

*Future Skills:*

# Kompetenzen für Morgen

**Programm**

Frühjahr / Sommer 2025

[www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de)

## Verborgene Schätze entdecken - Jenaer Gästeführerinnen und Gästeführer laden ein!

### Freitag, 21. Februar 2025

#### Tour 1

##### Die Bibliotheca Electoralis

- 14:00 Uhr (25F10120)

- 14:30 Uhr (25F10121)

- 15:00 Uhr (25F10122)

Teilnehmerzahl auf je 15 Personen begrenzt, nur mit Anmeldung\*

Treffpunkt: im Foyer der Bibliothek, Bibliotheksplatz 1

Gästeführerin: Uta Lörzer

#### Vortrag 1

##### Tourismus in Jena –

##### Auftaktveranstaltung der

##### Ausbildung zur/zum Gästeführer:in der Stadt Jena

- 17:00-19:15 Uhr (25F50800)

vhs Jena, Grietgasse 6, SR 6

Dozent:innen: Mitarbeitende von

JenaKultur

### Samstag, 22. Februar 2025

#### Vortrag 2/Tour 2

##### Verborgene Filmschätze - Drehort Jena

- 11:00 Uhr (25F10123)

- 13:00 Uhr (25F10124)

Teilnehmerzahl auf 50 Personen

begrenzt, Anmeldung erwünscht\*

vhs, Grietgasse 6, SR 6

Gästeführer: Frank Müller

#### Tour 3

##### Gustav Fischer und Eugen Diederichs – ehemalige Verleger in Jena

- 11:00 Uhr (25F10125)

Treffpunkt: Parkplatz am Haeckelplatz

Gästeführer Hans Jürgen Gebauer &

Detlef Himmelreich

#### Tour 4

##### Geschichte des Karmelitenklosters

- 11:00 Uhr (25F10126)

Teilnehmerzahl auf 25 Personen

begrenzt, Anmeldung erwünscht\*

Treffpunkt: Karmelitenkloster, Engelplatz 1

Gästeführer: Günter Herzog

#### Tour 5

##### Kunst im Universitätshauptgebäude

- 11:00 Uhr (25F10127)

Teilnehmerzahl auf 25 Personen begrenzt, mit Anmeldung\*

Treffpunkt: Hauptgebäude der Universität Jena, Fürstengraben 1

(Eingang Schlossgasse)

Gästeführerinnen: Iwa Antonow &

Brigitte Haucke

#### Tour 6

##### Verborgene Schätze in der Jenergasse, im Rathaus und der Stadtkirche

- 14:00 Uhr (25F10128)

Treffpunkt: Jenergasse, vor dem

Restaurant Weintanne

Gästeführerinnen: Ekaterina Bondarenko,

Barbara Halle & Kerstin Keilholz

\*Anmeldung per Mail unter volkshochschule@jena.de oder per Telefon unter 03641-

498200 oder zu den Öffnungszeiten in der

Geschäftsstelle, Grietgasse 17a



In Zusammenarbeit mit der



Volkshochschule Jena  
JENAKULTUR.



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



### vhs ONLINE

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



### Probierladen

- 34 Beratungsmöglichkeiten und Offene Angebote
- 35 Einstiegskurse zur digitalen Grundbildung
- 35 Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und Vereine
- 35 Informationsreihen und Workshops zur Sicherheit im Netz
- 36 Medien in der Familie
- 37 Ausprobieren. Experimentieren. Digitalisieren. Informieren.



### Gesellschaft

- 40 Geschichte und Zeitgeschichte
- 42 Stadtgeschichte
- 43 Job, Weiterbilden und noch mehr
- 44 Ökonomie | Recht | Finanzen
- 44 Länder- und Heimatkunde | Umweltbildung
- 45 Studienreise
- 46 Treffpunkt Obstbaum – Themenreihe
- 47 Bereich Politische Bildung an der Volkshochschule in Jena



### Kultur und Gestalten

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



# Inhaltsverzeichnis



### Gesundheit

- 70 Tanz
- 72 Entspannungstechniken
- 74 Yoga
- 75 TaijiQuan | Qigong
- 76 Pilates
- 77 Rückenurse
- 77 Gesund und bunt Gemischtes
- 78 Gesundheit | Psyche
- 81 Ernährung | Kochkunst



### Sprachen und Integration

- 92 Sprachenzertifikate
- 93 Deutsch als Fremd- und Zweitsprache
- 95 Deutsch im Beruf
- 95 Deutsch Spezial
- 95 Deutsch im Alltag
- 96 Arabisch
- 96 Dänisch
- 96 Englisch
- 99 Französisch
- 101 Italienisch
- 102 Japanisch
- 103 Polnisch
- 103 Russisch
- 104 Schwedisch
- 105 Spanisch
- 106 Sommerkurse
- 107 Ungarisch
- 107 Koreanisch



### Beruf - IT - Digitale Kompetenzen

- 110 Thüringenführer – Gästeführer der Stadt Jena
- 110 Internet | Social Media | Künstliche Intelligenz
- 111 Windows & Office-Anwendungen
- 112 Foto | Medien | Design
- 114 Web-Design
- 114 Programmierung
- 116 vhsOffice | Büromanagement | Tastschreiben
- 117 Xpert Business Akademie Thüringen
- 118 Webinare



### Grundbildung | Schulabschlüsse

- 124 Alphabetisierung | Grundbildung
- 125 Schulabschlüsse

# Grußworte



Liebe Jenaerinnen und Jenaer,  
ich begrüße Sie herzlich im Sommersemester an unserer Volkshochschule.

Auch in diesem Semester erwartet Sie wieder eine spannende Breite an Themen und Formaten in allen Fachbereichen, von der Allgemeinen Bildung über Kultur, Gesundheit und Sprachen bis hin zu beruflichen oder digitalen Themenstellungen, Alphabetisierung und den Schulabschlüssen.

Die Volkshochschule ist nach wie vor Garant für ganzheitliche und an den aktu-

ellen Themen der Gesellschaft orientierte lebenslange Bildung, auf die wir seit über 100 Jahren in unserer Stadt bauen.

So ist es nur folgerichtig, dass mit dem neuesten Projekt der vhs in guter Zusammenarbeit mit dem Smart-City-Team der Stadt Jena der ProbiertLaden am Engelplatz 14 entstanden ist. In diesem Programmheft gibt es deshalb auch eine ganz eigene Rubrik, die die Fragen und Themen, die Beratungs- und Veranstaltungsangebote dieses innovativen Projektes zur Förderung der digitalen Grundbildung in unserer Stadt darstellt.

## » VIELFALT, BILDUNG UND INNOVATION AN IHRER VOLKSHOCHSCHULE«

DR. THOMAS NIETZSCHE

Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten während der Öffnungszeiten, in den Kursen, Vorträgen oder Workshops. Geben Sie diese Information mit dem Hinweis auf die entgeltfreien Angebote und hervorragenden Beratungsmöglichkeiten auch gern an Bekannte, innerhalb der Familie oder an Freunde weiter.

Mit den besten Grüßen zum Semesterstart  
Ihr

Dr. Thomas Nietzsche  
Oberbürgermeister

## » GEMEINSAM IN DIE ZUKUNFT: BILDUNG, DIGITALISIERUNG UND KI «

CHRISTIANE SCHMIDT-ROSE

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,  
Liebe Freunde der Volkshochschule,

es ist mir eine große Freude, Ihnen das aktuelle Programm der vhs zu präsentieren. Als wiedergewählte Präsidentin des Thüringer Volkshochschulverbandes versichere ich Ihnen, dass wir uns weiter mit vollem Einsatz für die Belange unserer 22 kommunalen Volkshochschulen in Thüringen einsetzen werden.

In den letzten Monaten des Jahres 2024 haben wir viele unerwartete Entwicklungen in Thüringen wie auch in ganz Deutschland erlebt. Die Diskussionen über die Notwendigkeit lebenslangen Lernens und auch Fragen zur Digitalisierung sind dadurch aktueller denn je. Gemeinsam

haben die Volkshochschulen im letzten Jahr intensiv begonnen sich mit den Herausforderungen zum Thema der Künstlichen Intelligenz auseinanderzusetzen und werden Qualitätsstandards für die Entwicklung von Bildungsangeboten zu diesem Thema festlegen.

Volkshochschulen stehen dabei stets für Seriosität und Offenheit. Wir ermöglichen Ihnen Angebote, die nicht nur informieren, sondern auch aufklären. Unser Auftrag ist es, Wissen zu vermitteln und Sie auf Ihrer Bildungsreise zu unterstützen – sowohl analog in Ihrer Region als auch digital im gesamten Bundesgebiet.

Ich lade Sie ein, die vielfältigen Möglichkeiten zu nutzen und sich aktiv einzu-



bringen. Ihre Neugier und Ihr Engagement sind der Schlüssel zu einer bereichernden Lernerfahrung, sowohl als Teilnehmende als auch als Kursleitung. Ich wünsche Ihnen eine inspirierende und lehrreiche Zeit in unseren Kursen und Veranstaltungen, mit vielen neuen Erkenntnissen und spannenden Diskussionen.

Ihre

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

# » FUTURE SKILLS: NEUE KOMPETENZEN FÜR DIE WELT VON MORGEN «

DR. ANGELA ANDING



JenaKultur | C. Worsch

Liebe Teilnehmende, liebe Interessierte,  
für den Fachbereich Sprachen und Integration hat unsere Kollegin, Nicole Bergmann, in diesem Programmheft einen Einführungstext verfasst, der sich mit „Future Skills“ beschäftigt. Und sie untersetzt die Überschrift mit: Neue Kompetenzen für die Welt von Morgen ... und was das mit Volkshochschule zu tun hat.

Vielleicht fragen Sie sich ja, warum diesem englischen Wortpaar so viel Aufmerksamkeit gewidmet wird, was das überhaupt bedeutet und warum wir das Thema diesmal im Programmheft so explizit aufnehmen?

Insbesondere in der Erwachsenenbildung, im Bereich des lebenslangen Lernens, beschäftigen wir uns natürlich damit, welche

Kompetenzen wir in der vhs wie vermitteln können, sollen und wollen. Was brauchen Menschen im beruflichen, aber auch ganz privaten Leben, um gut gewappnet in die Zukunft zu schauen?

Dabei geht es bei Weitem nicht nur um die Bewältigung solcher Megathemen wie Globalisierung, Digitalisierung oder den aufgeschlossenen, aber auch kritischen Umgang mit Künstlicher Intelligenz. Wichtig sind auch die Bereiche Selbsterkenntnis und soziale Kompetenz. Unser Dachverband, der Deutsche Volkshochschulverband e.V. hat ebenfalls die Relevanz erkannt und das Thema der Future Skills als Jahresthema 2025 aufgegriffen.

Lesen Sie auf Seite 88 gern mehr darüber und vielleicht folgen Sie dann ja auch der Empfehlung, einmal mit „...der Brille der

Future Skills auf unsere Kursangebote“ zu schauen. Haben Sie diesbezüglich oder auch in anderer Hinsicht Anregungen für die Planung von Angeboten? Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen und wünschen nun aber vor allem ein interessantes und anregendes Sommersemester mit und an der vhs Jena.

Herzliche Grüße Ihre

Dr. Angela Anding  
Leiterin der vhs Jena



# Ihre vhs Ansprech- partner:innen

## Christian Ziege

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

## Joana Thomas

joana.thomas@jena.de  
Telefon: 03641 498223  
Sachbearbeitung

## Sybille Zeise

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

## Annett Försterling

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

## Anna Geißler

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

## Nicole Bergmann

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

## Susanne Baldrich

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

## Alina Meusel

Telefon 03641 498218  
alina.meusel@jena.de  
Buchhaltung

## Eva Munkelt

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

## Doreen Müller-Funke

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

Projektkoordination  
Politische Bildung  
Fördermittelbedingt aktuell  
nicht besetzt

## Dr. Angela Anding

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

## Oliver Ephrosi Menchau

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

## Aglaya Weidner

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

Teamfoto:  
JenaKultur | Grit Hiersemann

## Volkshochschule Jena

Grietgasse 17a  
07743 Jena

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



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

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



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

# Kalender 2025

## Januar 2025

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

## Februar 2025

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

## März 2025

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

## April 2025

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

## Mai 2025

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

## Juni 2025

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

## Juli 2025

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

## August 2025

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

## September 2025

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

## Oktober 2025

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

## November 2025

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


## Dezember 2025

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

 Ferien in Thüringen

 Feiertage

 Anmeldebeginn: 20. Januar | 18. August

 Semesterbeginn: 10. Februar | 8. September

 Erscheinen der Programmhefte: 17. Januar | 15. August

Ferien Weihnachtsferien 23. Dezember 2024 bis 3. Januar 2025 | Winterferien 3. bis 7. Februar | Osterferien 7. bis 18. April | Sommerferien 30. Juni bis 7. August | Herbstferien 6. bis 17. Oktober | Weihnachtsferien 22. Dezember bis 3. Januar 2026

# Allgemeine Infos



## Hinweise

### Ermäßigungsberechtigung

Denken Sie bitte daran, mit der Anmeldung den entsprechenden Nachweis beizubringen. Dies gilt auch für Anmeldungen per E-Mail. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich.

### Teilnehmendenentgelt

Die Teilnehmendenentgelte werden mit der Anmeldung fällig. Sollte der Kurs nicht stattfinden und Sie eine Einzugsermächtigung (Sepa-Mandat) erteilt haben, machen wir von dieser keinen Gebrauch. Wurde das Entgelt bar entrichtet, erhalten Sie dieses in der Geschäftsstelle zurück. Bitte beachten Sie unsere Entgeltordnung auf Seite 130.

### Vergabe der Plätze

Die Vergabe der Plätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen. Bitte informieren Sie sich telefonisch oder vor Ort über das Zustandekommen Ihres Kurses. Wir setzen uns mit Ihnen in Verbindung, wenn der Kurs nicht stattfindet oder es Veränderungen in der Planung gibt.

## Anmeldung

### Persönlich

Grietgasse 17a  
07743 Jena

### Bezahlung

Barzahlung  
EC Karte  
Kreditkarte  
SEPA-Lastschriftverfahren

### Telefonisch

03641 498200  
nur SEPA-Lastschriftverfahren

### per E-Mail

volkshochschule@jena.de  
nur SEPA-Lastschriftverfahren

### Online

www.vhs-jena.de

## Aktualität und Nutzung Homepage

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

## Newsletter

Wollen Sie diesen abonnieren, geben Sie uns einfach Bescheid: volkshochschule@jena.de oder schauen Sie auf die Startseite der vhs Jena. Dort finden Sie den Button „newsletter“.

## Kursgrößen und Bezeichnungen:

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

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

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

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

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



# Unser Portfolio

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

## Lernarrangement

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

## Veranstaltungsformate

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

## Durchführungsart

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

## Zielgruppen nach Alter

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

## Beratung

- Weiterbildungsberatung
- Einstufungstests Sprachen

## Zielgruppen nach Inhalten/Bedürfnissen

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

## Prüfungen in Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern

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

## Kooperationen mit

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

## Externe Vermietung der Räumlichkeiten

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



Probierladen



Gesellschaft



Kultur und Gestalten



Gesundheit und Prävention



Beruf - IT - Digitale Kompetenzen



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



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

## Was Sie von der vhs Jena als Ihrem kommunalen Bildungsdienstleister vor Ort erwarten dürfen

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

# Die vhs-Geschäftsstelle und weitere Standorte



Kartografie: DominoPlan Jena

## **A** vhs-Gebäude, Geschäftsstelle

Grietgasse 17a  
07743 Jena

## **B** vhs-Anbau am Volksbad

Knebelstraße 10  
07743 Jena  
Eingang über Volksbad-Parkplatz

## **C** vhs-Seminarzentrum

Grietgasse 6  
07743 Jena

## **D** Staatliches Berufsschulzentrum Karl Volkmar Stoy

(ehemalige Paradiesschule)  
Paradiesstraße 5  
07743 Jena

## **E** vhs-Gesundheitsräume

Schillerstraße 5  
07743 Jena

## **F** "ProbierLaden"

Engelplatz 14  
07743 Jena



# Lobeda



Kartografie: DominoPlan Jena

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

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

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



**Volkshochschule Jena**  
Grietgasse 17a  
07743 Jena

E-Mail: [volkshochschule@jena.de](mailto:volkshochschule@jena.de)  
Telefon: 03641 498200

## Wir informieren und beraten Sie gern. Unsere Öffnungszeiten

Montag	10:00 Uhr - 16:00 Uhr
Dienstag	13:00 Uhr - 16:00 Uhr
Mittwoch	10:00 Uhr - 13:00 Uhr
Donnerstag	13:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag	10:00 Uhr - 12:00 Uhr

## Unsere Öffnungszeiten IN DEN FERIEN

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

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



### **Knotenpunkt - hier laufen alle Fäden zusammen**

Carola Lück  
erster Mittwoch im Monat  
14:00 Uhr – 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28  
Beginn 04.03.2025

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

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

Frank Rutkowski  
donnerstags, 14:00 - 15:30 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West, Karl-Marx-Allee 28  
entgeltfrei  
Beginn: 13.02.2025



Foto: Stadtteilbüro

## Präventive Rückenschule

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

Mitzubringen: Sportbekleidung, Decke für die Entspannung

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

### 25F30212

Brigitte Schenke  
montags, 03.03.2025, 15:25 - 16:55 Uhr,  
13 Nachmittage  
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3,  
Mehrzweckraum  
122,00 Euro  
Kleingruppe\*

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



JenaKultur | vhs

## Bausteinkochen

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

Das Kochprinzip könnte man Bausteinkochen nennen: Ein Gericht entsteht immer aus bestimmten Komponenten, wie als einfaches Beispiel dem Hauptlebensmittel (z.B. ein bestimmtes Gemüse), Fettigkeit,

Würze. Zu den speziellen Themen dieses Kurses gehört z. B. die Vielfalt guter Öle. Aus diesen Bereichen Bausteine zu kennen, ein Repertoire dieser Komponenten vorrätig zu haben und diese kreativ zu kombinieren, ist die Kunst des Bausteinkochens! Das ist Ihr Weg zur unabhängigen eigenen Kochkunst.

Mitzubringen: Behälter für Nahrungsmittel, Schürze nach Bedarf und Schreibzeug  
Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 10,00 € sind im Kurs zu entrichten.

### 25F30700

Dr. Jens Erik Wendler  
Mittwoch, 12.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche  
29,50 Euro  
Kleingruppe

## Das Vortragsangebot der vhs Jena in Präsenz

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

Datum	Uhrzeit	Titel	Vortrags-Nr.	Vortragende*r
<b>Februar</b>				
11.02.2025	18:00	275 Jahre Cornelia Goethe - Die literarische Partnerin des Bruders	25F10101	Dr. Thomas Frantzke
13.02.2025	10:00	Wenn die Gesundheit nicht mehr mitspielt - Chance auf einen beruflichen Neubeginn	25F50632	Mitarbeiter:innen Arbeitsagentur Jena
13.02.2025	18:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil XII*	25F20140	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
18.02.2025	18:00	275 Jahre Cornelia Goethe - Ein Frauenschicksal im 18. Jahrhundert	25F10102	Dr. Thomas Frantzke
20.02.2025	18:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil XIII*	25F20141	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
25.02.2025	18:00	275 Jahre Cornelia Goethe - Die Schwester im Spiegel von Goethes Dichtung	25F10103	Dr. Thomas Frantzke
27.02.2025	18:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil XIV*	25F20142	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
<b>März</b>				
06.03.2025	18:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil XV*	25F20143	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
11.03.2025	18:00	500 Jahre Bauernkrieg in Thüringen - Müntzer kontra Luther	25F10104	Dr. Thomas Frantzke
13.03.2025	18:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil XVI*	25F20144	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
18.03.2025	18:00	500 Jahre Bauernkrieg in Thüringen - Radikalisierung der Bewegung	25F10105	Dr. Thomas Frantzke
20.03.2025	18:00	Gesund Entrümpeln (Workshop) - Kleingruppe	25F30010	Julia Grell
20.03.2025	18:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil XVII*	25F20145	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
25.03.2025	16:00	Weiterbilden, neu beginnen, quereinsteigen	25F50631	Mitarbeiter:innen Arbeitsagentur Jena
25.03.2025	18:00	500 Jahre Bauernkrieg in Thüringen - Frankenhausen und die Folgen	25F10106	Dr. Thomas Frantzke
27.03.2025	18:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil XVIII*	25F20146	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak

**\*Hinweise:** Bitte melden Sie sich rechtzeitig verbindlich an. Bei Veranstaltungen, die mit \* gekennzeichnet sind, erfolgt die Bezahlung an der Abendkasse, und eine Anmeldung ist nicht zwingend notwendig, aber erwünscht.



Weitere Vorträge finden Sie  
im Veranstaltungskalender der  
Stadt Jena unter  
[www.jena-veranstaltungen.de](http://www.jena-veranstaltungen.de)

Datum	Uhrzeit	Titel	Vortrags-Nr.	Vortragende*r
<b>April</b>				
02.04.2025	19:30	Wenn stumme Zeugen "reden" - Was Denkmale in Jena und Umgebung uns erzählen	25F10109	Dr. Immanuel Voigt
03.04.2025	18:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil XIX*	25F20147	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
10.04.2025	18:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil XX*	25F20148	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
23.04.2025	19:30	Wenn stumme Zeugen "reden" - Was Denkmale in Jena und Umgebung uns erzählen	25F10110	Dr. Immanuel Voigt
24.04.2025	18:00	Begegnungen mit Deutschen Schriftsteller:innen*	25F20160	PD Dr. Ulrich Kaufmann
30.04.2025	19:30	Wenn stumme Zeugen "reden" - Was Denkmale in Jena und Umgebung uns erzählen	25F10111	Dr. Immanuel Voigt
<b>Mai</b>				
08.05.2025	17:00	Die Patientenverfügung - 1. Teil	25F10301	Renate Heck-Schönauer
08.05.2025	18:00	Begegnungen mit Deutschen Schriftsteller:innen*	25F20160	PD Dr. Ulrich Kaufmann
15.05.2025	17:00	Die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung - 2. Teil	25F10302	Renate Heck-Schönauer
15.05.2025	18:00	Begegnungen mit Deutschen Schriftsteller:innen*	25F20160	PD Dr. Ulrich Kaufmann
20.05.2025	18:00	80 Jahre Konferenz von Potsdam	25F10107	Dr. Thomas Frantzke
22.05.2025	16:00	Zufrieden im Job	25F50633	Mitarbeiter:innen Arbeitsagentur Jena
22.05.2025	18:00	Begegnungen mit Deutschen Schriftsteller:innen*	25F20160	PD Dr. Ulrich Kaufmann
27.05.2025	18:00	80 Jahre Potsdamer Abkommen	25F10108	Dr. Thomas Frantzke
<b>Juni</b>				
05.06.2025	18:00	Begegnungen mit Deutschen Schriftsteller:innen*	25F20160	PD Dr. Ulrich Kaufmann
12.06.2025	18:00	Begegnungen mit Deutschen Schriftsteller:innen*	25F20160	PD Dr. Ulrich Kaufmann
19.06.2025	18:00	Begegnungen mit Deutschen Schriftsteller:innen*	25F20160	PD Dr. Ulrich Kaufmann
24.06.2025	14:00	„Berufliche Neuorientierung - inkl. Bewerbungsmappencheck“	25F50634	Mitarbeiter:innen Arbeitsagentur Jena
26.06.2025	18:00	Begegnungen mit Deutschen Schriftsteller:innen*	25F20160	PD Dr. Ulrich Kaufmann

**\*Hinweise:** Bitte melden Sie sich rechtzeitig verbindlich an. Bei Veranstaltungen, die mit \* gekennzeichnet sind, erfolgt die Bezahlung an der Abendkasse, und eine Anmeldung ist nicht zwingend notwendig, aber erwünscht.



## Schuljahrbegleitende Kurse

### Kreativ auf dem iPad - Malen, Zeichnen, Illustrieren

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

Inhalt:

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

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

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

Anmeldeschluss: 15.02.2025

#### 25F50170

Dirk Sawade

Samstag, 22.02.2025, 09:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 23.02.2025, 09:00 - 15:00 Uhr

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 3

106,00 Euro

Kleingruppe

### Japanisch A1 - 2. Semester für Kinder & Jugendliche (10-15 Jahre)

Möchtest Du Japanisch lernen und einiges über die Kultur Japans erfahren? Gefallen Dir die japanischen Zeichentrickfilme? Hast Du Dich jemals gefragt, wie Menschen in deinem Alter dort leben? Das und Vieles mehr wirst Du in diesem Kurs lernen. Du wirst nicht nur einige Informationen über Dich teilen, sondern auch in einfacher Form auf Japanisch sprechen können. Themen wie Selbstvorstellung, das Alphabet, Zahlen sowie das Mitteilen Deiner Hobbys und Interessen stehen auf dem Programm.

Marugoto A1 Katsudo

ISBN: 978-3-87548-707-7

#### 25F441001

Mayu Kemmler

dienstags, ab 04.03.2025,

16:00 - 17:30 Uhr, 10 Nachmittage

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 5

63,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### Spanisch für Kinder und Jugendliche (12 - 16 Jahre)

Interessierst Du Dich für die spanische Sprache und die Kultur der spanischsprachigen Länder? Wie wäre es, wenn wir im Kurs Deine eigenen Interessen mit einbeziehen? Zum Beispiel über Deine Lieblingsmusik sprechen, Basteln oder Fußball auf Spanisch spielen?

#### 25F442201

Ole Wellmann

freitags, ab 07.03.2025,

16:00 - 17:00 Uhr, 10 Nachmittage

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 8

45,70 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### Englisch A2/B1 für Jugendliche (ab 14 Jahren)

Du möchtest Englisch einmal anders lernen? Ohne Stress? Wie wäre es, wenn Du z. B. Deine eigenen Interessen wie Musik, Filme, Bücher etc. im Unterricht einbringen könntest? Wie wäre es, wenn Du z. B. im Unterricht Dinge reparieren oder neue Dinge entwerfen könntest? Und das alles auf Englisch?

#### 25F440601

Amin Shamsizadegan

freitags, ab 07.03.2025,

16:30 - 17:30 Uhr, 14 Nachmittage

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 10

59,60 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)





### Effektive Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (ab 16 Jahre)

Wenn Du Dich im Alltag in der Öffentlichkeit oft unsicher fühlst, Angst vor einem körperlichen Übergriff spürst oder sogar schon einmal schlechte Erfahrungen gemacht hast - dann ist das der richtige Kurs für Dich. Gemeinsam trainieren wir richtige Verhaltensweisen in gefährlichen Situationen und üben effektive Techniken, um einen Angreifer abzuwehren. Dazu nutzen wir neben unserem Körper auch Alltagsgegenstände, die wir häufig bei uns tragen, aber sicher noch nie als Waffe zur Verteidigung in Betracht gezogen haben. Auch Entspannungstechniken, Übungen, die unseren Energiefluss anregen, Konzentrations- und Koordinationsübungen werden Teil unserer gemeinsamen Arbeit sein, immer mit dem Ziel, das Selbstbewusstsein der Teilnehmenden zu stärken und in einer realen Gefahrensituation nicht hilflos zu sein.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wasser

#### 25F30250

Stefan Winkler  
donnerstags, ab 27.03.2025,  
19:00 - 21:00 Uhr, 9 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Entspannungsraum  
113,00 Euro  
Kleingruppe

### Italienisch für Kinder und Jugendliche (10 - 14 Jahre)

Träumt Ihr auch davon, neue Länder und Kulturen zu entdecken? Das Lernen der italienischen Sprache ist der Schlüssel zur magischen Welt Italiens! Mit ihr könnt Ihr frei mit Gleichaltrigen in Italien sprechen, leckere Pizza in Rom bestellen oder zu fröhlicher Musik in Neapel tanzen.

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

#### 25F440901

Anna Ciepielewska-Janoschka  
samstags, ab 26.04.2025,  
10:00 - 11:30 Uhr, 5 Vormittage  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
37,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### Polnisch für Kinder und Jugendliche (10 - 14 Jahre)

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

#### 25F441701

Anna Ciepielewska-Janoschka  
samstags, ab 26.04.2025,  
11:45 - 13:15 Uhr, 5 Vormittage  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
37,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### Japanisch ab A1 mit Origami für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahren)

Du magst Origami und interessierst Dich für die japanische Sprache und Kultur? Dann komm zu diesem dreitägigen Kurs! Hier kannst Du eine Einführung in die japanische Sprache erleben mit einfachen Sätzen des Alltags und gleichzeitig Origami lernen.

#### 25F441003

Mayu Kemmler  
mittwochs, ab 28.05.2025,  
17:00 - 19:00 Uhr, 3 Abende  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 5  
31,80 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### Englisch für Kinder und Jugendliche (10 - 14 Jahre)

Anders als in der Schule, werden wir einfach ohne Stress Englisch sprechen! Wir werden über die Kultur der englischsprachigen Länder einiges erfahren sowie unsere Interessen im Unterricht einbringen. Wie wäre es, wenn wir auf Englisch Spiele spielen, etwas basteln, etwas Verrücktes und Interessantes lesen, einen Film auf Englisch schauen, im Kurs tanzen oder einfach über Eure Lieblingssachen sprechen und neue Freunde im Kurs finden? Kreativität wird auf Englisch im Kurs erlebt! Kommt einfach mit!

Anmeldeschluss: 17.03.2025

#### 25F440602

Alla-Mariia Sen

Montag - Donnerstag,

07.04.2025 - 10.04.2025,

09:00 - 13:00 Uhr, 4 Tage

vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
63,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### Japanisch A1 für Kinder & Jugendliche (10-15 Jahre)

Im Kurs lernst Du Japanisch und die Japanische Kultur kennen! Hier wirst Du die Sprache durch verschiedene Mit-Mach-Aktivitäten und Spiele lernen sowie vieles über den Alltag der Kinder und Jugendlichen in Japan in Deinem Alter! Komm mit, es wird eine tolle Erfahrung sein!

#### 25F441002

Mayu Kemmler

Montag - Donnerstag,

07.04.2025 - 10.04.2025,

09:00 - 13:00 Uhr, 4 Tage

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Walter-Dexel-Raum

63,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### Kreativ auf dem iPad - Malen, Zeichnen, Illustrieren für Kinder und Jugendliche (Ferienkurs)

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

Inhalte:

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

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

Anmeldeschluss: 31.03.2025

#### 25F50171

Dirk Sawade

Montag - Donnerstag,

07.04.2025 - 10.04.2025,

09:00 - 12:30 Uhr, 4 Tage

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 1

90,00 Euro

### Einführung in die Programmierung mit Python (Ferienkurs)

Hast Du Lust auf Programmierung? Dann haben wir das Richtige für Dich. Python - das ist keine Schlange, sondern eine sehr angesagte Programmiersprache, die leicht zu erlernen ist und auf vielen verschiedenen Plattformen laufen kann. Web- sowie kleine Softwareanwendungen können hiermit erstellt werden.

Inhalte des Kurses:

- Eigenschaften und Besonderheiten von Python
  - Programmieren mit Notebooks, Bibliotheken
  - Datentypen und deren Deklaration, if-Anweisungen, Schleifen
  - Praktische Übungen, Tipps und Tricks zum Debuggen
  - Ausblick: KI programmieren
- Zielgruppe: Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 15 Jahren

Anmeldeschluss: 31.03.2025

#### 25F50352

Ladyna Wittscher

montags - mittwochs,

07.04.2025 - 09.04.2025,

09:00 - 13:15 Uhr, 3 Vormittage

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 2

80,00 Euro

### Entwicklung eines Android Handy Spiels

Ihr habt bereits Erfahrung mit dem Android Studio und wollt nun sehen, wie man fortgeschrittene Apps wie Spiele programmieren kann? Dann schaut in diesem Kurs vorbei. Ihr werdet lernen, wie man auf dem Bildschirm etwas zeichnet, einen Highscore speichert, Zufall verwendet und mit verschiedenen Spielelementen zurechtkommt.

Anmeldeschluss: 31.03.2025

#### 25F50354

Dr. Julien Klaus

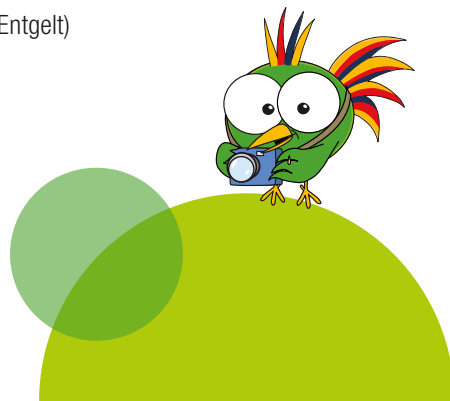
Montag, 07.04.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14,

Seminarbereich

75,00 Euro

Kleingruppe



### Englisch für Kinder und Jugendliche (10 - 14 Jahre)

Anders als in der Schule, werden wir einfach ohne Stress Englisch sprechen! Wir werden über die Kultur der englischsprachigen Länder einiges erfahren sowie unsere Interessen im Unterricht einbringen. Wie wäre es, wenn wir auf Englisch Spiele spielen, etwas basteln, etwas Verrücktes und Interessantes lesen, einen Film auf Englisch schauen, im Kurs tanzen oder einfach über Deine Lieblingssachen sprechen und neue Freunde im Kurs finden? Kreativität wird auf Englisch im Kurs erlebt! Kommt einfach mit!

Anmeldeschluss: 12.05.2025

#### 25F440603

Alla-Mariia Sen  
Montag - Donnerstag,  
30.06.2025 - 03.07.2025,  
09:00 - 13:00 Uhr, 4 Tage  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
63,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### Spanisch für Kinder und Jugendliche ab 15 Jahren

Möchtest Du mehr über die spanische Sprache und Kultur lernen? Wie wäre es, wenn Du Dich über Deine Interessen auf Spanisch in einfacher Form austauschen könntest? Komm mit und tauche ein in die Welt der spanischen Sprache!

#### 25F442202

Natalie Worm  
Montag - Donnerstag,  
30.06.2025 - 03.07.2025,  
09:00 - 13:00 Uhr, 4 Tage  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
63,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### Tastschreiben aktiv - Sicher und einfach schreiben lernen

Möchtest Du das Schreiben mit 10 Fingern auf der PC-Tastatur erlernen? Dieser Kurs bietet Dir die Möglichkeit, auf spannende Art und Weise die 10-Finger-Schreibweise zu trainieren. Anhand von Musik und Geschichten wird Dir nach dieser Woche die Nutzung der Tastatur wie das Essen mit Messer und Gabel vorkommen. Aber auch der Spaß, das Spiel und die Entspannung sollen in diesem Ferien-Ganztagesangebot nicht zu kurz kommen. Lass Dich überraschen!

Zielgruppe: Schüler der Klassenstufen 5 bis 7, Sekundarstufe I

Anmeldeschluss: 24.06.2024

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

#### 25F50410

Heidrun Rau  
Montag - Freitag,  
30.06.2025 - 04.07.2025,  
09:00 - 14:30 Uhr, 5 Tage  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
99,50 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### Spanisch für Kinder und Jugendliche (11 - 14 Jahre)

Interessierst Du Dich für die Spanische Sprache und die Kultur der spanischsprachigen Länder? Wie wäre es, im Kurs Deine eigenen Interessen mit einzubeziehen? Zum Beispiel über deine Lieblingsmusik sprechen, Basteln oder Fußball auf Spanisch spielen, und das alles auf Spanisch?

#### 25F442203

Ole Wellmann  
Montag - Donnerstag,  
14.07.2025 - 17.07.2025,  
09:00 - 13:00 Uhr, 4 Tage  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
63,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### Englisch für Kinder und Jugendliche (12 - 15 Jahre)

Interessierst Du Dich für die englische Sprache und die Kultur der englischsprachigen Länder? Wie wäre es, im Kurs Deine eigenen Interessen mit einzubeziehen? Zum Beispiel über deine Lieblingsmusik sprechen, Basteln oder Dich über Musik auf Englisch austauschen?

Anmeldeschluss: 17.07.2025

#### 25F440604

Magda Hunger  
Montag - Donnerstag,  
04.08.2025 - 07.08.2025,  
09:00 - 13:00 Uhr, 4 Tage  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
63,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### Tastschreiben aktiv - Sicher und einfach schreiben lernen

Möchtest Du das Schreiben mit 10 Fingern auf der PC-Tastatur erlernen? Dieser Kurs bietet Dir die Möglichkeit, auf spannende Art und Weise die 10-Finger-Schreibweise zu trainieren. Anhand von Musik und Geschichten wird Dir nach dieser Woche die Nutzung der Tastatur wie das Essen mit Messer und Gabel vorkommen. Aber auch der Spaß, das Spiel und die Entspannung sollen in diesem Ferien-Ganztagesangebot nicht zu kurz kommen. Lass Dich überraschen!

Zielgruppe: Schüler der Klassenstufen 5 bis 7, Sekundarstufe I

Anmeldeschluss: 24.06.2024

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

#### 25F50411

Heidrun Rau  
Montag - Freitag,  
11.08.2025 - 15.08.2025,  
09:00 - 14:30 Uhr, 5 Tage  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
99,50 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)



Alle Angebote finden Sie auf unserer Webseite! Wir planen regelmäßig neue Angebote.



**vhs  
ONLINE**



## vhs ONLINE

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



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



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

### Kursgrößen und Bezeichnungen:

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

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

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

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

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



# WISSEN LIVE

öffnet horizontale



## Was ist vhs.wissen live?

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

## Wie kann ich an diesen Vorträgen teilnehmen?

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

und schon können Sie der Veranstaltung entweder mit Kopfhörern oder mit Lautsprechern folgen. Wir wünschen viel Spaß dabei und vor allem viele neue und interessante Erkenntnisse. Die ausführlichen Inhalte sowie Informationen zu den Referenten der einzelnen Veranstaltungen finden Sie im Internet unter: [www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de)

## Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise

Wir leben im Zeitalter der Krise – und haben doch kaum eine Vorstellung davon, wie wir dem Imperativ des «Immer mehr» entkommen können. Dabei kannten unsere Vorfahren, wie Annette Kehnel zeigt, doch Mittel und Wege.

**25F10000**

Prof. Dr. Annette Kehnel  
Montag, 03.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## Less is more? - Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

**25F10001**

Prof. Dr. Oliver Büttner  
Donnerstag, 06.02.2025,  
19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## Shakyamuni Buddha – Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

Die verschiedenen Lebensgeschichten des Buddha stellen für Buddhisten und Buddhismusforscher gleichermaßen eine Herausforderung dar, wenn es darum geht, wie sie all das reiche Material betrachten.

Anmeldeschluss: 07.02.2025, 11:00 Uhr

**25F10002**

Prof. Dr. Helwig Schmidt-Glitzner  
Sonntag, 09.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

**25F10003**

Olivier van Beemen  
Mittwoch, 12.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## Schönheit der Astrophysik

**25F10004**

Dr. Andreas Müller  
Montag, 17.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt

1511 fasst Albrecht Dürer einen radikalen Entschluss: Nachdem er sich mit dem Frankfurter Kaufmann Jacob Heller wegen eines Auftrages zerstritten hat, hört er auf Altarbilder zu malen und wendet sich anderen Werken zu.

Anmeldeschluss: 21.02.2025, 11:00 Uhr

**25F10005**

Prof. Dr. Ulinka Rublack  
Dienstag, 25.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei



## Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Wissenschaftsportal L.I.S.A der Gerda Henkel Stiftung statt.

Anmeldeschluss: 07.03.2025, 11:30 Uhr

### 25F10006

Prof. Dr. Dorothea Weltecke  
Sonntag, 09.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung

Anmeldeschluss: 16.03.2025, 11:00 Uhr

### 25F10007

Irina Rastorgueva  
Sonntag, 16.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## Wasser für die Welt – klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen

Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substantziell.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

### 25F10008

Prof. Dr. Karen Pittel  
Dienstag, 25.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario

### 25F10009

Prof. Dr. Carlo Masala  
Donnerstag, 27.03.2025,  
19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der acatech statt.

### 25F10010

Prof. Dr. Jens Gutzmer  
Dienstag, 08.04.2025,  
19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum, entgeltfrei

## a matter of taste - wie kommt der Geschmack in unser Essen?

Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter?

### 25F10011

Ilka Axmann  
Donnerstag, 10.04.2025,  
19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum, entgeltfrei

## Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“

Anmeldeschluss: 25.04.2025, 11:00 Uhr

### 25F10012

Dr. Theodora Becker  
Sonntag, 27.04.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## Tiere in der antiken und islamischen Philosophie

Antike Philosophen vertraten bei der Bewertung von Tieren ganz unterschiedliche Positionen. Während Aristoteles und die Stoiker Tiere aufgrund ihrer fehlenden Vernunft und Sprache scharf vom Menschen abgrenzten, bewerteten andere philosophische Strömungen Tiere völlig anders.

Anmeldeschluss: 30.04.2025, 15:45 Uhr

### 25F10013

Prof. Dr. Peter Adamson  
Sonntag, 04.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei



## Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr: Psychologie der Internetnutzungsstörungen

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen.

### 25F10014

Prof. Dr. Matthias Brand  
Mittwoch, 07.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei



Alle detaillierten  
Inhaltsbeschreibungen  
finden Sie auf unserer  
Homepage.  
[www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de)



## vhs.wissen live: mit Moritz Schularick

Moritz Schularick ist seit Juni 2023 Präsident des Kieler Instituts für Weltwirtschaft und Professor für Volkswirtschaftslehre an der Universität Sciences Po (Paris). In seiner Forschung beschäftigt er sich unter anderem mit Finanzmärkten und Vermögenspreisen, Fragen der monetären Makroökonomie und den Ursachen von Finanzkrisen und ökonomischer Ungleichheit.

### 25F10019

Prof. Dr. Moritz Schularick  
Termin wird noch bekannt gegeben  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien.

Mehrmals geriet Goethe auf seiner italienischen Reise in Situationen, in denen er glauben wollte, aus der eigenen Zeit gefallen und in der Antike oder in einer Art Nicht-Zeit gelandet zu sein.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

### 25F10015

Thomas Steinfeld  
Mittwoch, 14.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?

Das Imperium Romanum und die römisch-katholische Kirche verkörpern zwei völlig verschiedene, aber zugleich auch verwandte Institutionen: zwei erfolgreiche Modelle eines politischen / rechtlichen / ethischen Universalismus, der sich im Prinzip an alle Menschen richtet.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Casa di Goethe in Rom statt.

### 25F10016

Prof. Dr. Otto Kallscheuer  
Donnerstag, 15.05.2025,  
19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## Der jiddische Witz

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschen-Existenz.

### 25F10017

Prof. Dr. Jakob Hessing  
Montag, 02.06.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## Digital. Kriminell. Menschlich: eine Cyberstaatsanwältin berichtet

Der Beruf von Jana Ringwald spielt sich im Verborgenen ab. Die dunkle Seite des Internets, das Darknet, ist ihr Ermittlungsumfeld. Es hat sie zu Deutschlands Cyberstaatsanwältin gemacht. Ihr Job dreht sich um Daten, Kryptowährungen und Cyberattacken – eine hochkomplexe, für viele unbekannte Welt.

### 25F10018

Jana Ringwald  
Mittwoch, 25.06.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

Alle detaillierten  
Inhaltsbeschreibungen finden  
Sie auf unserer Homepage.  
[www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de)

Wir danken den  
Projektpartnern  
dieses Semesters:





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

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

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



### #DigitalDienstag: Gezeichnete Notizen im Alltag nutzen: Einführung in die Methode Sketchnotes

Sketchnotes: Das ist eine clevere Methode, bei der Sie mit Hilfe von kleinen Skizzen (sketches) und Notizen (notes) Inhalte und Ideen schnell und kompakt zu Papier bringen.

#### 25F10030

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 14.01.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

### #DigitalDienstag: Versteckte Süßmacher in Lebensmitteln

Ein Leben ohne Süßes ist für viele kaum vorstellbar. Doch auch wer bewusst auf Zucker in Lebensmitteln verzichten möchte, hat es schwer. Zucker, Zuckeraustauschstoffe, Süßstoffe - kaum jemand blickt bei der Masse der Bezeichnungen für süßende Zutaten in verarbeiteten Lebensmitteln noch durch.

#### 25F10031

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 21.01.2025, 17:00 - 18:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

### #DigitalDienstag: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation: Grundlagen und Prinzipien

Die "Gewaltfreie Kommunikation" ist eine Kommunikations- und Konfliktlösungsmethode von Marshall Rosenberg. Sie ermöglicht uns, in einer Art und Weise miteinander zu kommunizieren, die zu mehr Vertrauen, Klarheit und Freude in Gesprächen führt. Entdecken Sie die Kraft der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) und ihre Anwendung im Alltag zur Verbesserung Ihrer (Arbeits-) Beziehungen.

#### 25F10032

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 21.01.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro



## #DigitalDienstag: Heizungstausch: Wärmepumpe im Bestandsgebäude

**25F10033**

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 04.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

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

**25F10034**

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 04.02.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Demokratien versus Autokratien: Welche Trends gibt es weltweit?

**25F10035**

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 11.02.2025, 18:00 - 19:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## #DigitalDienstag: KI für Sprache und Musik

KI Sprachgeneratoren und KI Musikgeneratoren: Was können sie und was nicht. Wir schauen uns gemeinsam an, was es gerade so auf dem Markt gibt und stellen die Frage: Ist das nur Spielerei, Kunst oder kann das weg?

**25F10036**

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 11.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Individueller Sanierungsfahrplan – Schritt für Schritt sanieren

Der Individuelle Sanierungsfahrplan (iSFP) bietet anschaulich Handlungsempfehlungen für die Schritt für Schritt-Sanierung von Ein- oder Mehrfamilienhäusern. Auf der Basis des Ist-Zustandes der Immobilie wird dieser von einem Energieexperten erstellt. Welche Vorteile damit verbunden sind und für wen sich der iSFP lohnt, wird anhand aktueller Richtlinien und Förderprogramme erklärt.

**25F10037**

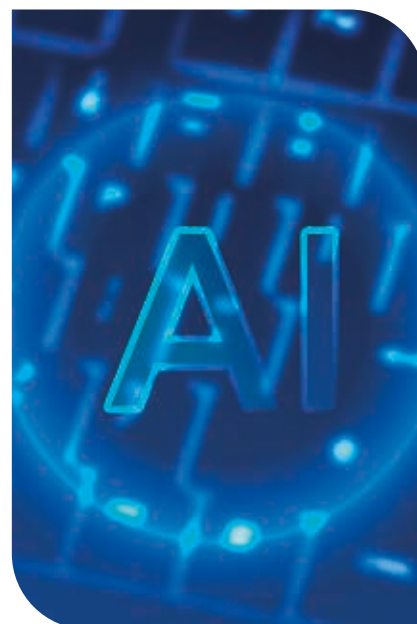
Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 11.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## #DigitalDienstag: Alles Fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft

Künstliche Intelligenz (KI) entwickelt sich in einem atemberaubenden Tempo, aber mit den Chancen kommt auch das Potenzial für Missbrauch: Generative KI-Modelle werden immer besser darin, täuschend echte "Deepfakes" zu erstellen - also Audio- oder Videoaufnahmen von Personen, die allerdings nicht echt, sondern komplett digital erstellt sind.

**25F10038**

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 18.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro



## #DigitalDienstag: Stressessen - Raus aus der ungesunden Spirale! - Stressmanagement-Resilienz

Fühlen Sie sich in stressigen Zeiten oft von ungesunden Snacks und Heißhungerattacken verleitet oder bekommen nichts herunter? Erfahren Sie in diesem Vortrag, warum Stress uns zu ungesunden Essgewohnheiten bringt und was Sie dagegen tun können.

**25F10039**

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 25.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Gebärdensprache - Schnupperkurs

Einblick in die Deutsche Gebärdensprache

**25F10039A**

Dozent:in in Kooperation  
Mittwoch, 26.02.2025, 12:30 - 14:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Einfach besser fotografieren

Du wünschst Dir schöne Urlaubs-, Familien- und Alltagsbilder: Aber leider sind Deine Fotos bisher oft unscharf, zu hell oder zu dunkel?

Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig: Ich helfe Dir, die eigene Spiegelreflexkamera besser kennen- und verwenden zu lernen. Wir werden die Grundlagen der Fotografie (Belichtungszeit, Blende, Lichtempfindlichkeit) in den Blick nehmen. Zudem schauen wir uns an, was ein interessantes Portrait und Landschaftsbild ausmacht.

### 25F10040

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 04.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Impulse zum Glück

### 25F10041

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 11.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro



Alle detaillierten  
Inhaltsbeschreibungen  
finden Sie auf unserer  
Homepage.  
[www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de)

## #DigitalDienstag: Innendämmung – So gelingt's!

Auch Gebäude mit Altbaufassade, denkmalgeschützten Fassaden oder Fachwerkhäuser können energetisch saniert werden. Innendämmung spart Energie und kann das Wohnen im Sommer und Winter behaglicher machen. Unter welchen Voraussetzungen dafür eine Innendämmung in Frage kommt und welche Verfahren und Dämmstoffe geeignet sind, erläutert eine Energieexpertin der Verbraucherzentrale. Neben den Vor- und Nachteilen unterschiedlicher Materialien werden auch aktuelle staatliche Förderprogramme vorgestellt.

### 25F10042

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 11.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## #DigitalDienstag: Einkaufsfallen im Supermarkt: Wie Werbepsychologie und Design unser Kaufverhalten beeinflussen

Zwei Drittel aller Einkäufe werden spontan getätigt. Weder der Aufbau eines Supermarktes noch die Einrichtung oder Warenplatzierung werden daher dem Zufall überlassen.

### 25F10043

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 18.03.2025, 17:00 - 18:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## #DigitalDienstag: Kindergesundheit im Fokus: Was können wir als Eltern tun?

In diesem informativen Vortrag erfahren Eltern, wie sie die Gesundheit ihrer Kinder aktiv unterstützen können. Wir beleuchten Krankheiten, die heutzutage häufig bei Kindern diagnostiziert werden.

### 25F10044

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 18.03.2025, 18:00 - 19:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro



## #DigitalDienstag: Generative KI: Kreative Tools für den Alltag

Möchten Sie wissen, was es mit generativer KI auf sich hat und wie Sie diese für Ihren Alltag oder Ihr Business nutzen können? In diesem Webinar lernen Sie verschiedene KI-Tools kennen, die Sie bei Rechercheaufgaben, dem Schreiben von Texten, dem Generieren von Bildern oder sogar beim Erstellen von Präsentationen unterstützen können.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### 25F10045

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 18.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Antisemitismus - Neue Formen im Rahmen des Gaza-Kriegs / Israel-Kriegs

Nahezu täglich wird in den Medien über Antisemitismus berichtet. Selten wird hierbei jedoch ersichtlich, was genau darunter zu verstehen ist. Häufig scheint es so, als trete Antisemitismus nur in bestimmten Kreisen auf - beispielsweise bei Neonazis. Jedoch geraten dabei gerade subtilere Erscheinungsformen schnell aus dem Blick.

### 25F10046

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 25.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei



## #DigitalDienstag: International erfolgreich kommunizieren! Missverständnisse vermeiden – Unsicherheiten abbauen

Haben Sie in einer Begegnung mit Menschen aus anderen Kulturen schon Unsicherheit gespürt, Missverständnisse erlebt oder, wie die Comic-Figur Obelix mit Unverständnis reagiert: "Die spinnen, die ...!?"

### 25F10047

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 01.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Geldbedarf aus der eigenen Immobilie decken

Die eigene selbstgenutzte Immobilie sollte die private Altersvorsorge sein. Viele Jahre wurde das Ersparnis in das Eigenheim gesteckt. Doch wie kann aus dem „Beton-gold“ im Alter ein Geldbedarf abgedeckt werden, obwohl man darin noch wohnen bleiben möchte? Der Vortrag gibt einen Überblick über die Möglichkeiten der Immobilienverrentung. Es werden die Chancen, Risiken und rechtlichen Grundlagen der einzelnen Modelle erörtert, um die derzeitigen Angebote auf dem Markt einschätzen und beurteilen zu können.

### 25F10048

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 08.04.2025, 17:00 - 18:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## #DigitalDienstag: Ätherische Öle - natürliche Helfer in stressigen Situationen

### 25F10049

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 08.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Die Fähigkeit Wirkung zu erzeugen

### 25F10050

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 15.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Barcelona entdecken: Ein Wochenende voller Abenteuer!

Bereite dich auf ein unvergessliches Wochenende in Barcelona vor! In diesem Kurs erforschen wir die besten Aktivitäten, Sehenswürdigkeiten und kulinarischen Genüsse, die die Stadt zu bieten hat.

### 25F10051

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 15.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Heizungstausch: Moderne Alternativen zu Öl und Gas

### 25F10051A

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 22.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## #DigitalDienstag: Denkmalgerechte energetische Sanierung

Für die energetische Sanierung denkmalgerechter Häuser gelten besondere Bestimmungen, auch bei den Förderprogrammen. Was machbar ist, um Wärmeverluste zu vermeiden, Hitzeschutz oder die Nutzung erneuerbarer Energien zu ermöglichen, wird im Vortrag anschaulich erläutert.

### 25F10052

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 29.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## #DigitalDienstag: Gewusst wie: Word und Excel – kleine Tipps mit großer Wirkung

Wussten Sie, dass es in Word und Excel Funktionen gibt, mit denen Sie sich die Arbeit mit diesen Programmen enorm vereinfachen können? Genannt seien hier beispielsweise die Autoausfüllfunktion bei Excel oder die Formatvorlagen für Word. An diesem Abend demonstrieren wir Ihnen eine Reihe solcher Funktionen. Und wenn Sie auf Ihrem PC oder Laptop Word und Excel installiert haben, können Sie diese gleich ausprobieren.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit Word und Excel

### 25F10053

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 29.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Bildbearbeitung mit freier Software

Professionelle Programme wie etwa Photoshop und Lightroom haben einen riesigen Funktionsumfang und können neue Nutzende daher oft überfordern. Außerdem kostet ihre Nutzung nicht gerade wenig Geld.

Aus diesem Grund möchte ich Ihnen in diesem Kurs zeigen, wie Sie mit zwei kostenlosen Programmen und ein wenig Übung hervorragende Ergebnisse erzielen können. Wir bearbeiten unter anderem Fotos und erstellen eine Collage. Alles ist leicht verständlich und ohne Vorwissen möglich.

### 25F10054

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 06.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

Weitere Veranstaltungen aus der Reihe #DigitalDienstag finden Sie auf unserer Webseite [www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de)

## #DigitalDienstag: Einführung in die Geschichte des Flamenco: von Camarón bis Rosalía

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Flamenco! In diesem interaktiven Workshop lernen Sie die Geschichte und die Entwicklung des Flamenco kennen - von legendären Künstlern wie Camarón de la Isla bis hin zur modernen Interpretation des Flamenco durch Rosalía.

Wir werden durch Videos die eindrucksvolle Kunst der cantaores (Sänger), bailaores (Tänzer) und Gitarristen des Flamenco erleben. Freuen Sie sich auf bewegende Eindrücke und Geschichten, die hinter den einzigartigen Stimmen und dem leidenschaftlichen Tanz dieser traditionellen Musik stehen. Außerdem stellen wir aktuelle Künstler vor, die den Flamenco heute neu definieren.

### 25F10055

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 06.05.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Solarthermie: Energie für Wärme und Warmwasser selbst erzeugen

### 25F10055A

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 06.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt



## #DigitalDienstag: Islamismus im Internet - Wie eine islamistische Online-Radikalisierung erkannt werden kann

Unsere Gesellschaft wird immer digitaler. Dies bringt viele Vorteile mit sich, jedoch kann man sich schnell von der Datenflut erschlagen fühlen. Wie auch andere Extremistinnen und Extremisten nutzen Islamistinnen und Islamisten das Internet sehr intensiv, um ihre radikale Weltanschauung zu verbreiten und um "Nachwuchsförderung" zu betreiben.

Wir zeigen Ihnen, wie sich Islamistinnen und Islamisten in den digitalen Medien präsentieren und es immer wieder schaffen, Kinder und Jugendliche anzusprechen und zu radikalisieren.

### 25F10056

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 13.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## #DigitalDienstag: Lebensmittelverpackungen und Küchenutensilien – Alles sicher?

Im Umgang mit Lebensmitteln sind Verpackungen kaum noch wegzudenken. Schalen, Boxen oder Folien schützen vor äußeren Einflüssen und halten länger frisch. Für bestimmte Verpackungsmaterialien werden immer wieder gesundheitliche Risiken diskutiert. Sie geraten in die Kritik, weil unerwünschte und möglicherweise gesundheitsschädliche Stoffe in Lebensmittel übergehen können. Bei Papierverpackungen beispielsweise ist der Übergang von Mineralölbestandteilen aus Druckfarben seit langem ein bekanntes Problem. Auch bei Küchenutensilien wie Pfannenwendern ist nicht immer alles so sicher wie es scheint - denn wer beispielsweise Gebrauchshinweise nicht ernst nimmt, setzt sich gesundheitlichen Gefahren aus.

Im Vortrag sollen deshalb Vor- und Nachteile verschiedenster Verpackungsmaterialien vorgestellt werden. Handelsübliche Küchenutensilien werden unter die Lupe genommen und Hinweise zur praktischen Handhabung gegeben.



### 25F10057

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 20.05.2025, 17:00 - 18:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## #DigitalDienstag: Schwierige Themen souverän ansprechen: Kommunikation für heikle Situationen

### 25F10058

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 20.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Frida Kahlo: Kunst, Leben und Einfluss

Erleben Sie die faszinierende Welt von Frida Kahlo, einer der bedeutendsten Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts. In diesem interaktiven Workshop tauchen wir ein in ihr Leben, ihre Kunst und die tiefgründige Symbolik, die ihre Werke prägt. Wir untersuchen, wie persönliche Erlebnisse, wie Schmerz und Resilienz, Fridas einzigartige Bildsprache beeinflusst haben, und wie ihre Botschaften noch heute weltweit nachhallen.

### 25F10059

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 20.05.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro



## #DigitalDienstag: Investieren in Aktien, ETF & Co. - Grundlagenwissen Börse

In Zeiten niedriger Tagesgeldzinsen suchen viele Menschen eine alternative Anlagemöglichkeit, die mehr Rendite verspricht. 2023 besaßen circa 17 Prozent der Bevölkerung in Deutschland (ab 14 Jahren) Aktien oder Aktienfonds - ungefähr jede\*r Sechste. Damit lagen die Deutschen auf Platz 9 im internationalen Vergleich. Doch wie sicher sind Investitionen in Aktien und Aktienfonds? Gibt es sichere Investitionen? Was ist ein ETF? Und vor allem: Wie geht das ganze überhaupt? Wie kann ich selber Wertpapiere an der Börse kaufen bzw. verkaufen? Mit welchen Kosten muss ich rechnen? Wie werden Aktiengewinne steuerlich behandelt?

Diese und weitere Fragen klärt der Diplom-Volkswirt und Finanzexperte Steffen Rudolph.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit Geld und Haushalt, dem Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe im Deutschen Sparkassen- und Giroverband, statt.

### 25F10060

Dozent:in in Kooperation  
Mittwoch, 21.05.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## #DigitalDienstag: Kühler Wohnen bei Hitze

Wirksamer Hitzeschutz in der Wohnung und fürs Haus wird damit für das Wohlbefinden beim Wohnen, Arbeiten und Schlafen zur Notwendigkeit, um gesundheitliche Belastungen zu vermeiden. Die eigenen vier Wände vor Hitze zu schützen, bewahrt vor gesundheitlichen Belastungen, steigert den Wohnkomfort und nicht zuletzt den Wert der Immobilie.

### 25F10061

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 27.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## #DigitalDienstag: Krimi-Abend: Geheimnisse und Mythen Spaniens

Tauche ein in die spannende Welt der spanischen Kriminalgeschichten und urbanen Legenden! In diesem Kurs erforschen wir mysteriöse Geschichten und ungelöste Rätsel aus Spanien, während wir gleichzeitig neue spanische Vokabeln lernen.

### 25F10062

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 03.06.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Solarstrom zum Eigenverbrauch selbst erzeugen

### 25F10062A

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 03.06.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## #DigitalDienstag: Nachhaltigkeit auch beim Bauen und Sanieren

Nachhaltigkeit beim Bauen und Sanieren geht über die Wahl ökologischer Baustoffe hinaus. Welche Kriterien noch zu berücksichtigen sind und welche Wirkungen damit verbunden sind, erläutert eine Energieexpertin der Verbraucherzentrale. Vorgestellt werden auch aktuell geltende Vorgaben und Nachhaltigkeitszertifizierungen sowie Förderprogramme und deren Anwendung.

### 25F10063

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 17.06.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## #DigitalDienstag: Der Weg zum Wohneigentum

### 25F10064

Dozent:in in Kooperation  
Mittwoch, 18.06.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## #DigitalDienstag: KI Bildgeneratoren + KI Chatbots: Chancen und Risiken

KI Bildgeneratoren und Chatbots sind Technologien, die die Fähigkeit besitzen, Bilder und Kommunikationskonten zu erzeugen und aufzubauen. Bildgeneratoren können Bilder in jedem Stil und Formen erzeugen, von Landschaften über Porträts bis hin zu komplexen Illustrationen und Grafiken. Chatbots können Gesprächspartner sein, die sprechen und antworten wie ein Mensch.

KI Bildgeneratoren und Chatbots werden in vielen Bereichen eingesetzt, um die Produktivität zu steigern und die Kosten zu minimieren. Die Forschung an KI Bildgeneratoren und Chatbots ist auch in vollem Gang. Die Forscher setzen ihre Bemühungen darauf, die Technologien weiter zu verbessern, um sie noch effizienter und schneller zu gestalten.

Insgesamt sind KI Bildgeneratoren und Chatbots eine neue Form der Technologie, die die Möglichkeit bietet, neue Wege im Marketing, Vertrieb, Medien und Forschung zu erforschen und zu entdecken.

(Hinweis: Dieser Text wurde vom koala-13b Chatbot erstellt.)

### 25F10065

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 24.06.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro



Alle detaillierten  
Inhaltsbeschreibungen  
finden Sie auf unserer  
Homepage.  
[www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de)

# Kommen Sie mit uns „on.cloud.9“!

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

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

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



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



## Interkulturelle Kommunikation (online)

**25F10610**

Dr. Almut Sakai  
Mittwoch, 25.06.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
12,50 Euro

## Reise durch Japan (online)

**25F20310**

Dr. Almut Sakai  
Mittwoch, 26.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
12,50 Euro

## Tod und Kultur (online)

**25F20311**

Dr. Almut Sakai  
Mittwoch, 23.04.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
12,50 Euro

## Gespenster in der Kunst und Literatur (online)

**25F20312**

Dr. Almut Sakai  
Mittwoch, 21.05.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
12,50 Euro

## Polnisch A1 für Anfangende - NEU - (online)

**25F417001**

Anna Ciepielewska-Janoschka  
montags, 03.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr,  
10 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
125,00 Euro  
Kleingruppe\*

## Ungarisch A1 - 1. Semester - NEU - (online)

**25F425002**

Dr. Helmut Stauche  
mittwochs, 23.04.2025, 17:30 - 19:00  
Uhr, 5 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
110,00 Euro  
Minigruppe

## Deutsch B1.2 - am Abend (online)

**25F404020**

Olima Abdulkhuseynova  
montags, mittwochs und freitags,  
24.02.2025 - 25.04.2025,  
18:00 - 20:30 Uhr, 81 UE  
vhs, virtueller Klassenraum  
369,50 Euro

## Deutsch Spezial A2/B1: Kommunikationstraining (online)

**25F404070**

Claudia Petermann  
dienstags und donnerstags, 11.02.2025 -  
27.02.2025, 09:00 - 10:30 Uhr, 12 UE  
vhs, virtueller Klassenraum  
59,00 Euro

## Deutsch Spezial B1/B2: Fit für B2 - Wiederholung B1 (online)

**25F404071**

Claudia Petermann  
montags-donnerstags,  
03.03.2025 - 27.03.2025,  
09:00 - 10:30 Uhr, 48 UE  
vhs, virtueller Klassenraum  
150,50 Euro

## Internetseitengestaltung mit Wordpress (online)

**25F50301**

Dozent:in der vhs Jena  
Samstag, 30.12.1899, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
170,00 Euro  
Kleingruppe



## **ProbiertLaden & ProbiertMobil**



## „vhs macht digitaler!“



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

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

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

Anfragen an das gesamte Team gehen an [probierladen.vhs@jena.de](mailto:probierladen.vhs@jena.de).

Website: [www.vhs-jena.de/probierladen](http://www.vhs-jena.de/probierladen)

### Postkontakt:

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

### Adresse für Besuchende:

ProbierLaden  
Engelplatz 14, 07743 Jena  
03641 6288999

### Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag:

14:00-19:00 Uhr

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

Jeden 1. und 3. Samstag im Monat:

10:00-14:00 Uhr.

# ProbierLaden & ProbierMobil

- 34 **Beratungsmöglichkeiten und Offene Angebote**
- 35 **Einstiegskurse zur digitalen Grundbildung**
- 35 **Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und Vereine**
- 35 **Informationsreihen und Workshops zur Sicherheit im Netz**
- 36 **Medien in der Familie**
- 37 **Ausprobieren. Experimentieren. Digitalisieren. Informieren.**



Projektkoordinatorin „ProbierLaden“  
**Sandra Laue**

Telefon 03641 498220  
[sandra.laue@jena.de](mailto:sandra.laue@jena.de)



Projektmitarbeiterin „ProbierLaden“  
**Anna Geißler**

Telefon 03641 498208  
[anna.geissler@jena.de](mailto:anna.geissler@jena.de)



Projektmitarbeiter „ProbierLaden“  
**Oliver Ephrosi Menchau**

Telefon 03641 498208  
[oliver.ephrosi.menchau@jena.de](mailto:oliver.ephrosi.menchau@jena.de)



SMART CITY  
PROJEKT  
JENA



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wohnen, Stadtentwicklung  
und Bauwesen

**JENA LICHTSTADT.**

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Feierliche Eröffnung und die erste Bilanz im ProbierLaden.

**Nach monatelanger intensiver Planung und dem Umbau öffnete der ProbierLaden am 26.09.2024 endlich seine Türen. Schon während der Vorbereitungen am Morgen kamen die ersten Interessierten mit Fragen. Zur feierlichen Eröffnung am Nachmittag kamen über 100 Gäste, darunter Kooperationspartner:innen, das Smart-City-Team und Kolleg:innen der Volkshochschule und JenaKultur.**

Die Wochen seit der Eröffnung zeigen: Die Umsetzung der vielen Ideen, die in der Volkshochschule geschmiedet und die Extra-Meilen, die bis zur letzten Minute gegangen wurden, haben sich gelohnt. Im ersten Monat fanden bereits über 260 Einzelberatungen statt, und zahlreiche zufriedene und zuversichtliche Menschen verließen den ProbierLaden. Die Anlässe

und Fragen, die die vielen Besuchenden mitbringen, sind sehr breit gefächert: Sicherheitseinstellungen am Smartphone, Speichermöglichkeiten von Daten, Installationen von Kommunikations-Apps, das Einrichten neuer Laptops bis zur Verwendung von Smartphones oder die Verwendung von Zahlungsplattformen, um im Internet Einkäufe zu tätigen.

Die Einstiegskurse zur Nutzung von Laptop, PC und Smartphone konnten ebenso erfolgreich und ausgebucht starten. Die Kurse werden in regelmäßigen Abständen erneut angeboten, schauen Sie gern im Programmheft nach den anstehenden Terminen.

Mehr als deutlich wird: Es kommen Menschen in den ProbierLaden, die gern Teil der Digitalen Welt und damit der Gesellschaft sein möchten, die Wissensdurst und Interesse mitbringen und sich gern in der gemütlich-

schicken Atmosphäre des ProbierLadens niederlassen, um Unterstützung bei Ihren Anliegen zu erhalten. Anna Geißler, Oliver Ephrosi Menchau und Sandra Laue konnten bislang bei fast allen Belangen helfen. Manche Beratungen erfordern einfach Zeit und Geduld, um Menschen bei der Klärung ihrer Anfragen umfassend zu unterstützen. Unser Ansatz ist es nicht, die Probleme für sie zu lösen, sondern diesen Weg gemeinsam und Schritt für Schritt zu gehen. So stellen wir sicher, dass die Menschen aktiv in die Lösung eingebunden werden.

**Probieren auch Sie es aus: Hereinschauen und Fragen stellen! Das ProbierLaden-Team der vhs Jena freut sich auf Ihren Besuch und darauf, Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Wir sind gespannt auf Ihre Fragen und darauf, Ihnen unser umfangreiches Angebot vorzustellen.**

## Beratungsmöglichkeiten und Offene Angebote



Foto: Beratungsecke Probierladen

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

Während der Öffnungszeiten können Sie jederzeit vorbeikommen. Für ausführlichere Beratungen vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns.

Öffnungszeiten: Dienstag und Donnerstag: 14:00-19:00 Uhr, Mittwoch und Freitag: 10:00-15:00 Uhr, jeden 1. und 3. Samstag im Monat: 10:00-14:00 Uhr.

### PC-Café. Plausch rund um Digitales und die Welt.

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

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

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

#### 25F73000

Frank Rutkowski  
Wöchentlich mittwochs ab  
12.02.2025, 13:30 - 15:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### PC-Café in Lobeda: Plausch rund um Digitales und die Welt.

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

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

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

#### 25F73020

Frank Rutkowski  
Wöchentlich donnerstags  
ab 13.02.2025, 14:00 – 15:30 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda

## Einstiegskurse zur digitalen Grundbildung

### Einstiegskurs – Smartphone für Einsteigende (Android)

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

#### 25F73101

Dozent:in der vhs  
Mittwochs, 05.03.2025, 10:00 - 11:30 Uhr, 4 Vormittage  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

#### 25F73100

Dozent:in der vhs  
Mittwochs, 04.06.2025, 10:00 - 11:30 Uhr, 4 Vormittage  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### Einstiegskurs - Erste Schritte mit dem PC & Laptop

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

#### 25F73102

Christian Roeper  
freitags, 07.02.2025,  
10:00 - 11:30 Uhr, 4 Vormittage  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

#### 25F73103

Christian Roeper  
mittwochs, 06.08.2025,  
10:00 - 11:30 Uhr, 4 Vormittage  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

## Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte und Vereine



Ein besonderes Angebot hält der ProbierLaden für pädagogische Fachkräfte und kleinere Vereine bereit. Zu vielfältigen Themen können Fortbildungen angefragt und kostenfrei genutzt werden. Richten Sie Ihre Anfrage und Ihre Bedarfe an uns, wir erstellen gemeinsam mit Ihnen ein passendes Angebot für Ihre Aktiven, Mitarbeitenden oder Teams.

Themen können u.a. sein: Der Einstieg in die Arbeit mit dem Laptop, Ipad oder Smartphone, Arbeiten mit Office 365, Erstellung von digitalen und analogen Produkten mit Canva (Flyer, Plakate, Aushänge in Einrichtungen), Medienwelten von Kita-Kindern / Jugendlichen, Aktive Medienarbeit in der Kita / Schule, Kinder- und Jugendmedienschutz und vieles mehr.

**Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.**



Alle Angebote  
sind kostenfrei.

## Informationsreihen und Workshops zur Sicherheit im Netz

### Datenschutz in der digitalen Welt

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

#### 25H73218

Ralf Reichertz  
Dienstag, 20.05.2025, 17:00 – 18:30 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### Jugendschutzeinstellungen für das eigene Kind treffen

Das Internet ist ein wichtiger Teil unseres Lebens. Doch wie können sich Kinder und Jugendliche sicher, verantwortungsvoll und selbstbestimmt darin bewegen? Und was kann man als Elternteil dazu beitragen? Diese Fragen und noch mehr beantwortet das Team des ProbierLadens.

#### 25F73200

Dozent:in der vhs Jena  
Dienstag, 04.03.2025, 17:00-18:30 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### Betrug im Internet

„Oma, Opa ich habe eine neue Nummer ...“ – mit diesen Worten beginnen häufig SMS oder What's App-Nachrichten von unbekanntem Nummern. Das eigentliche Ziel der dahinterstehenden Betrüger:innen ist es dabei, das Vertrauen von Menschen auszunutzen und ihres Geldes zu erleichtern. Auch gefälschte E-Mails oder sogenannte FakeShops haben diese Intention. Holger Werner von der polizeilichen Beratungsstelle Jena informiert.

#### 25F73217

Holger Werner (Polizei Jena)  
Dienstag, 03.06.2025, 16.00 – 17.30 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14



## Medien in der Familie

### Schüler:innen-Eltern-Medienabend

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

#### 25F73202

Mit Medien e.V.

Termin wird auf unserer Website bekannt gegeben  
vhs-ProberLaden, Engelplatz 14

### Weniger Stress, mehr Zeit. Mediennutzung AKTIV & BEWUSST gestalten

Wie entsteht Stress, und wie können Medien Stress in uns auslösen? Mit welchen Strategien versuchen z. B. Social-Media-Plattformen unsere Aufmerksamkeit und Zeit zu binden? Wie kann die selbstbestimmte Mediennutzung gefördert werden? Dieser Mini-Workshop bietet, neben interessantem Input, auch alltagstaugliche Tipps, regt zur Selbstreflexion an und unterstützt dabei, persönliche Ressourcen zu aktivieren.

#### 25F72203

Marie-Therese Stedry von Waldspatz-Medien  
Dienstag, 01.04.2025, 17:00-18:30 Uhr  
vhs-ProberLaden, Engelplatz 14

### Hilfe: Mein Speicher ist voll!

Erfahren Sie alles Wichtige über den Speicher Ihres Smartphones, die verschiedenen Speicherarten und die Nutzung der Cloud. Lernen Sie, wie Sie Ihre Daten optimal verwalten und sichern. Die Infoveranstaltung bietet praxisnahe Tipps und geht auf Fragen ein: Was ist der Unterschied zwischen Galerie und Google Fotos? Melden Sie sich an und bringen Sie Ihr Wissen auf den neuesten Stand!

#### 25F73201

Oliver Ephrosi

Dienstag, 22.04.2025, 17:00-18:30 Uhr



Foto: Eingangsbereich ProberLaden

### Sharenting: Kinderfotos im Netz

Schnell noch ein Bild des Ausflugs mit den Kindern in den What's App-Status und auf Instagram hochladen ... Wir teilen gerne unsere Erlebnisse mit unseren Lieben mit anderen. Doch welche Auswirkungen und Risiken haben Kinderbilder im Netz eigentlich? Wir werfen einen Blick auf mögliche App- und Geräteeinstellungen, um Inhalte nur gezielt sichtbar zu machen.

#### 25F73204

Dozent:in der vhs Jena

Dienstag, 25.03.2025, 17:00-18:30 Uhr  
vhs-ProberLaden, Engelplatz 14

### Kreative Mediennutzung in der Familie

Medien werden häufig nur als passive Konsummöglichkeit gesehen. Dabei bieten viele Apps Möglichkeiten, kreativ zu werden und gemeinsam in der Familie Zeit zu verbringen. In diesem Workshop probieren wir als Erwachsene verschiedene Anwendungen aus.

#### 25F73205

Anna Geißler

Samstag, 03.05.2025, 10:30-12:00 Uhr  
vhs-ProberLaden, Engelplatz 14

### Was schaust du? - Geeignete Medieninhalte für Kita- und Vorschulkinder

Welche Filme, Serien und Clips schauen Kinder gerne auf welchen Plattformen? Wie gehen sie mit Medienerlebnissen um und verarbeiten diese? Damit Eltern Kinder im Umgang mit Medieninhalten kompetent unterstützen und begleiten können, klärt dieser Vortrag über geeignete Inhalte auf.

#### 25F73206

Anna Geißler

Dienstag, 27.05.2025, 17:00-18:30 Uhr  
vhs-ProberLaden, Engelplatz 14

## Trickfilm-Safari mit der Familie

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

### 25F73207

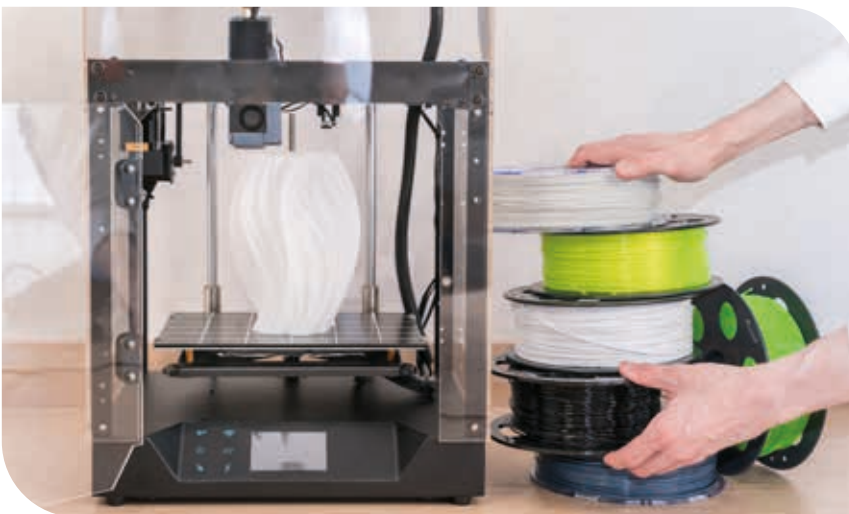
Anna Geißler  
Samstag, 07.06.2025, 10:30-12:30 Uhr.  
Anmeldung erforderlich.  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

## Jugendliche im Netz: Was ist eigentlich TikTok, BeReal, Fortnite & Co?

Schnell verliert man den Überblick über die Medien, die Jugendliche tagtäglich nutzen. Was genau sind nun aber TikTok, BeReal, Fortnite & Co, und warum sind sie für Jugendliche so spannend? Wir gewinnen einen Einblick in die von Jugendlichen genutzten Medien.

### 25F73208

Oliver Ephrosi  
24.06.2025, 17:00-18:30 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14



## Ausprobieren. Digitalisieren. Informieren.

### Analoge Medien digitalisieren

Lernen Sie bei uns, wie Sie analoge Medien in das digitale Zeitalter überführen können. Sie erhalten eine Einführung in die vorhandenen Geräte im ProbierLaden, um zukünftig Ihre Fotos, Ton- und Videokassetten eigenständig zu digitalisieren. Nutzen Sie die Möglichkeiten der digitalen Welt und bewahren Sie Ihre wertvollen Erinnerungen sicher auf.

### 25F73209

Oliver Ephrosi, Anna Geißler & Team  
Freitag, 07.03.2025, 10:30-12:00 Uhr  
oder Dienstag, 06.05.2025,  
16:00-17:30 Uhr  
oder Freitag, 22.08.2025,  
10:30-12:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### Einstieg in den 3D-Druck

Wir laden Sie herzlich ein zu unserer Veranstaltung „Einstieg in den 3D-Druck“! Erleben Sie die spannende Welt des 3D-Drucks und entdecken Sie, wie Sie Ihre eigenen Projekte verwirklichen können. Erfahren Sie mehr über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und die dahinterstehende Technik. Lassen Sie der Kreativität freien Lauf und erwecken Sie Ihre Ideen zum Leben.

### 25F73212

Oliver Ephrosi, Anna Geißler & Team  
Freitag, 21.02.2025, 10:30-11:30 Uhr  
oder Freitag, 25.04.2025,  
10:30-11:30 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### Repair-Café – Kaputte Elektro-Geräte selbst reparieren!

Im Repair-Café kümmern sich versierte Hobbyhandwerker gemeinsam mit Ihnen um Ihre defekten Elektro-Geräte wie Toaster, Kaffeemaschine, Radio oder andere Kleingeräte. Sehen Sie das Innenleben Ihrer technischen Geräte und holen Sie sich Profi-Tipps für die Reparatur. Probieren Sie sich aus!

### 25F73214

Mitarbeitende des Repair-Cafés Jena  
Samstag, 17.05.2025, 10:00-13:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### Frühjahrsputz auf dem Smartphone

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

### 25F73215

Sandra Laue  
Freitag, 28.03.2025, 10:00-11:30 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### Urlaubszeit ist Draußenzeit: Orientierungs- und Übersetzungshilfen auf dem Smartphone

Erfahren Sie, wie Orientierungs- und Übersetzungs-Apps auf Reisen optimal genutzt werden können, um sich im Urlaubsland zurechtzufinden und Sprachbarrieren zu überwinden. Praktische Übungen und hilfreiche Tipps sorgen für mehr Sicherheit und Entspannung im Urlaub.

### 25F73216

Sandra Laue  
Freitag, 13.06.2025, 10:00-11:30 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14



## Gesellschaft



## Gesellschaft

### Demokratische Orte des Lernens

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

- 40 Geschichte und Zeitgeschichte
- 42 Stadtgeschichte
- 43 Job, Weiterbilden und noch mehr
- 44 Ökonomie | Recht | Finanzen
- 44 Länder- und Heimatkunde | Umweltbildung
- 45 Studienreise
- 46 Treffpunkt Obstbaum – Themenreihe
- 47 Bereich Politische Bildung an der Volkshochschule in Jena



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



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



Projektkoordinatorin Politische Bildung  
**N.N.**  
 Telefon 03641 498229

#### Kursgrößen und Bezeichnungen:

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

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

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

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

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

## Geschichte und Zeitgeschichte

### 275 Jahre Cornelia Goethe - Die literarische Partnerin des Bruders (HY)

1750 wird Cornelia, die Schwester Goethes geboren. Obwohl ihr nahezu die gleiche Bildung wie dem Bruder zuteil wird, hat sie als Frau in dieser Zeit keine Chance auf Selbstverwirklichung. Bis zu ihrer Heirat im November 1773 ist sie Goethe eine unentbehrliche Diskussionspartnerin in literarischen Fragen. Cornelia besitzt maßgeblichen Anteil an der Entstehung des „Götz von Berlichingen“.

#### 25F10101

Dr. Thomas Frantzke  
Dienstag, 11.02.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
12,50 Euro



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

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



### 275 Jahre Cornelia Goethe - Ein Frauenschicksal im 18. Jahrhundert (HY)

Nach Cornelias Hochzeit mit Goethes Freund Johann Georg Schlosser verlässt sie Frankfurt und zieht mit ihrem Mann nach Emmendingen. Für den Bruder ist dies ein schwerer Verlust. Die hochgebildete Cornelia glaubt, an der Seite Schlossers ein gleichberechtigtes Dasein führen zu können. Doch wird sie sehr schnell auf ihre weibliche Rolle als Gattin, Mutter und Hausfrau zurückverwiesen. Daran wird sie letztendlich zerbrechen. Sie stirbt im Alter von 26 Jahren.

#### 25F10102

Dr. Thomas Frantzke  
Dienstag, 18.02.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
12,50 Euro

### 275 Jahre Cornelia Goethe - Die Schwester im Spiegel von Goethes Dichtung (HY)

Für den Bruder ist ihre Ehe und ihr Weggang aus Frankfurt ein schwerer Schlag. In seinem 1775 veröffentlichten Schauspiel mit Gesang „Erwin und Elmire“ thematisiert er auch mit Augenmerk auf Cornelias Entwicklung das Thema Mädchenerziehung. Der Dichter plädiert zwar für partielle weibliche Emanzipation, hält aber an der grundsätzlichen Bestimmung der Frau fest.

#### 25F10103

Dr. Thomas Frantzke  
Dienstag, 25.02.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
12,50 Euro

### 500 Jahre Bauernkrieg in Thüringen - Müntzer kontra Luther (HY)

Der Bauernkrieg in Thüringen ist untrennbar mit der Person Thomas Müntzers verbunden. Der in Stolberg am Harz geborene Müntzer gilt als „eine der umstrittensten Persönlichkeiten der deutschen Geschichte“. Zunächst ist er Anhänger Luthers, setzt sich jedoch später über diesen hinweg und streitet als Theologe und Pfarrer für eine gerechtere Welt für Bauern und Bürger.

#### 25F10104

Dr. Thomas Frantzke  
Dienstag, 11.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
12,50 Euro

### 500 Jahre Bauernkrieg in Thüringen - Radikalisierung der Bewegung (HY)

Die soziale Situation hat sich um 1500 insbesondere für die Bauern dramatisch verschärft. Steigende Zinsen und Frondienste, Beschlagnahmung der Allmende (Gemeindeland) durch den regionalen Adel, Verweltlichung der Kirche führen zur Zuspitzung der gesellschaftlichen Konflikte. Luther versucht in Predigt und Schrift gegen die Aufständischen vorzugehen, weil er die herrschende Ordnung trotz ihrer Ungerechtigkeiten für gottgegeben hält.

#### 25F10105

Dr. Thomas Frantzke  
Dienstag, 18.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
12,50 Euro



## 500 Jahre Bauernkrieg in Thüringen - Frankenhausen und die Folgen (HY)

Müntzer hat sich an die Spitze der aufgebracht Bauern gesetzt und lässt keinen Zweifel daran, dass der Kampf gegen Adel und Kirche ein gerechter und gottgewollter Kampf ist. In der Schlacht bei Frankenhausen zeichnet sich jedoch die totale militärische Unterlegenheit gegenüber den fürstlichen Söldnerheeren ab. Müntzer wird gefangengenommen, in Heldringen gefoltert und vor Mühlhausen hingerichtet. Die Folgen der Niederlage sind für Bauern und auch Städte gravierend.

### 25F10106

Dr. Thomas Frantzke  
Dienstag, 25.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
12,50 Euro

## 80 Jahre Konferenz von Potsdam (HY)

Das offiziell als Dreimächtekonferenz von Berlin bezeichnete Treffen der Regierungschefs der UdSSR, USA und Großbritanniens findet vom 17. Juli bis 2. August 1945 im Schloss Cecilienhof in Potsdam statt. Stalin, Truman und Churchill, der später in Folge der Unterhauswahlen durch Clement Attlee ersetzt wird, diskutieren u. a. über das Schicksal des besiegten Deutschlands, Reparationsleistungen und die künftigen Grenzen in Europa.

### 25F10107

Dr. Thomas Frantzke  
Dienstag, 20.05.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
12,50 Euro

## 80 Jahre Potsdamer Abkommen (HY)

Im Ergebnis der Potsdamer Konferenz wird am 1. August das Abschlussprotokoll des Abkommens unterzeichnet, das am 2. August als Kommuniqué in gekürzter Form veröffentlicht wird. Darin werden u. a. die geografische Neuordnung Deutschlands, die zu entrichtenden Reparationen, die Entmilitarisierung und der Umgang mit den deutschen Kriegsverbrechern festgelegt. Der Zwei-plus-Vier-Vertrag beendet die Gültigkeit des Potsdamer Abkommens und eröffnet den Weg zur deutschen Einheit.

### 25F10108

Dr. Thomas Frantzke  
Dienstag, 27.05.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
12,50 Euro

## Handschriften aus Ur-Großmutterns Zeiten lesen - Grundkurs

Besitzen Sie noch alte Briefe oder Dokumente aus der Zeit Ihrer Ur-Großeltern, können diese aber nicht mehr lesen, da man noch in „Kurrent“ und „Sütterlin“ schrieb? Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die die Grundlagen und das Lesen der alten deutschen Handschrift erlernen wollen.

### 25F10112

Dr. Immanuel Voigt  
mittwochs, 12.03.2025,  
20:00 - 21:30 Uhr, 3 Abende  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
28,80 Euro  
Kleingruppe\*



## Handschriften aus Ur-Großmutterns Zeiten lesen - Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Vorkenntnisse im Lesen der deutschen Schreibschrift haben. Wir werden uns neu ausgewählte Dokumente aus vier Jahrhunderten ansehen und so das eine oder andere knifflige Rätsel um die alte Schrift lösen.

### 25F10113

Dr. Immanuel Voigt  
mittwochs, 07.05.2025,  
20:00 - 21:30 Uhr, 4 Abende  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
36,40 Euro  
Kleingruppe\*



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

## Stadtgeschichte

### Wenn stumme Zeugen „reden“ - Was Denkmale in Jena und Umgebung uns erzählen - Studenten in Not

Jena und seine Universität sind seit Jahrhunderten eng miteinander verbunden. Schon in einem alten Studentenlied hieß es, dass es sich in „Jene“ äußerst „bene“ leben würde. Doch nicht jeder Studiosus, der in die Saalestadt kam, erlebte hier auch eine glückliche Zeit. Was stummen Zeugen über jene erzählen, denen es anders erging, werden wir an diesem Abend sehen.

#### 25F10109

Dr. Immanuel Voigt  
Mittwoch, 02.04.2025, 19:30 - 21:45 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
12,50 Euro

### Wenn stumme Zeugen „reden“ - Was Denkmale in Jena und Umgebung uns erzählen - Von Kriegern und Schlachten

Kriege sind bis heute leider ein trauriger Bestandteil der Geschichte, die nach wie vor ihre Spuren hinterlassen. Jena wird dabei oft mit der Schlacht von 1806 in Verbindung gebracht, doch gibt es darüber hinaus andere stumme Zeugen zu entdecken, die ihre Geschichte erzählen, wie dieser Abend zeigt.

#### 25F10110

Dr. Immanuel Voigt  
Mittwoch, 23.04.2025, 19:30 - 21:45 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
12,50 Euro

### Wenn stumme Zeugen „reden“ - Was Denkmale in Jena und Umgebung uns erzählen - Geschichten, die man suchen muss

Manches liegt im Verborgenen und ist erst nach längerer Suche zu finden. Anderes hingegen steht auf dem sprichwörtlichen „Präsentierteller“ vor einem, doch bei näherer Betrachtung ist die Geschichte hinter dem stummen Zeugen doch unbekannt. Dieser Abend widmet sich daher jenen Denkmalen, die entweder verborgen sind oder deren Geschichte heute in Vergessenheit geraten ist.

#### 25F10111

Dr. Immanuel Voigt  
Mittwoch, 30.04.2025, 19:30 - 21:45 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
12,50 Euro

Studienmaterial und die passende Literatur  
für Ihren Kurs bekommen Sie bei Thalia.



Jenaer Universitätsbuchhandlung Thalia  
»Neue Mitte Jena«  
Leutrgraben 1 · 07743 Jena · Tel. 03641 4546-0  
E-Mail: [Thalia.Jena-NeueMitte@Thalia.de](mailto:Thalia.Jena-NeueMitte@Thalia.de)

 **Thalia**

## Job, Weiterbilden und noch mehr

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

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

Dieser Info-Workshop soll Ihnen aufzeigen, wie Sie Ihre nächste Weiterbildung mit dem Thüringer Bildungsscheck co-finanzieren können. Hierzu erhalten Sie allgemeine Infos zum Förderinstrument selbst aber auch zum online-Förderportal des Freistaates Thüringen.

Dozent:in: Mitarbeitende/r der Weiterbildungsagentur Thüringen Ost

#### 25F50635

Dienstag, 18.03.2025, 17:00 - 18:45 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14,  
Seminarbereich

### Weiterbilden, neu beginnen, quereinsteigen

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

Unabhängig. Individuell. Kostenfrei.

Auf Wunsch schließen sich jeweils Einzelgespräche an.

#### 25F50631

Tina Fleischhauer | Sven Güttler  
Dienstag, 25.03.2025, 16:00 - 17:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum

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

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

Auf Wunsch schließen sich jeweils Einzelgespräche an.

#### 25F50632

Tina Fleischhauer | Sven Güttler  
Donnerstag, 13.02.2025,  
10:00 - 11:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum

### Zufrieden im Job

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

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

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

Auf Wunsch schließen sich jeweils Einzelgespräche an.

#### 25F50633

Tina Fleischhauer | Sven Güttler  
Donnerstag, 22.05.2025,  
16:00 - 17:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum



### „Berufliche Neuorientierung - inkl. Bewerbungsmappencheck“

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

#### 25F50634

Tina Fleischhauer | Sven Güttler  
Dienstag, 24.06.2025, 14:00 - 15:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum



In Kooperation mit:



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Thüringen Ost



## Länder- und Heimatkunde / Umweltbildung

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

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

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

#### 25F10430

Thomas Melzer  
Dienstag, 18.02.2025, 18:00 - 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
entgeltfrei

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

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

#### 25F10431

Thomas Melzer  
Dienstag, 25.02.2025, 18:00 - 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude,  
Volksbad Multimedia-Raum  
entgeltfrei

## Ökonomie / Recht / Finanzen

### Die Patientenverfügung - 1. Teil

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

Ohne Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung oder Notbetreuung durch den Ehegatten (gilt nur 6 Mon.) stehen Sie mit der Patientenverfügung nur auf einem Bein. Das andere Bein ist spätestens dann erforderlich, wenn Sie sich nicht mehr äußern können. Es erfordert eine Person, die mit dem Arzt die Patientenverfügung erörtert und umsetzt.

Dazu benötigt die Person eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung oder ein für 6 Monate gültiges Recht zur Notvertretung. Was ist nach 6 Monaten? Das Seminar „Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung“ nennt Ihnen die Lösung. Es wird ein Muster einer Patientenverfügung zur Verfügung gestellt und im Einzelnen besprochen.

#### 25F10301

Renate Heck-Schönauer  
Donnerstag, 08.05.2025,  
17:00 - 19:15 Uhr  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 6b  
14,50 Euro

### Die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung - 2. Teil

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

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

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

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

#### 25F10302

Renate Heck-Schönauer  
Donnerstag, 15.05.2025,  
17:00 - 19:15 Uhr  
vhs-Seminarzentrum,  
Grietgasse 6, Seminarraum 6b  
14,50 Euro

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

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

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

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

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

Die Kursleiterin ist seit 2018 als Quereinsteigerin in der Naturgarten-Bewegung aktiv und bildete sich seitdem ständig in Online-Kursen, Präsenz-Seminaren und während vieler Praktika weiter.

### 25F10420

Christina Zaubitzer  
Samstag, 26.04.2025, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
20,20 Euro  
Kleingruppe\*

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

Sind Sie ein(e) guter(e) ZuhörerIn?  
Wollen Sie wissen, wie die Arbeit der Telefonseelsorge konkret vor Ort, in Jena und Gera, aussieht? Ein herzliches Willkommen zu diesem informativen und kurzweiligen Vortrag!

Sie möchten sich in Zukunft engagieren? Oder möchten generell wissen, wie Menschen in Krisensituationen im Gespräch geholfen werden kann?

Diese Fragen werden Ihnen an diesem Abend beantwortet, auch welche Themen am häufigsten bei der Telefonseelsorge vorkommen und vor allem, welche Voraussetzungen Sie brauchen, um ehrenamtlich bei der Telefonseelsorge Ostthüringen mitarbeiten zu können.

Dieser Abend ist Ihre große Chance mit Christiane Sachse, der Leiterin der Telefonseelsorge Ostthüringen ins Gespräch zu gehen!

Sie gibt Ihnen umfassend Auskunft zu diesen und anderen Fragen rund um das Thema aktives Zuhören und erzählt auch, welche Wunder manchmal dadurch bewirkt werden können. Lassen Sie sich überraschen!

### 25F10506

Christiane Sachse  
Mittwoch, 19.02.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
kein Entgelt

## Interkulturelle Kommunikation (online)

Ist man im Ausland im Urlaub oder geht dort gar auf Arbeit, wird man mit anderen kulturellen Verhaltensweisen als bei uns in Deutschland konfrontiert, nicht nur auf sprachlicher Ebene, sondern auch, was etwa Gesten oder Mimik betrifft. Neben diesen kommunikativen Unterschieden spielen immer auch Hierarchien, Individualität, das Verhältnis zwischen den Geschlechtern und Unsicherheiten eine wichtige Rolle. Wir wollen über diese Unterschiede sprechen und uns überlegen, wie man Missverständnisse vermeiden kann.

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

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

### 25F10610

Dr. Almut Sakai  
Mittwoch, 25.06.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
12,50 Euro



SAVE THE DATE.

## Studienreisen

### „Europa ist unterwegs“ - Studienreise nach Polen (Niederschlesien u. Kleinpolen)

#### 7-tägige Studienreise mit kompetenter und ortskundiger Reiseleitung vom 6. bis 12. April 2025

Die siebentägige Studienfahrt nach Polen wird Sie an historische Stätten der deutschen und polnischen Geschichte führen und Ihnen die Möglichkeit bieten, sich mit wichtigen Ereignissen der jüngeren Vergangenheit auseinander zu setzen. An den drei Stationen Kreisau, Auschwitz und Krakau bietet sich die Möglichkeit zur intensiven Reflexion mit der Geschichte. Erleben Sie auf dieser Studienreise, wie aus diesem Teil der Geschichte Verständnis für eine gemeinsame Zukunft in Europa erwachsen kann.

Preis/Person im DZ = 789,00€

Preis/Person im EZ = 917,00€

Mindestteilnehmerzahl: 24

Reiseveranstalter: Omnibusbetrieb Rhönsegler GmbH, Kaltennordheim

Reisevermittlung: Volkshochschule Jena  
Vorbereitungsabend: wird noch bekanntgegeben!

Nachbereitungsabend: wird noch bekanntgegeben!

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie bei Herrn Ziege, Tel.: 4982-13

Alle Details zur Reise entnehmen Sie dem Faltblatt, das Sie in der vhs Jena erhalten bzw. sich digital zusenden lassen können.

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

Gerne erinnern wir uns an die alten, geschichtsträchtigen Obstbäume unserer Großeltern. Nun fragen wir uns, wie es damals ging, die borkigen Gartenriesen zu pflegen, zu pflanzen und zu suchen nach dem alten, wohlvertrauten Apfelgeschmack. In der Reihe „Treffpunkt Obstbaum“ steigen wir ein in dieses besondere Thema und begeben uns auf eine Reise in die Welt des Obstbaumes. Zunächst bieten wir drei Module an, die einzeln gebucht werden können.

### Einstieg in den freistehenden Obstbaum

Der Obstbaum als bewährte Kulturpflanze erscheint in vielen Varianten, Größen, Baumformen. Damit verbunden sind viele Fragen, Überraschungen und auch Unklarheiten. Wir wollen das Mysterium „Obstbaum“ mit seinen Besonderheiten besprechen, sinnvolle Kronen erziehen, den Pflegeaufwand minimieren und bestes Obst erhalten. Dabei sind Wasserschosser, Zeitpunkte, Knospen, Blattläuse und Fruchtholz essentielle Themen. Dieser Einführungskurs bietet zudem Gelegenheit, eigene Bilder mitzubringen und zu besprechen.

Mitzubringen: Evtl. Fotos eigener Problembäume zum Besprechen. Im Kurs wird alles Werkzeug gestellt, vorhandenes Schnittwerkzeug kann auch mitgebracht werden.

#### 25F10440

Ariane Viller  
Samstag, 15.03.2025,  
09:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Kreativraum  
50,00 Euro



### Veredelung von Obstbäumen

Apfelallergien & Geschmacksgleichheit bei gekauftem Obst sind bekannt. Mehrere Hundert Apfelsorten hingegen warten auf Entdeckungen und ein Leben in Ihrem eigenen Garten! Wie wäre es mit einem selbst veredelten Mehrsortenbaum? Im Kurs werden die Grundlagen der Winterveredelung gezeigt und sogleich probiert, „allergiefreundliche“ Apfelsorten zudem besprochen. Alle Teilnehmenden nehmen ihr selbst veredeltes Apfelbäumchen mit nach Hause. PS: Die oft ungeliebten Wasserschosser kommen heute auf ihre Kosten.

Mitzubringen: Evtl. eigene Edelreiser. Im Kurs wird alles Werkzeug gestellt. Weitere Unterlagen (mittel-/starkwachsend) können vor Ort erworben werden.

#### 25F10441

Ariane Viller  
Freitag, 21.03.2025, 16:00 - 20:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
50,00 Euro

### Jungbaumpflege auf einer Streuobstwiese (Zertifikatskurs)

In diesem Kurs treffen wir uns gleich auf einer Streuobstwiese. Wir sehen typische Bäumchen. Dann geht es nach einer Einführung ans Werk, schätzen den Pflegebedarf ein und geben dem Jungbaum alles, was er heute braucht. Zudem pflanzen wir fachgerecht einen neuen Baum! Die Teilnehmenden erhalten auf Wunsch ein Zertifikat, um sich eigene Streuobstbäumchen fördern zu lassen.

Mitzubringen: Evtl. Fotos eigener Problembäume zum Besprechen. Im Kurs wird alles Werkzeug gestellt, vorhandenes Pflegewerkzeug kann auch mitgebracht werden.

#### 25F10442

Ariane Viller  
Samstag, 22.03.2025,  
09:00 - 17:00 Uhr  
Kursort wird noch bekannt gegeben  
50,00 Euro

## Bereich Politische Bildung an der Volkshochschule in Jena

Demokratie braucht engagierte, urteilsfähige und politisch gebildete Bürgerinnen und Bürger. Dazu leisten Volkshochschulen mit ihren offenen Bildungsangeboten und beteiligungsorientierten Methoden einen Beitrag. Sie schaffen Raum für Auseinandersetzung und Verständigung.<sup>1</sup>

Der Bereich der Politischen Bildung hat in den letzten Jahren insbesondere in der Erwachsenenbildung an Bedeutung gewonnen. Dank der Richtlinie Politische Bildung des TMBJS können sich die Volkshochschulen seit 2021 auch längerfristig und strukturell dem Themengebiet widmen. Leider endet der aktuelle Förderzeitraum am Ende des Jahres 2024. Eine neue Richtlinie Politische Bildung soll aufgesetzt werden. Dieses bleibt zu hoffen, denn nur so kann die sehr erfolgreiche Arbeit fortgesetzt werden.

So bietet die Volkshochschule Jena, neben den thematisch vielfältigen Kursen im offenen Bereich, seit 2021 auch verstärkt Veranstaltungsformate in den öffentlichen Veranstaltungsstätten der Stadt an. Inhaltlich widmen sich diese im besonderen Maße aktuellen gesellschaftspolitischen Fragestellungen in Diskussionsforen, Vorträgen, Kursen oder Workshops.



### „Wer bin ICH, was bin ICH, wo gehöre ICH hin? – Ein ‚Mehr‘ an Identitäten und Zugehörigkeiten“

Die Suche nach der eigenen Identität spielt für Jugendliche und junge Erwachsene eine sehr wichtige Rolle. Sie befinden sich in einer Lebensphase, in der sich neue Handlungsspielräume ergeben, alte Deutungs- und Bewältigungsmechanismen in Frage gestellt werden und alternative soziale Netzwerke entstehen.

An den Projekttagen kommen geschulte Dozenten:innen in Ihre Einrichtung und diskutieren mit den Jugendlichen die Frage nach der eigenen Identität. Mit Hilfe von Gruppendynamischen Übungen sowie anhand diverser Reflexionsphasen können die Teilnehmer:innen ihr Selbstbild eigenständig erschließen. Die Projekttag umfassen sechs Unterrichtseinheiten und können schwerpunktmäßig variabel gestaltet werden.

### „Wer hat ‚das letzte Wort‘ im Netz? – Digitale Lebenswelten mitgestalten“

Das Kurskonzept „Wer hat ‚das letzte Wort‘ im Netz? – Digitale Lebenswelten mitgestalten“ dient der Auseinandersetzung mit und dem Schutz vor extremistischer Online-Propaganda. Durch den Projekttag sollen Jugendliche ausgehend von der Reflexion ihres eigenen persönlichen Online-Handelns für die Thematik „Online-Extremismus“ sensibilisiert werden. Darüber hinaus werden die Teilnehmer:innen durch die Vermittlung von Wissen bspw. zu Strategien und Kanälen von extremistischen Gruppen zur Entwicklung eigener Schutzmechanismen sowie Handlungsstrategien befähigt. Eine kreative und interaktive Gestaltung des Workshops ermöglicht eine persönliche Auseinandersetzung mit der Thematik. Ein Workshop umfasst sechs Unterrichtseinheiten.

<sup>1</sup> <https://www.volkshochschule.de/verbandswelt/programmbereiche/gesellschaft/index.php>

### Sozialstaat in der Krise – Finanzielle Allgemeinbildung als Antwort

Der Sozialstaat steht vor großen Herausforderungen. Durch den demographischen Wandel gerät das staatl. Umlageverfahren in Schieflage: Während die Beitragsempfänger zahlreicher werden, kommt auf die kontinuierlich weniger werdenden Beitragszahler eine immer größere finanzielle Belastung zu. Ausgehend von der Kontextualisierung dieser Problemlage wird über die Vermittlung von Grundlagen der finanziellen Bildung ein Bewusstsein für die Eigenverantwortung in jenem Bereich geschaffen.

Dieses Angebot eignet sich vor allem für Berufsschulzentren mit Auszubildendenklassen, die bereits eine Ausbildungvergütung erhalten und somit über ein eigenes Einkommen verfügen.

2025 stehen Schulen und freien Trägern der Jugendbildung je Themengebiet voraussichtlich insgesamt drei Workshops zur Verfügung.

Alle Projekttag und Workshops sind kostenfrei und werden auf Anfrage organisiert.

Die Umsetzung der Angebote erfolgt vorbehaltlich der Bewilligung von Fördermitteln, die bei Drucklegung noch nicht vorlag.

**Bei Interesse an den Projekttagen und Workshops wenden Sie sich bis zur (beantragten) Wiederbesetzung der Stelle der Projektkoordination Politische Bildung an:**

Dr. Angela Anding  
Leiterin der vhs Jena  
Tel.: 03641 / 498210  
Mail: [angela.anding@jena.de](mailto:angela.anding@jena.de)



# VOLKSHOCHSCHULE JENA. DEMOKRATISCHER ORT DER BILDUNG, BEGEGNUNG UND DES AUSTAUSCHS

## AUSBAU EINES IMMER WICHTIGER WERDENDEN ARBEITSBEREICHES SEIT 2021

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

## DEMOKRATIE LEBEN UND GESELLSCHAFT GESTALTEN

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

## POLITISCHE BILDUNG FÜR JEDERMANN:FRAU

Politische Bildung ist besonders dort gefordert, wo Demokratie schwer zu verstehen ist. Aufgabe der Politischen Bildung ist es, politische Prozesse verständlich zu machen und dabei möglichst viele mit einzubeziehen. So organisierte die vhs bspw. gemeinsam mit dem WeltRaum e. V. das Projekt „Brücken bauen für die Demokratie: Gesellschaftliche Vielfalt in der Kommunalpolitik stärken“. Hier hatten Migrant:innen unterschiedlichster Altersgruppen die Gelegenheit, sich mit Regionalpolitik etwas näher zu befassen und persönliche Beteiligungsmöglichkeiten auszuloten. Auch konnten in Kooperation mit dem Jenaer Gehörlosenverein e. V. zwei Vorträge angeboten werden (<https://www.vhs-jena.de/de/aktuelles/1010293>). Die vhs Jena kooperierte und kooperiert auch künftig sehr gern mit städtischen Initiativen, Vereinen und Interessengemeinschaften, um das Programm noch bunter, vielfältiger zu gestalten und an den Bedürfnissen der Stadtgesellschaft zu orientieren.



Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Jenaer Gehörlosenverein e. V. ©vhs Jena



## POLITISCHE JUGENDBILDUNG

Da die aktuellen Geschehnisse und gesellschaftlichen Entwicklungslinien im Dauerkrisenmodus auch im verstärkten Maße die Lebens- und Erfahrungswelten junger Menschen prägen, ist es der vhs ein großes Anliegen, Bildungsformate für diese Zielgruppe zu organisieren. Seit 2021 bietet die Volkshochschule deshalb fortlaufend drittmittelfinanzierte Projektstage für Schulen und freie Träger der Jugendbildung (<https://www.vhs-jena.de/de//1008797>) an, die diese kostenfrei buchen können. Die Themenpalette reicht von Fragestellungen individueller und gesellschaftlicher Verantwortung sowie Identitätsfindung, über Zeitzeugen-Workshops bis hin zu politischer Medienbildung.

Das Portfolio der vhs in Bezug auf Politische Bildung wird immer vielfältiger und breiter. So ist es eindrücklich, wie sich die Zahlen in dem Bereich entwickelt haben. **Im Jahr 2023 organisierte die Projektkoordinatorin Politische Bildung, Sara Delinger-Parčetić, 48 Veranstaltungen. Das waren Schulprojekte, Workshops, Kurse, Vorträge und Exkursionen.**



# INTERVIEW

**Dr. Angela Anding, Leiterin der vhs Jena, fragt und Sara Delinger- Parčetić, bis 31.12.2024 Projektkoordinatorin Politische Bildung an der vhs Jena, antwortet**



Sara Delinger- Parčetić



**Dr. Angela Anding:**

*Liebe Frau Delinger- Parčetić, leider kann Ihre Stelle aktuell nicht fortgeführt werden. Wir alle bedauern das sehr. Die entsprechenden Fördermittel wurden (noch) nicht bewilligt. Sie haben seit drei Jahren den Bereich der Politischen Bildung an der vhs Jena voller Leidenschaft mit Leben gefüllt und darin eine vollkommen neue Qualität erarbeitet. Was war und ist Ihnen in diesem Arbeitsfeld ganz besonders wichtig?*

**Sara Delinger- Parčetić:**

Politische Bildung ist wichtiger denn je und ein wichtiges Standbein, um für mehr Aufklärung zu sorgen. Daher war es mir wichtig, die Zusammenarbeit mit ganz unterschiedlichen Zielgruppen und Akteur:innen, z. B. Migrant:innen, dem Gehörlosenverein, Stiftungen, wissenschaftlichen Einrichtungen, Vereinen oder auch Schulen auszubauen. Schließlich sind Demokratieförderung und Partizipation wichtige Schlüsselthemen in unserer krisengeschüttelten Gesellschaft. Doch die Thüringer Demokratiearbeit muss derzeit gravierende Einschnitte verkraften. Die Arbeit vieler Bildungsträger ist prekär wie nie. Ihre Finanzierung ist unsicher, instabil und nicht auskömmlich.

Zunehmender politischer Druck, unklare Regierungssituationen und fehlende Haushalte in Thüringen wie auch im Bund verschlechtern diese Situation zusätzlich. Die Demokratiebildung geht in eine Zwangspause und das, obwohl die momentane gesellschaftspolitische Situation eine starke Demokratiearbeit mehr denn je braucht.

**Dr. Angela Anding:**

*In unserer Strategie zum Ausbau der Politischen Bildung haben wir bewusst einen besonderen Fokus auf die jüngere Generation gesetzt. Warum haben Sie sich diesem Thema mit so großem Engagement, ausgeprägtem Kooperationswillen und besonderer Verlässlichkeit als Ansprechpartnerin gewidmet?*

**Sara Delinger- Parčetić:**

Wenn wir von Megatrends, gesellschaftlichen Herausforderungen und Krisen sprechen, darf insbesondere die junge Generation dabei nicht aus dem Blick geraten. Meine Aufgabe habe ich darin gesehen zu vermitteln, was es bedeutet und welches Privileg es ist, in einer demokratischen Gesellschaft zu leben.

Im Zeitalter der Digitalisierung und so vieler Möglichkeiten, Informationen zu streuen, diese aber vor allem auch zu konsumieren, müssen junge Menschen (und natürlich nicht nur diese) lernen, sich umfassend zu informieren, Ansichten und Äußerungen kritisch zu hinterfragen und schlussendlich den Mut entwickeln, demokratisch zu handeln.

**Dr. Angela Anding:**

*Was meinen Sie damit, dass es Mut braucht, demokratisch zu handeln? Ist das nicht gesellschaftlicher Konsens, dies zu tun?*

**Sara Delinger- Parčetić:**

Demokratisch zu handeln, bedeutet in meiner Wahrnehmung zunehmend, mutig zu sein. Sind wir doch ehrlich: Demokratie ist manchmal wirklich anstrengend. Bedeutet sie doch im Umgang miteinander Toleranz, Respekt, zuhören können und wollen, sich auf andere Meinungen einzulassen und die eigene nicht von vornherein als die einzig richtige anzuerkennen, diskursbereit zu sein. Außerdem kann es im demokratischen Umgang miteinander nicht nur um die eigenen Interessen gehen. Sonst ist der gesellschaftliche Zusammenhalt in Gefahr.

**Dr. Angela Anding:**

*Wie kann hier unterstützt werden?*

**Sara Delinger- Parčetić:**

... durch Aufklärung, Information, Prävention, Gespräche, Diskurs. Gerade medienpädagogische Angebote oder Workshops mit Themen, die Jugendliche bewegen, in denen aktiv und gemeinsam an Aufgabenstellungen gearbeitet wird, eröffnen Möglichkeiten und Kompetenzen zum richtigen Umgang mit Informationen und Medien aller Art. So verwundert es nicht, dass in den vergangenen Jahren weiterführende Schulen zunehmend Workshopangebote wahrgenommen haben, die sich mit Fake News, Verschwörungstheorien und Hass im Internet auseinandersetzen. Erfolgreich können wir aber nur arbeiten, wenn wir sehr gute und verlässliche Dozent:innen haben, die mit ihrer fachlichen und methodischen Expertise die Themen so aufbereiten und vermitteln, dass die Teilnehmenden Freude an der Auseinandersetzung mit den Inhalten entwickeln. Und da kann ich nur sagen: Vielen Dank an alle Referent:innen und Dozent:innen, mit denen ich zusammenarbeiten durfte.

**Dr. Angela Anding:**

*Liebe Frau Delinger- Parčetić, vielen Dank für diese Einblicke in das Arbeitsfeld, das Sie so maßgeblich an der vhs Jena entwickelt haben und in Ihre Motivation, Politische Bildung voran zu bringen. Vielen Dank auch für Ihre vielfältige Unterstützung, Mitarbeit und Bereicherung im Team der vhs Jena in den vergangenen 3 Jahren. Wir hoffen auf ein Wiedersehen und bis dahin aber erst einmal alles Gute für Sie und Ihre Familie.*



## Kultur und Gestalten



# Kultur und Gestalten

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

## Kultur macht stark

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

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



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



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

### Kursgrößen und Bezeichnungen:

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

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

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

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

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

## Schreiben | Literaturgeschichte

### Schreiben und künstlerisches Gestalten als Weg zu Selbstaussdruck, Selbstverwirklichung und bereichernder Kreativität

Sich selbst und was einen bewegt zum Ausdruck bringen - ohne Leistungsanspruch, sich selbst und seinen Anliegen begegnen und in einen heilsamen Selbstaussdruck bringen, eine Form finden - sprachlich oder auch grafisch, spielen, Freude am Geschehen lassen und die ganz eigene Kreativität jenseits von Vorgaben und Regeln entdecken.

Im ungezwungenen Miteinander wollen wir unserer Erfindungsgabe freien Lauf lassen, uns zeigen, anregen und unterstützen, Impulse erhalten und geben und so erste authentische Schritte in Form eigener Darstellungsweisen gehen. Dabei werden wir uns der Frage widmen: „Was bewegt mich - was will ausgedrückt werden?“ Wir versuchen, Ideen und Ausdrucksformen zu finden und uns auszuprobieren, Texte zu formen und zu bearbeiten. Auch zwischen den Treffen bleibt Raum für das praktische Schreiben, sodass diese zum Austausch und der Reflexion genutzt werden können. Los geht es - erkunden Sie Ihre ganz eigene schöpferische Handschrift!

Mitzubringen: Schreibzeug, Blöcke, Acryl- und/oder Wasserfarben, Fettstifte, Aquarellpapier, Pinsel.

#### 25F20200

Dr. Kerstin Ramm

Montag, 26.05.2025, 17:15 - 19:30 Uhr

Montag, 02.06.2025, 17:15 - 19:30 Uhr

Montag, 23.06.2025, 17:15 - 19:30 Uhr

Montag, 30.06.2025, 17:15 - 19:30 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Vortragsraum

50,60 Euro

Kleingruppe\*



Kathrin Riedel  
**KÜNSTLER- &  
KREATIVBEDARF**



Schloßgasse 12  
07743 Jena

T 03641 444277

F 03641 636411

 FOLGE UNS AUF  
**facebook**

Mo - Fr: 10:00 - 18:30 Uhr

Sa: 10:00 - 14:00 Uhr

KUNST & HOBBY | BASTELN | GRAFIK & PAPIERE | DEKORATIVES



## Lieblingsbücher

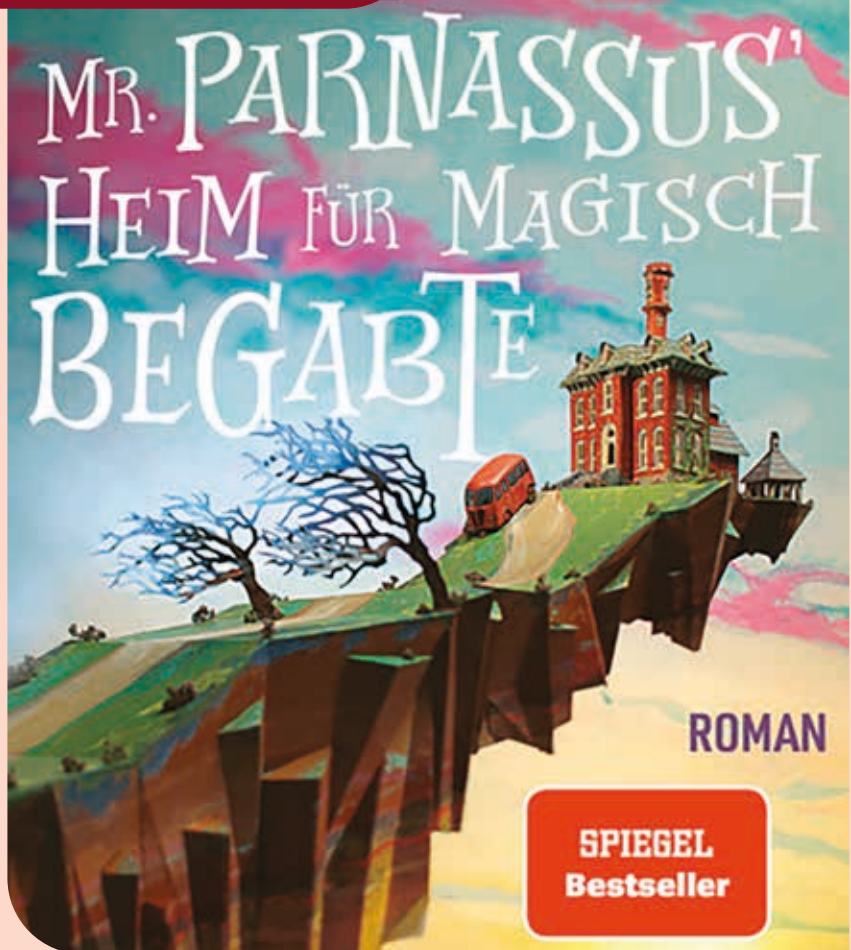
Diesmal von Anna Geißler, Sozial- und Medienpädagogin im Projekt „ProbiertLaden“

**T.J. Klune (\*1982)**

### Mr. Parnassus Heim für magisch Begabte

Linus Baker, vierzig Jahre alt, lebt ein eintöniges und eher farbloses Leben. Als Beamter bei der „Behörde für Magisch Begabte“ kümmert er sich um die Aufsicht von Waisenhäusern, in denen Kinder mit magischen Fähigkeiten leben. Er prüft, ob diese Einrichtungen den strengen Vorschriften entsprechen und ob die Kinder abgeschottet von der Außenwelt aufwachsen – denn in der Gesellschaft herrscht die Ansicht, dass alles Magische streng kontrolliert und separiert werden muss.

Doch eines Tages erhält Linus einen ungewöhnlichen und besonders heiklen Auftrag: Er soll ein abgelegenes Waisenhaus auf einer fernen Insel inspizieren, das als besonders gefährlich gilt. Nach einer beschwerlichen Reise trifft Linus auf Arthur Parnassus, den geheimnisvollen und charismatischen Leiter des Hauses. Schon bald wird klar, dass dieser mehr verbirgt, als er zunächst zugibt. Die Kinder des Waisenhauses haben außergewöhnliche magische Talente, aufgrund deren ihnen häufig Misstrauen und Hass entgegen-schlagen. Linus erkennt jedoch schnell, dass auch magisch begabte Kinder Liebe und Zuwendung verdienen. Bei seinem Aufenthalt auf der Insel beeinflusst er nicht nur das Leben der Kinder, sondern entdeckt auch neue Seiten an sich. Für ihn beginnt eine fantastische Reise, die sein Leben für immer ändern wird.



© Heyne Verlag

Neben Themen wie der Suche nach Glück, Liebe, Akzeptanz, Body Positivity, Queerness und Rassismus bzw. Hass gegen Andersartigkeit beschäftigt sich der Roman auch mit anderen tiefgründigen moralischen Fragestellungen. Mit einer Mischung aus Humor, ernstesten Momenten und einer Prise Magie gelingt es der

Geschichte, die Lesenden zu berühren und nimmt auf eine magische Reise der Selbsterkenntnis, Veränderung und Offenheit gegenüber den Bedürfnissen und Besonderheiten anderer Menschen mit. Eine absolute Leseempfehlung für Jugendliche und Erwachsene!





Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak  
Vormerkung telefonisch,  
schriftlich oder persönlich erwünscht.  
Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
5,00 Euro pro Veranstaltungstermin

**NEU**

### **Von der Renaissance zum Barock - Teil XII**

**25F20140**

Frankreich: Die Dichter La Rochefoucauld,  
La Fontaine, Perrault. Der Philosoph Pascal.  
Donnerstag, 13.02.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr

### **Von der Renaissance zum Barock - Teil XIII**

England: London um 1720, die Philoso-  
phen Locke und Hume, das Theater von  
Gay und Goldsmith. Oper und Oratorium.

**25F20141**

Donnerstag, 20.02.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr

### **Von der Renaissance zum Barock - Teil XIV**

England: Die Romane von Defoe und Swift.

**25F20142**

Donnerstag, 27.02.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr

### **Von der Renaissance zum Barock - Teil XV**

Frankreich: Die Romane von Voltaire. Das  
Paris um 1760.

**25F20143**

Donnerstag, 06.03.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr

### **Von der Renaissance zum Barock - Teil XVI**

Frankreich: Die Philosophen Montesquieu  
und Rousseau. Die Enzyklopädisten.

**25F20144**

Donnerstag, 13.03.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr

### **Von der Renaissance zum Ba- rock - Teil XVII**

Frankreich: Das Theater von Beaumarchais.  
Die Romane von Choderlos und Sade.

**25F20145**

Donnerstag, 20.03.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr

### **Von der Renaissance zum Ba- rock - Teil XVIII**

Italien: Die Commedia dell' Arte: Goldoni  
und Gozzi. Die Oper.

**25F20146**

Donnerstag, 27.03.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr

### **Von der Renaissance zum Ba- rock - Teil XIX**

Polen und Litauen: Der Fabeldichter Krasicki  
und der Poet Donelaitis.

**25F20147**

Donnerstag, 03.04.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr

### **Von der Renaissance zum Ba- rock - Teil XX**

England: Die Romane von Fielding, Ri-  
chardson und Sterne.

**25F20148**

Donnerstag, 10.04.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr



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

Auch im Frühjahrssemester wird PD Dr. Ulrich Kaufmann (Jena) in der Volkshochschule Dichter und Werke vorstellen, mit denen er sich in vier Jahrzehnten beschäftigt hat. Kaufmann ist Publizist, Wissenschaftler und Hochschullehrer, der auch im polnischen Lublin gearbeitet hat. Nach dem Umbruch 1989 war er in Jena am Romaniker-Haus und später als Gymnasiallehrer und Fachberater tätig.

Die Schriftstellerinnen und Schriftsteller werden nicht auf einen Sockel gestellt, sondern dialektisch betrachtet. Der Vortragende bringt in der Regel und wenn möglich auch Anschauungsmaterial mit. Geplant ist, das jeweilige Porträt in einer Stunde zu zeichnen und anschließend einen kleinen Text (Gedichte, Kurzprosa, Essay) gemeinsam zu betrachten.

Kaufmann geht es in der Veranstaltungsreihe weder um Vollständigkeit oder eine „Rangfolge“ unter den Poeten, sondern um persönliche Begegnungen mit Autoren, über die er gearbeitet hat. Angestrebt wird eine Veranstaltungsreihe ohne Rednerpult und Mikrophon, sondern vielmehr eine offene, lockere Runde mit Freunden der Literatur. In der Stadt der Jenaer Romantik könnte man fast an eine Salon-Atmosphäre denken.

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich erwünscht.

Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

PD Dr. Ulrich Kaufmann  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
5,00 Euro pro Veranstaltungstermin

### VON HEIN ZU HEINRICH HEINE

Der zweite Zyklus der "Begegnungen mit deutschen Schriftsteller:innen" betrachtet vorwiegend Autoren des 20. Jahrhunderts. Wir kommen aber am Ende auf den Juden Heinrich Heine zu sprechen, der im katholischen Eichsfeld, in Heiligenstadt, zum Protestantismus wechselte und in Weimar Goethe besuchte.

Zu Beginn betrachten wir Johannes Bobrowski (1917-1965), den christlichen Lyriker und Erzähler, den man im besten Sinne einen "Heimatdichter" nennen könnte. Es folgen der mit Jena verbundene Johannes R. Becher, Herrmann Kant, Günter de Bruyn, Christoph Hein und Thomas Brasch. Auf Wunsch der Mitwirkenden wird auch auf die Dichterpaares Inge & Heiner Müller sowie auf Brigitte Reimann und ihren Partner Sigfried Pitschmann eingegangen. Am Ende steht dann Heinrich Heine, der für viele der oben Genannten ein Anreger war.

Je nach Zeit und Wunsch gehen wir auch noch auf Uwe Johnson (1934-1984) ein, den Dichter der beiden "Deutschländer".

#### 25F20160

Johannes Bobrowski (1917-1965)  
"Heimatdichter" - Christ - Lyriker & Erzähler  
Donnerstag, 24.04.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr

#### 25F20161

Johannes R. Becher (1991-1958)  
Expressionist – Parteisoldat - Erzähler  
Donnerstag, 08.05.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr

#### 25F20162

Herrmann Kant (1926-2016)  
Erzähler – Verbandspräsident –  
Staatsdichter  
Donnerstag, 15.05.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr

#### 25F20163

Günter de Bruyn (1926-2020)  
Erzähler – Parodist - "Preußen-Dichter"  
Donnerstag, 22.05.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr

#### 25F20164

Christoph Hein (geb. 1944)  
Erzähler - Essayist – Chronist ohne  
Botschaft  
Donnerstag, 05.06.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr

#### 25F20165

Inge Müller (1925-1966, Freitod), Lyrikerin  
Heiner Müller (1929-1994), Dramatiker von  
Weltrang, Regisseur, Erzähler, Lyriker  
Donnerstag, 12.06.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr

#### 25F20166

Brigitte Reimann (1933-1973), Erzählerin  
Sigfried Pitschmann (1930-2002), Erzähler  
Donnerstag, 19.06.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr

#### 25F20167

Heinrich Heine (1797-1856)  
Lyriker des Vormärz – Essayist –  
Reiseschriftsteller – Freund von Marx  
Donnerstag, 26.06.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr



Im ersten Vortragszyklus ist eine tolle Gruppe von Literaturliebhabern entstanden. Bücher, Filme und CDs gehen von Hand zu Hand - als Geschenke oder Leihgaben. Wir wären nicht traurig, wenn weitere Freunde der deutschen Literatur zu uns fänden



## Kunst- und Kulturgeschichte

### Reise durch Japan (online)



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

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

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

#### 25F20310

Dr. Almut Sakai  
Mittwoch, 26.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
12,50 Euro

### Tod und Kultur (online)



Wie gehen verschiedene Kulturen mit dem Tod um? In unserer Zeit ist der Tod immer noch ein Tabuthema. Dagegen gab es bis ins 20. Jahrhundert in unserer Kultur Todesmasken oder die sogenannte Post-Mortem-Fotografie als ein Trauerritus, bei dem sich die Hinterbliebenen mit dem Toten fotografieren ließen. Auch heute noch gibt es Kulturen wie die indonesischen Toraja, die dem Tod sehr offen gegenüberstehen und den Todestag damit feiern, dass sie regelmäßig die Toten exhumieren und ein Pflegeritual abhalten. In diesem Kurs beschäftigen wir uns damit, wie man verschiedene Medien nutzt, um das Leben Verstorbener in Erinnerung zu bewahren.

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

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

#### 25F20311

Dr. Almut Sakai  
Mittwoch, 23.04.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
12,50 Euro

### Gespenster in der Kunst und Literatur (online)



Gespenster werden in der Vorstellung verschiedener Kulturen häufig als ruhelose Seelen Verstorbener gesehen. Dabei haben sie unterschiedliche Funktionen: Als Geister können sie Gutes oder Böses tun, gehören zum Ahnenkult oder sind Strategien, mit der Angst umzugehen. Wir wollen gemeinsam in die Welt der Yurei (Japan), Mashawe (Afrika) und anderer Gespenstervorstellungen einsteigen und sehen, wie diese auch in der Kunst und Literatur dargestellt und verarbeitet werden.

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

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

#### 25F20312

Dr. Almut Sakai  
Mittwoch, 21.05.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
12,50 Euro





## **Aquarellmalerei: „Tipps und Tricks“**

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

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

### **25F20501**

Valeriy Solovey  
dienstags, 25.02.2025, 16:00 - 18:15 Uhr,  
6 Nachmittage  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
59,00 Euro

### **25F20501A**

Valeriy Solovey  
dienstags, 22.04.2025, 16:00 - 18:15 Uhr,  
6 Nachmittage  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
59,00 Euro

### **25F20502**

Valeriy Solovey  
dienstags, 25.02.2025, 18:45 - 21:00 Uhr,  
6 Nachmittage  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
59,00 Euro

### **25F20503**

Valeriy Solovey  
mittwochs, 26.02.2025, 10:00 - 12:15  
Uhr, 4 Vormittage  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
41,00 Euro

### **25F20504**

Valeriy Solovey  
mittwochs, 23.04.2025, 16:00 - 18:15  
Uhr, 4 Nachmittage  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
41,00 Euro



Valeriy Solovey: Stadtkirche Jena, Aquarell, 2023

## **Bilder in Aquarell**

Zarte Aquarellfarben laden zum Ausprobieren und freien Gestalten ein!

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

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

### **25F20506**

Ulrike Rochlitz  
Ulrike Rochlitz  
mittwochs, 19.03.2025, 18:45 - 21:00  
Uhr, 8 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
41,00 Euro



Daniela Zahn, Aquarell

## **Aquarellmalerei für Einsteiger**

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

Mitzubringen: Aquarellfarben und Aquarellpapier ab 300g/m<sup>2</sup>, Pinselset, Mischpalette, Bleistifte, Fineliner, Klebeband, Küchenrolle, Teelicht.

### **25F20515**

Daniela Zahn  
Freitag, 04.04.2025, 17:00 - 19:45 Uhr  
Samstag, 05.04.2025, 10:00 - 14:45 Uhr  
Sonntag, 06.04.2025, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
58,20 Euro  
Kleingruppe\*

## Aquarell – die kolorierte Skizze

Am Anfang der Arbeiten steht eine Skizze, individuell und zügig erstellt. Die Motive werden wir spontan und nach Absprache in der Gruppe festlegen, wobei Architektur und Bäume im Vordergrund stehen sollen. Die angefertigten Zeichnungen sind der Ausgangspunkt für das Aquarell. Alle Teilnehmenden werden hierbei individuell unterstützt und gefördert. Setzen Sie Ihre Fantasie und Kreativität ein, die Ihren Werken einen unverwechselbaren Ausdruck verleihen werden.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfängende als auch für Wiedereinsteigende geeignet. Auf geht's – trauen Sie sich, denn: „Sehen kann man schulen“!

Mitzubringen: Aquarellfarben und Aquarellpapier ab 300g/m<sup>2</sup>, Pinselset, Mischpalette, Bleistifte, Fineliner, Klebeband, Küchenrolle.

### 25F20519

Daniela Zahn

Freitag, 20.06.2025, 17:00 - 19:45 Uhr

Samstag, 21.06.2025, 10:00 - 14:45 Uhr

Sonntag, 22.06.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

58,20 Euro

Kleingruppe\*



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



## Grundlagen der Aquarellmalerei

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

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

### 25F20510

Gisela Kallies

Dienstag, 25.02.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 11.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 25.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 15.04.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 29.04.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 13.05.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 27.05.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum

84,80 Euro

Kleingruppe\*

## Farbkästchen - Aquarellmalerei für Neugierige

„Ich würde so gern mal (wieder) malen ...“ - Kennen Sie diesen Gedanken? Doch dann fehlen vielleicht der Mut, die Zeit oder auch die Muße, es wirklich zu tun. Die Kursleiterin lädt Sie ein, sich selbst dieses kostbare Geschenk zu machen. Denn: Jeder kann malen!

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

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

### 25F20514

Christiane Tänzler

dienstags, 11.02.2025, 10:00 - 12:15 Uhr, 6 Vormittage

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum 73,40 Euro zzgl. Materialkosten (siehe Mitzubringen)

Kleingruppe\*

## Acrylmalerei

### Farbkästchen - Acrylmalerei für Neugierige

Hochwertige Acrylfarben sind leuchtende Alleskönner. Sie riechen kaum, sind wasserlöslich und einmal getrocknet sind sie auf fast allen Materialien sehr haltbar. Sie eignen sich für vielfältige Techniken und Stile - und sind für Korrekturen immer zu haben. In diesem Kurs sind experimentierfreudige Menschen eingeladen, sich der Acrylmalerei in ihrer Vielfalt zu widmen. Wir setzen malerisch verschiedene Motive um - gern auch eigene Ideen und Vorlagen. Sie erfahren dabei viel über Aufbau, Strukturierung, Proportionierung und Komposition im Bild. Angelehnt an die Daily-Painting-Bewegung, arbeiten wir kleinformatig. Kleinere, aber viele Arbeiten sind ein guter Garant für künstlerische Lernfortschritte - OHNE sich zu überfordern mit großen Formaten und deren besondere Herausforderungen. Wir malen auf starken Acryl- und Aquarellpapieren bis 30 x 40 cm bzw. A3-Format. Wer lieber auf Leinwand arbeiten möchte, kann diese gern für sich mitbringen. Schritt für Schritt führt sie die Kursleiterin durch den kurzweiligen und gut strukturierten Kurs. In freundlicher und offener Atmosphäre erfahren Sie Wissenswertes über Materialien, Hilfsmittel, Proportionen, Komposition und Tonwerte. Bringen Sie gern eigene Arbeiten oder Materialien mit, falls vorhanden.

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

#### 25F20521

Christiane Tänzler  
mittwochs, 12.02.2025, 10:00 - 12:15 Uhr, 6 Vormittage  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum 73,40 Euro zzgl. Materialkosten (siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*



Monique Matzat: Acrylic Pouring

### Acrylmalerei - abstrakte Flächen

NEU

In diesem Kurs wollen wir experimentell mit Flächen arbeiten. Das quadratische Format in verschiedenen Größen ist unser Ausgangspunkt. Es wird mit Acrylfarben und Spachtelmasse gearbeitet, sodass die Bilder durch Schichten und Verdichten wachsen. Es kann auch Collagenmaterial eingearbeitet werden - ein Spiel mit Formen, Farben und Strukturen beginnt!

Mitzubringen: Acrylfarben, Gessoweiß, quadratische Leinwände oder Papiere, Spachteln und Pinsel, Sprühflasche, und evtl. Farbrolle und Collagenmaterial.

#### 25F20522

Daniela Zahn  
Freitag, 25.07.2025, 17:00 - 19:45 Uhr  
Samstag, 26.07.2025, 10:00 - 14:45 Uhr  
Sonntag, 27.07.2025, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
58,20 Euro  
Kleingruppe\*

### Acrylic Pouring

NEU

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

Mitzubringen: Schürze oder alte Kleidung, Handschuhe, Fön, Kiste für Transport, wenn vorhanden Bunsenbrenner (wie in der Gastronomie verwendet).

Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 30,00 € ist im Kurs zu entrichten.

#### 25F20524

Monique Matzat  
Samstag, 01.03.2025, 15:30 - 18:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
20,20 Euro zzgl. Materialkosten (siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*



Christiane Tänzler: Nothing but the truth, Acryl, 2020

### Petrykiwka - Ukrainische Volksmalerei

NEU

Tauchen Sie ein in die Magie der Petrykiwka-Malerei – einer ukrainischen Kunstform voller Leben und Farbe! Lernen Sie, wie filigrane Blumen, prächtige Vögel und fantasievolle Muster unter Ihren Händen entstehen. Entfalten Sie Ihre Kreativität und erleben Sie die Freude, mit dieser einzigartigen Technik selbst zauberhafte Kunstwerke zu erschaffen, die Geschichten erzählen und Tradition lebendig halten.

Mitzubringen: Zeichenkarton 120g/ m<sup>2</sup> in A4 und A3, Rundpinsel Größen 8,10,12, Acrylfarben in Tuben à 50-75 ml in Rot, Gelb, Blau und Grün, Palette.

#### 25F20525

Yuliia Lebetko  
Samstag, 08.03.2025, 10:00 - 14:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum 24,00 Euro  
Kleingruppe\*

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



Yuliia Lebetko: Petrykiwka-Malerei



Gisela Kallies: Frühlingserwachen, Öl auf Leinwand

## Wochenendkurs - Ölmalerei

In diesem Kurs werden wir uns mit der interessantesten, bekanntesten und bei Künstlern populärsten Technik - der Ölmaltechnik - beschäftigen. Da diese recht zeitaufwändig ist, werden wir an einem Bild zwei Tage arbeiten. Hierbei werden wir Techniken, Materialien und Eigenschaften der Ölfarbe kennenlernen. Das Motiv Ihres Bildes können Sie frei wählen. Es können eigene Vorlagen mitgebracht werden oder die vom Dozenten zur Verfügung gestellten genutzt werden. Bei Fragen steht Ihnen der Kursleiter und passionierte Ölmaler gern zu Verfügung.

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

### 25F20537

Valeriy Solovey

Samstag, 29.03.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 30.03.2025, 10:00 - 15:30 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

65,80 Euro

Kleingruppe\*

### 25F20538

Valeriy Solovey

Samstag, 17.05.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 18.05.2025, 10:00 - 15:30 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

65,80 Euro,

Kleingruppe\*



Valeriy Solovey: Bei Cospeda, Öl auf Leinwand, 2024

## Ölmalerei

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

Verbringen Sie einen Tag in entspannter und fröhlicher Atmosphäre und lassen Sie sich in die Bob Ross® Nass-in-Nass-Technik einführen. Diese Malmethode unterscheidet sich von bekannten Techniken und beinhaltet u. a. das Anbringen der Farbe auf nassem Untergrund. Schritt für Schritt erklärend, werden wir ein Bild in Öl anfertigen, welches noch am selben Tag mit nach Hause genommen werden kann. Also: Nur Mut! Mit etwas Geduld und Muße entsteht ein einzigartiges Kunstwerk.

Mitzubringen: Kosmetiktücher; Baby-Öltücher; Feuchttücher oder Küchenrolle; Lappen; alte Kleidung / Malkittel; Lunchpaket. Zusätzliche Materialien (Leinwand, spezielle Pinsel, Ölfarbe) werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 38,00 € ist im Kurs zu entrichten.

### Frühlingserwachen

#### 25F20530

Gisela Kallies

Samstag, 22.02.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

39,70 Euro zzgl. Materialkosten (siehe Mit-

zubringen)

Kleingruppe\*

### Frühling am Fluss

#### 25F20531

Gisela Kallies

Samstag, 08.03.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

39,70 Euro zzgl. Materialkosten (siehe Mit-

zubringen)

Kleingruppe\*

### Birkenwald

#### 25F20532

Gisela Kallies

Samstag, 26.04.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

39,70 Euro zzgl. Materialkosten (siehe Mit-

zubringen)

Kleingruppe\*

### Märchenwald

#### 25F20533

Gisela Kallies

Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

39,70 Euro zzgl. Materialkosten (siehe Mit-

zubringen)

Kleingruppe\*

### Kreideküste Rügen

#### 25F20534

Gisela Kallies

Samstag, 07.06.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

39,70 Euro zzgl. Materialkosten (siehe Mit-

zubringen)

Kleingruppe\*

### Fehmarn, Wege durch die Dünen

#### 25F20535

Gisela Kallies

Samstag, 05.07.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

39,70 Euro zzgl. Materialkosten (siehe Mit-

zubringen)

Kleingruppe\*

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

## Verschiedene Techniken

In diesem Abschnitt finden Sie Kurse, in denen Sie mit verschiedenen Medien arbeiten können sowie Kurse zu Drucktechniken, Pastell- und Tuschemalerei.

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

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

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

#### 25F20551

Manfred Petzold  
montags, 17.02.2025, 16:00 - 18:15 Uhr,  
10 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
95,50 Euro



Gisela Linstädter (Teilnehmerin im Kurs von Manfred Petzold): Magnolie, Aquarell, 2023



Heike Burkhardt: Krokusse, Acryl, 2016

### Mal- und Zeichenkurs

Dieser Kurs ist geeignet für Einsteigende sowie Fortgeschrittene. Er zielt darauf ab, verschiedene Materialien (die im Kurs erworben werden können) vorzustellen und auszuprobieren, ebenso wie die dazu möglichen Techniken. Möglichst vielseitig wird den Teilnehmenden die Herangehensweise an eine gelingende Zeichnung mit dazugehöriger Motivwahl näher gebracht. Es geht hierbei nicht um die Perfektion des Bildes, sondern vielmehr darum, Anregungen zu bekommen, Experimentierfähigkeit zu entwickeln und Spaß am Malen und Zeichnen zu haben.

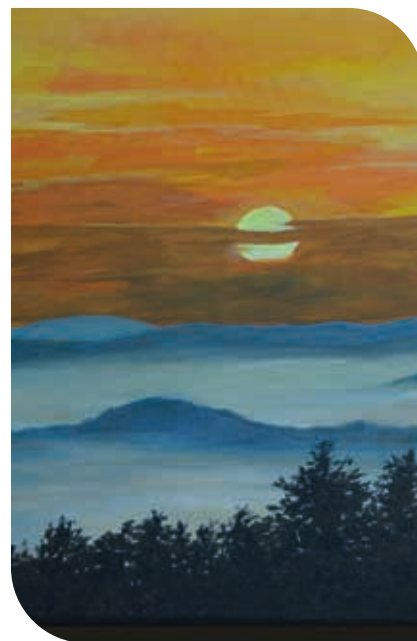
Mitzubringen: Die Materialien können sowohl selbst mitgebracht als auch bei der Kursleiterin erworben werden. Der Unkostenbeitrag von ca. 3,50 € pro Tag ist im Kurs zu entrichten.

#### 25F20553

Heike Burkhardt  
montags, 17.02.2025, 18:00 - 21:45 Uhr,  
5 Abende  
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13  
80,00 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)

#### 25F20553A

Heike Burkhardt  
montags, 26.05.2025, 18:00 - 21:45 Uhr,  
4 Abende  
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13  
65,00 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)



Anke Pradel-Schönknecht: Landschaft, Acryl, 2023

### Mal- und Zeichenkurs

Dieser Kurs ist geeignet für Einsteigende sowie Fortgeschrittene. Er zielt darauf ab, verschiedene Materialien vorzustellen und auszuprobieren, ebenso wie die dazu möglichen Techniken. Möglichst vielseitig wird den Teilnehmenden die Herangehensweise an eine gelingende Zeichnung mit dazugehöriger Motivwahl näher gebracht. Es geht hierbei nicht um die Perfektion des Bildes, sondern vielmehr darum, Anregungen zu bekommen, Experimentierfähigkeit zu entwickeln und Spaß am Malen und Zeichnen zu haben. Die Dozentin bringt eigene Vorlagen mit, die zur Anregung und Technikerklärung dienen. Gern hilft Ihnen die Kursleiterin aber auch bei der Darstellung eigener Motive.

Bitte beachten: Am 17.03.25 findet der Kurs nicht statt.

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

#### 25F20554

Anke Pradel-Schönknecht  
montags, 17.02.2025, 18:45 - 21:00 Uhr,  
6 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
73,40 Euro  
Kleingruppe\*



Maryna Bzhezytska: Pfingstrose, Pastell, 2024

### Abstrakte experimentelle Malerei in kleinen Formaten

In diesem Kurs geht es um das lockere Experimentieren auf quadratischen kleinen Papierflächen (ca. 10 x 10 cm). Es wird mit verschiedenen Malmitteln (Mixed Media) und Collagenmaterial gearbeitet. Dabei wird der Umgang mit Flächen, Formen und Linien geübt. Ziel ist es dabei, sich vom Gegenständlichen zu lösen und frei zu arbeiten. Es entstehen sehr individuelle, farbenfrohe, kleine Bilder. Diese sind wiederum eine gute Basis für die spätere Arbeit auf größeren Formaten. Dieser Kurs ist für Anfängende und Fortgeschrittene geeignet. Auf geht's – trauen Sie sich!

Mitzubringen: Aquarellfarben oder Acrylfarben, Wachsstifte, diverse Fineliner, Aquarellpapier ab 300g/m<sup>2</sup>, Collagenmaterial, Transparentpapier, Pinselset, Mischpalette, Acrylbinder, Bleistifte, Klebeband, Küchenrolle.

#### 25F20558

Daniela Zahn

Freitag, 23.05.2025, 17:00 - 19:45 Uhr

Samstag, 24.05.2025, 10:00 - 14:45 Uhr

Sonntag, 25.05.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

58,20 Euro

Kleingruppe\*

### Pastellmalerei für Anfängende

Harmonische und sanfte Farbverläufe sind ein wesentliches Merkmal der Pastellmalerei. In diesem Kurs werden wir mit Pastellkreiden die Farben des Lichts einfangen und in Bildern zum Leuchten bringen. Das Arbeiten mit den Kreiden wird anschaulich vermittelt und bei Bedarf Hilfestellung gegeben. Erleben Sie dabei die fließenden Übergänge, die subtile Weichheit und strahlende Pracht der Pastellfarben.

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

#### 25F20563

Maryna Bzhezytska

mittwochs, 23.04.2025, 17:30 - 19:45

Uhr, 6 Abende

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum

76,40 Euro zzgl. Materialkosten

(siehe Mitzubringen)

Kleingruppe\*

### Tuschmalerei

Tuschmalerei ist eine fernöstliche Maltechnik, die mit einfachsten Materialien (schwarze Tusche, ein Pinsel und Papier) ausdrucksstarke Bilder hervorbringt. Bei der Bildgestaltung ist die Reduktion auf das Wesentliche von großer Bedeutung. Mit leichten Pinselübungen erlernen Sie die Grundlagen für die charakteristischen Motive z. B. Orchideen, Bambus, Chrysanthemen, Vögel und Landschaften. Dabei üben Sie auch Qualitäten, wie z. B. Achtsamkeit, Präsenz, Entschiedenheit sowie Geduld und erleben die beruhigende und zentrierende Wirkung des Malens. Der Kurs ist für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Mitzubringen: Schürze oder alte Kleidung, A3-Zeichenmappe zum Transport der Bilder. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 15,00 € ist im Kurs zu entrichten.

#### 25F20559

Ulrike Schulze

Samstag, 26.04.2025, 10:00 - 16:30 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum

35,40 Euro zzgl. Materialkosten (siehe Mitzubringen)

Kleingruppe\*

### Acrylmalerei & Zeichnen

In diesem Kurs werden wir uns nicht nur mit Techniken der Acrylmalerei beschäftigen, sondern auch Schritt für Schritt das Zeichnen erlernen. Machen Sie sich vertraut mit den Proportionen Ihres Motivs, dem Einsatz von Licht und Schatten, der richtigen perspektivischen Umsetzung, mit der Darstellung von Textur und Kontrasten. Die Dozentin bietet verschiedene Vorlagen an, nach denen Sie arbeiten können. Gern steht die Kursleiterin aber auch bei der Verwirklichung eigener Motive hilfreich zur Seite.

Mitzubringen: Acrylfarben (12 oder 24 Farben, gute Qualität), verschiedene Pinsel (4 bis 6 Stück), Keilrahmen oder Acrylblöcke ab A4, Skizzenblock A4, Bleistifte (verschiedene Stärken), Strukturpaste, Radiergummi, Fineliner, Mischpalette, Küchenrolle, Frischhaltefolie.

#### 25F20567

Zoya Goletz

Samstag, 22.03.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 23.03.2025, 10:00 - 15:30 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

67,80 Euro

Kleingruppe\*



Zoya Goletz mit Werk

## Plastisches und Florales Gestalten

### Materialcollagen

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

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

#### Bilder in Weiß

##### 25F20621

Anke Pradel-Schönknecht  
Freitag, 28.02.2025, 17:00 - 21:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
27,80 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

#### Bilder in Grün

##### 25F20622

Anke Pradel-Schönknecht  
Freitag, 09.05.2025, 17:00 - 21:30 Uhr  
27,80 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

#### Bilder in Rot

##### 25F20623

Anke Pradel-Schönknecht  
Freitag, 06.06.2025, 17:00 - 21:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
27,80 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*



Zoya Goletz: Bild aus Epoxidharz

### Bilder aus Epoxidharz

NEU

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

Kursinhalte:

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

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

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

##### 25F20632

Zoya Goletz  
Freitag, 07.03.2025, 17:00 - 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
20,20 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe

### Kreative Geschenkideen - Tetrapack Upcycling

NEU

Recyclen und Wiederverwerten kann Spaß machen! Daher möchten wir aus gewöhnlichen Tetrapaks, die andernfalls nur im Gelben Sack landen, wunderschöne Geschenkideen zaubern. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie aus den Tetrapaks Ihr individuelles Lesezeichen, eine einzigartige Geschenkverpackung oder Dekoartikel. Indem wir diese Materialien wiederverwenden, schonen wir einerseits die Umwelt und bereiten gleichzeitig noch unseren Liebsten eine Freude. Lassen Sie sich überraschen, welche tolle Sachen sich anfertigen lassen!

Mitzubringen: ein bis zwei Tetrapaks, Basistschere, wenn vorhanden: Nähgarn, Nähnadeln, Pinsel, Acrylfarben.

##### 25F20645

Julia Grell  
Mittwoch, 02.04.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
16,40 Euro  
Kleingruppe\*

## Basteltipp

### Tetra-Pak-Karton mal anders



Einen leeren Tetra-Pak-Karton sorgfältig aufschneiden und gründlich säubern, damit keine Rückstände übrig bleiben. Danach den Karton trocknen lassen. Wenn der Karton sauber und trocken ist, knautsche ihn kräftig zusammen. Dieser Schritt sorgt dafür, dass das Material weicher und geschmeidiger wird, was das weitere Basteln erleichtert. Falls der Karton noch steif bleibt, wiederhole das Knautschen einige Male.

Nun wird die oberste Papierschicht des Kartons abgezogen. Beginne dazu an einer Ecke und löse die Schicht vorsichtig ab. Achte darauf, dass sie gleichmäßig abgezogen wird und nicht zu dünn wird.

Zuletzt werden die Kanten zweimal umgeschlagen. Dieser Schritt sorgt nicht nur für ein ordentliches Aussehen, sondern macht die Kanten stabiler und verhindert, dass sie ausfransen. Das Ergebnis ist eine stabile Grundlage für zahlreiche Bastelprojekte – sei es für kreative Verpackungen, dekorative Elemente oder praktische Alltagsgegenstände.



## Töpferscheibenkurs

Töpfern ist eines der ältesten Handwerke der Welt. Noch heute erfreuen sich handgetöpferte Gebrauchsgegenstände großer Beliebtheit. Wer hat Lust, das Töpfern an der Drehscheibe einmal auszuprobieren und an diesem Wochenendkurs erste eigene Gefäße zu töpfern? Sie bekommen die Grundlagen für die handwerklichen Fertigkeiten vermittelt sowie genaue Anleitungen und die notwendige Hilfestellung beim Drehen. Außerdem erlernen Sie das Anfertigen verschiedener Arten von Henkeln, Deckelknäufen und Dekorationsmöglichkeiten.

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

### 25F20691

Ulrike Rochlitzer  
Freitag, 14./21.03.2025,  
18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 15./22.03.2025,  
18:00 - 21:00 Uhr  
Freitag, 28.03.2025,  
18:00 - 21:45 Uhr, 5 Abende  
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13  
84,80 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe

### 25F20692

Ulrike Rochlitzer  
Freitag, 09./16.05.2025,  
18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 10./17.05.2025,  
18:00 - 21:00 Uhr  
Freitag, 23.05.2025,  
18:00 - 21:45 Uhr, 5 Abende  
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13  
84,80 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe

## Ikebana - Japanische Blumenkunst für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

### 25F20614

Ingrid Bauhaus  
Freitag, 07.03.2025, 16:00 - 18:15 Uhr  
Freitag, 14.03.2025, 16:00 - 18:15 Uhr  
Freitag, 21.03.2025, 16:00 - 18:15 Uhr  
Freitag, 04.04.2025, 16:00 - 18:15 Uhr  
Freitag, 16.05.2025, 16:00 - 18:15 Uhr  
Freitag, 23.05.2025, 16:00 - 18:15 Uhr  
Freitag, 20.06.2025, 16:00 - 18:15 Uhr  
Freitag, 27.06.2025, 16:00 - 18:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
96,20 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

### 25F20615

Ingrid Bauhaus  
Freitag, 07.03.2025, 18:30 - 20:45 Uhr  
Freitag, 14.03.2025, 18:30 - 20:45 Uhr  
Freitag, 21.03.2025, 18:30 - 20:45 Uhr  
Freitag, 04.04.2025, 18:30 - 20:45 Uhr  
Freitag, 16.05.2025, 18:30 - 20:45 Uhr  
Freitag, 23.05.2025, 18:30 - 20:45 Uhr  
Freitag, 20.06.2025, 18:30 - 20:45 Uhr  
Freitag, 27.06.2025, 18:30 - 20:45 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
96,20 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*





Gerlinde Schwarzer: „Tischlein deck dich“

## Floristische Frühlingsimpressionen

Es ist soweit - die ersten Frühlingstage wecken in uns den Wunsch nach Farben und Düften. Mit unserer Floristin erstellen Sie frühlingshafte Arbeiten, die Sie verschenken oder mit denen Sie Ihr Zuhause schmücken können.

Mitzubringen: Kleines scharfes Messer, Gartenschere, Heißklebepistole und wenn vorhanden Federn, Eierschalen, Körbchen oder anderes Gefäß. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 15,00- 20,00 € ist im Kurs zu entrichten.

### 25F20616

Gerlinde Schwarzer  
Freitag, 14.03.2025, 17:00 - 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
20,20 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

## Tischlein-deck-dich – Floristische Ideen

NEU

Was wäre ein schön gedeckter Tisch ohne Blumenschmuck? Elegant, verspielt, pepig, witzig - für jeden Anlass können Sie hier unter Anleitung unserer Floristin die passenden Tischdekorationen anfertigen.

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

### 25F20617

Gerlinde Schwarzer  
Montag, 19.05.2025, 17:00 - 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
20,20 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

## Obst und Gemüse einmal anders – Floristische Ideen

Es geht zu einer Party oder einem anderen Fest? Da hätten wir Ideen für einen passenden Strauß. Doch nicht Blumen stehen diesmal im Vordergrund, sondern Obst und Gemüse - kreativ arrangiert und garantiert ein Unikat! Von unserer Floristin erhalten sie Tipps und Tricks zur Verarbeitung.

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

### 25F20618

Gerlinde Schwarzer  
Freitag, 13.06.2025, 17:00 - 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
20,20 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*



Gerlinde Schwarzer: Frühlingsimpressionen

## Musik

### Gitarre für Anfänger

Willkommen in einer Runde wissbegieriger Anfänger. In diesem Kurs werden Ihnen die Grundkenntnisse an der Gitarre in Begleitung eines erfahrenen und geduldigen Dozenten vermittelt. Ziel des Kurses ist es, mit wenigen grundlegenden Akkorden viele bekannte Lieder begleiten zu können - ideal für gemütliche Runden am Lagerfeuer oder das Singen mit Kindern. Frühe Erfolgserlebnisse werden sich für Sie bereits nach wenigen Stunden einstellen und Lust auf mehr wecken.

Mitzubringen: Akustische oder Elektrogitarre & Capodaster.

#### 25F20810

Michael Ipatov  
donnerstags, 24.04.2025, 19:30 - 20:30 Uhr, 9 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
51,10 Euro  
Kleingruppe\*

### Gitarre - Fortgeschrittene I - Liedbegleitung

Wir wollen gemeinsam an der Gitarre Akkorde, Zupf- und Schlagtechniken üben, um Lieder zu begleiten. Ziel des Kurses ist es, das Gitarrenspiel in einen musiktheoretischen Kontext einordnen zu können und genug Fähigkeiten und Kenntnisse zu erlangen, um eigens gewählte Lieder selbstständig zu erlernen. Mit Schwerpunkt auf der Praxis wird tieferes Wissen zum Spielen der wichtigsten Akkorde vermittelt. Einige (a-Moll, G-Dur, D-Dur, e-Moll) sollte man schon einmal gegriffen haben, man kann jedoch Vieles auch unproblematisch nachholen.

Mitzubringen: Akustische oder Elektrogitarre & Capodaster.

#### 25F20811

Michael Ipatov  
donnerstags, 24.04.2025, 20:45 - 21:45 Uhr, 9 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
51,10 Euro  
Kleingruppe\*



## Vorgestellt:

Romina Blankenburg

Ich bin Dozentin an der vhs, weil ich meine Kreativität, Kontaktfreude und mein Wissen gerne mit anderen teile. Es bereitet mir Freude, mit Menschen zusammenzuarbeiten und sie zu inspirieren. Als Dozentin an der vhs habe ich die

Möglichkeit, meine Leidenschaft für das Lehren und Teilen von Ideen zu verwirklichen. Meine Motivation liegt darin, mein Wissen weiterzugeben und andere dazu zu ermutigen, ihre eigenen kreativen Fähigkeiten zu entdecken und zu entfalten.

## Textiles Gestalten

### Zuckertüten häkeln

NEU

Entdecken Sie eine kreative Alternative zum klassischen Nähen oder Basteln von Zuckertüten - wir häkeln sie! In diesem zweiteiligen Kurs lernen Sie, wie Sie mit Häkeltechniken eine individuelle und einzigartige Zuckertüte gestalten können. Anstatt zu nähen, erschaffen wir mit Wolle und Häkelnadel zauberhafte und personalisierte Zuckertüten. Der Kurs umfasst praktische Anleitungen, Tipps und Tricks zum Häkeln der Zuckertüte sowie das Zusammensetzen und Verzieren. Jede(r) Teilnehmende erhält detaillierte Handouts, um das Gelernte auch zu Hause umsetzen zu können.



Romina Blankenburg: Gehäkelte Zuckertüte

Mitzubringen: Für Anfänger: Wolle in Wunschfarben, Häkelnadeln und ein Zuckertütenrohling aus Pappe (Größe 70 - 100 cm). Wolle und Nadeln können alternativ zum ersten Termin auch von der Kursleiterin gestellt werden. Die Abrechnung erfolgt je nach Bedarf und Verbrauch gegen ein geringes Entgelt im Kurs.

Für Fortgeschrittene: Wolle für Häkelnadelstärke 6 in Wunschfarben, Häkelnadeln und ein Zuckertütenrohling aus Pappe (Größe 70 - 100 cm). Des Weiteren werden Handouts von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 3,00 € ist hierfür im Kurs zu entrichten.

#### 25F21304

Romina Blankenburg  
Freitag, 21.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 22.03.2025, 09:00 - 12:45 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
39,20 Euro zzgl. Materialkosten (siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*





Jana Hänniger: Traumfänger, Häkelei

## Traumfänger / Mandalas häkeln

NEU

Traumfänger / Mandalas in Makramee-Technik sind ein Klassiker - in diesem Workshop wollen wir sie jedoch häkeln! Bei der Gestaltung sind der Fantasie dabei keine Grenzen gesetzt - egal ob groß oder klein, mit Bändern und Perlen geschmückt oder eher schlicht. Für die Teilnahme am Kurs sind Grundfertigkeiten hinsichtlich der unterschiedlichen Maschenarten erforderlich.

Mitzubringen: Garn in Wunschfarben und Häkelnadel. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 7,00 - 10,00 € pro Werkstück ist im Kurs zu entrichten.

### 25F21306

Jana Hänniger

Freitag, 21.02.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
20,70 Euro zzgl. Materialkosten (siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

## Knotenpunkt - hier laufen alle Fäden zusammen

Sie haben Grundkenntnisse im Häkeln oder Stricken - egal welcher Technik?

Sie brauchen neue Ideen / Erfahrungsaustausch / Gesellschaft? Sie haben einen Knoten im Faden / Hirn? - Hier wird der Knoten gelöst und neu angeknüpft!

Wir testen neue und alte Techniken rund um die Welt, übersetzen Anleitungen technisch und sprachlich (Englisch, Deutsch) und erkunden Möglichkeiten im Internet (keine PC-Kenntnisse erforderlich).

Kann man Maschen auch anders aufnehmen? Wie wäre es mal mit Illusionsstickerei oder einem endlosen Möbiusschal? Wie strickt man in Amerika, Portugal oder häkelt in Bosnien? Was ist der Unterschied zwischen Doppelstricken und Skandinavisch?

Kommen Sie, „sträkeln“ Sie mit!

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

### 25F21350A

Carola Lück

Mittwoch, 05.03.2025, 14:00 - 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West,  
Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 25F21350B

Carola Lück

Mittwoch, 02.04.2025, 14:00 - 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West,  
Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 25F21350C

Carola Lück

Mittwoch, 07.05.2025, 14:00 - 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West,  
Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 25F21350D

Carola Lück

Mittwoch, 04.06.2025, 14:00 - 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West,  
Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 25F21350E

Carola Lück

Mittwoch, 02.07.2025, 14:00 - 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West,  
Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 25F21350F

Carola Lück

Mittwoch, 06.08.2025, 14:00 - 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West,  
Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

## Stickerei: Einen Glücksbringer mit slawischem Symbol gestalten

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

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

### 25F21307

Inna Kobeliuk

Samstag, 29.03.2025, 10:00 - 16:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
35,40 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*



Inna Kobeliuk: Glücksbringer mit slawischem Symbol



Inna Kobeliuk: Armband in Makramee-Technik

### Schmuck in Makramee-Technik

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

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

#### 25F21308

Inna Kobeliuk  
Samstag, 14.06.2025, 10:00 - 16:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
35,40 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

### Workshop Filzen

In diesem Kurs erlernen Sie verschiedene Nassfilztechniken und können ein Werkstück nach eigenen Vorstellungen filzen, z. B. eine Tasche, eine Schale oder Schuhe in der Technik des Rundumfilzens. Sie haben ebenfalls die Möglichkeit, in der Technik des Nunofilzens (Wolle auf Seide) einen Schal oder eine Gardine anzufertigen. Der Kurs ist für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Mitzubringen: Geschirrtücher, Lappen, Schere, Stift, Kernseife, für große Werkstücke altes Bettzeug. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 10,00-20,00 € ist im Kurs zu entrichten.

#### 25F21301

Ulrike Schulze  
Samstag, 15.02.2025, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
35,40 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

### Das „Wollaquarell“ - Malen ohne Pinsel

Wollaquarelle sind eine moderne Art von dekorativer Kunst. Bilder in dieser Technik werden durch die Schichtung von trockenen Wollfasern in verschiedenen Farben auf einem Untergrund aus Gewebe angelegt, wodurch feine Schattierungen und eine dreidimensionale Wirkung entstehen. Zum Schluss wird das Werk mit Glas geschlossen und eingerahmt. Gern können Sie eigene Vorlagen mitbringen.

Mitzubringen: Bilderrahmen mit Glas im A3-Format, scharfe Schere. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 20,00 € ist im Kurs zu entrichten.

#### 25F21305

Tuyana Imenokhoyeva  
Samstag, 17.05.2025, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
39,70 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*



Tuyana Imenokhoyeva: Wollaquarell

## Nähkurs für Anfängende und Begleitung individueller Projekte

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

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

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

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

### 25F21405

Carla Westhaus  
donnerstags, 27.02.2025,  
16:30 - 19:30 Uhr, 6 Abende  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
96,20 Euro  
Kleingruppe\*

## Zero-Waste / Upcycling - Nähkurs für Anfängende

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

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

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

### 25F21408

Carla Westhaus  
Samstag, 22.03.2025, 10:00 - 16:30 Uhr  
Sonntag, 23.03.2025, 10:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
58,20 Euro  
Kleingruppe\*



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



## Film und Foto

### Bessere Fotos mit der Systemkamera

Üben Sie den richtigen Umgang mit einer digitalen Spiegelreflexkamera, einer digitalen Systemkamera oder einer digitalen Bridgekamera! Sie werden kompetent in Bildgestaltung, Bildaufbau und in die Einschätzung von Lichtverhältnissen eingeführt. Nach diesem Kurs fühlen Sie sich absolut vorbereitet für die professionelle Fotografie von Menschen, die Fotografie im Alltag, zu Familienfesten, unter Freunden, auf der Straße oder in der Natur. Auf einer Fotoexkursion wird das Besprochene in der Praxis geübt, die entstandenen Aufnahmen werden anschließend ausgewertet.

Mitzubringen: Digitale Kamera und vorhandenes Zubehör.

### 25F21501

André Helbig  
Samstag, 15.03.2025, 10:00 - 17:30 Uhr  
Sonntag, 16.03.2025, 10:00 - 17:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
84,00 Euro  
Kleingruppe\*

### 25F21502

André Helbig  
Samstag, 17.05.2025, 10:00 - 17:30 Uhr  
Sonntag, 18.05.2025, 10:00 - 17:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
84,00 Euro  
Kleingruppe\*





**Gesundheit**



## „vhs macht gesünder!“

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

### Kursgrößen und Bezeichnungen:

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

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

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

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

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

## Gesundheit

- 72 **Tanz**
- 72 **Entspannungstechniken**
- 74 **Yoga**
- 75 **TaijiQuan | Qigong**
- 76 **Pilates**
- 77 **Rückenkurse**
- 77 **Gesund und bunt Gemischtes**
- 78 **Gesundheit | Psyche**
- 81 **Ernährung | Kochkunst**



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



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



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

## Entspannungstechniken

### Aloha Mind - Workshop zur Stärkung des Urvertrauens

Der hawaiianische Lebensweg, genannt Aloha, ist geprägt von Achtsamkeit, Selbst- und Nächstenliebe, der Verbundenheit zur Natur – eigentlich zu allem was wir tun. Mit Aloha im Herzen können Sie eine neue Perspektive auf Ihr Leben entwickeln.

Im Kurs wenden wir uns insbesondere dem hawaiianischen Vergebungsritual Ho'oponopono sowie der Huna-Lehre zu, welche aus 7 spirituellen hawaiianischen Prinzipien besteht.

Mit Übungen für mehr Dankbarkeit und positivem Denken entwickeln wir ein erstes Verständnis für die hawaiianische Lebensphilosophie. Erfahren Sie an einem Tag, wie Sie mehr Leichtigkeit im Alltag gewinnen können.

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

Mitzubringen: Schreibzeug

#### 25F30007

Lisa-Marie Erber  
Samstag, 17.05.2025, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
50,50 Euro  
Kleingruppe\*



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena



## Tanz

### Flamenco - Workshop

Der Flamenco hat seinen Ursprung in Andalusien. Seine Ursprünge gehen auf das 15. Jahrhundert zurück und sind das Ergebnis zahlreicher kultureller Einflüsse. Flamenco ist ein ausdrucksstarker und leidenschaftlicher Tanz, der Glück und Energie spendet und den jeder tanzen kann.

In diesem 3-stündigen Workshop werden Sie die Grundschrirte üben. Zugleich bekommen Sie von der erfahrenen Dozentin, dank jahrzehntelanger Lehr- und Tanzpraxis, Ihre Fragen zur Geschichte des Flamenco, die Hintergründe - neben den Basics, professionell beantwortet.

Mitzubringen: Für die Damen: bitte einen langen Rock und Absatzschuhe

#### 25F30004

Rena Fritsch  
Samstag, 08.03.2025, 14:00 - 17:00 Uhr  
Jenaer Tanzhaus e.V., Camsdorfer Ufer 17  
23,00 Euro  
Kleingruppe\*

### Tango-Argentinio für Anfänger - Workshop

Tango ist mehr als ein Tanz. Er kann den Gefühlen eine Bühne zur Entfaltung geben. Für den Tänger ist Tangotanz ein Teil seines Lebens, es umfasst Körper und Seele zugleich.

In diesem 3-stündigen Workshop werden Sie die Grundschrirte üben. Zugleich bekommen Sie von der erfahrenen Dozentin, dank jahrzehntelanger Lehr- und Tanzpraxis, Ihre Fragen zur Geschichte des Tangos, die Hintergründe - neben den Basics - professionell beantwortet.

Mitzubringen:

#### 25F30005

Rena Fritsch  
Samstag, 05.04.2025, 14:00 - 17:00 Uhr  
Jenaer Tanzhaus e.V., Camsdorfer Ufer 17  
23,00 Euro  
Kleingruppe\*





Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

## Gesund Entrümpeln (Workshop)

Gewinnen Sie Stärke durch Minimalismus. Was ist das, und wie kann dieser dazu beitragen, sich gesünder und zufriedener zu fühlen? Sie lernen viele Tipps und Kniffe rund um Dankbarkeit, Entrümpeln und Minimalismus kennen und wie Sie Ihre Wohnung von unnötigem Ballast befreien können. Gleichzeitig können Sie als angehende Minimalist dazu beitragen, die Umwelt zu schonen und mit den wertvollen Ressourcen respektvoll umzugehen.

Die engagierte, vielseitig gebildete Wissenschaftlerin und zugleich Lebensminimalistin freut sich auf Ihre Wissbegierde und auf einen lebendigen Wissensaustausch in diesem praxisnahen Workshop.

Mitzubringen: Schreibzeug

### 25F30010

Julia Grell  
Donnerstag, 20.03.2025,  
18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Entspannungsraum  
18,50 Euro  
Kleingruppe\*

## „Rückschau und Ausblick – Wege zum Selbst“

Bei diesem Workshop geht es darum, sich Zeit zu nehmen, auf die eigenen Wünsche und Bedürfnisse, Ziele und Sehnsüchte zu schauen. Dabei sollen sich die Teilnehmenden in der Gruppe gegenseitig unterstützen und Feedback geben. Achtsamkeit und Raum für die eigenen Gefühle tragen dazu bei, die psychische Gesundheit zu stärken. Die Dozentin ist zertifizierte Gestaltberaterin (DVG). In der Gestaltarbeit geht es darum, das anzuerkennen, was im Hier und Jetzt gerade präsent ist und einander offen und auf Augenhöhe zu begegnen. Zugleich gilt es, eine liebevolle Perspektive auf sich selbst und andere einzunehmen, sich und andere als beste Freunde zu behandeln. Wenn dies gelingt, entstehen Mut und Kraft, entsteht die Freiheit, auch im Alltag etwas Neues auszuprobieren und zu sich zu stehen.

### 25F30011

Sabine Rühl  
Freitag, 21.02.2025, 17:00 - 20:00 Uhr  
Samstag, 22.02.2025, 10:00 - 16:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
59,00 Euro  
Kleingruppe\*

## Achtsamkeit und Tiefenentspannung

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eventuell dicke Socken

### 25F30107

Dr. Jens Erik Wendler  
donnerstags, 06.03.2025,  
17:00 - 18:30 Uhr, 6 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Entspannungsraum  
59,00 Euro  
Kleingruppe\*

### 25F30108

Dr. Jens Erik Wendler  
donnerstags, 15.05.2025,  
17:00 - 18:30 Uhr, 6 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Entspannungsraum  
59,00 Euro  
Kleingruppe\*



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena



## Yoga

### Yoga und Achtsamkeit

Yoga verbindet die Bewegung des Körpers und Betrachtung des Inneren in einer etwa 5000 Jahre alten Philosophie, die im Laufe der Zeit von Indien in die gesamte Welt getragen wurde.

Es ist eine Kombination aus Körperübungen, Atemübungen und Meditationen. Yoga zielt darauf ab, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Achtsamkeit heißt, den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen - wobei „bewusst“ bedeutet, dass wir uns entscheiden, unsere Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, uns nicht ablenken zu lassen und nicht mental abzuschweifen.

In diesem Kurs sollen Yoga und Achtsamkeitsübungen miteinander verbunden werden. Dabei liegt der Fokus auf sanften Yoga-Haltungen und Übungen, die unsere Achtsamkeit trainieren.

Eine regelmäßige Praxis führt zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Klarheit.

Für diesen Kurs werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung

#### 25F30121

Kerstin Pabst

montags, 03.03.2025, 17:00 - 18:30 Uhr,

12 Abende

vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,

Entspannungsraum

113,00 Euro

Kleingruppe



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena



Foto: JenaKultur, C. Worsch

### Yoga

Dieser Yogakurs lädt Sie ein, Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen und so bewusst im Moment zu sein, da, wo das Leben stattfindet: zu sich kommen, sich spüren, ganz bei sich sein. Die Dozentin schöpft aus mehr als 25-jähriger Yoga-Erfahrung und begleitet einfühlsam durch fließende Bewegungsabläufe und kräftigende, vitalisierende Haltungen. Dabei passt sie die Übungen entsprechend Ihrer Möglichkeiten individuell an und möchte weg von Leistungsdruck und erfolgsorientiertem Denken führen. Durch befreiende Dehnungen der Muskeln, Faszien und Nervenbahnen werden mit der Zeit einschränkende Spannungen abgebaut, und die verfügbare Energiereserve steigt. Sie lernen, belastende Bewegungsmuster zu erkennen und den Körper im Alltag in gesunder Weise zu gebrauchen. Eine Eingangsmeditation sowie eine angeleitete Entspannung am Ende rahmen die Yogastunden ein, bringen Körper und Geist zur Ruhe und helfen so bei der Stressbewältigung. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung

#### 25F30122

Dr. Ines Wendler

mittwochs, 26.02.2025,

19:45 - 21:15 Uhr, 15 Abende

vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,

Bewegungsraum

116,00 Euro

### Hatha-Yoga - Grundkurs

Yogaübungen wirken durch Dehnungsreize positiv bei Steifheit des Körpers. Rückenbeschwerden können durch gezielte Kräftigung und Dehnungsbewegungen behoben werden. Die Entspannungsfähigkeit wird durch abwechselndes Spannen und Lösen gefördert. Durch Atembeobachtung und genaue Körperwahrnehmung können eingeschliffene Verhaltensmuster erkannt werden. So können Fehlhaltungen bewusst gemacht und allmählich korrigiert werden. Schwerpunkte des Übens bilden Standhaltungen, Übungen im Sitzen, Umkehrhaltungen und einfache Atemübungen. Durch individuelle Korrekturen sind die Übungen für Personen jeden Alters möglich und können nach Kursende selbstständig weiterverfolgt werden.

#### 25F30124

Klaus König

donnerstags, 20.02.2025,

16:30 - 18:00 Uhr, 12 Nachmittage

Raum für Yoga, Camsdorfer Str. 22

(Geleitshaus)

93,80 Euro

#### 25F30125

Klaus König

dienstags, 18.02.2025,

16:30 - 18:00 Uhr, 12 Abende

Raum für Yoga, Camsdorfer Str. 22

(Geleitshaus)

93,80 Euro



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

## Hatha-Yoga

Dieser Yogakurs lädt ein, große Exaktheit an Körperhaltung, Selbstwahrnehmung und Atmung in den Fokus zu nehmen.

Das Ziel ist es, die Selbstreflexion und Verbindung zum eigenen Körper wieder herzustellen und dabei die Balance, Harmonie, Stabilität sowie das Gleichgewicht auf körperlicher und seelischer Ebene zu finden. Der Yoga-Dozent René Urban unterrichtet seit über 20 Jahren mit großer Hingabe und einem ganz besonderen Blick auf die wichtigen Details aller Haltungen / Übungen, sowie Selbstheilung und Gesunderhaltungsprozesse. Die Art seines Unterrichts ist prägnant; er geht gern auf wenig bekannte Yogatechniken ein.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung; Wasser; warme Socken

### 25F30129

René Urban  
montags, 24.02.2025,  
19:00 bis 20:30 Uhr,  
15 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Entspannungsraum  
Kleingruppe

### 25F30130

René Urban  
Dienstags, 25.02.2025, 16:30 bis 18 Uhr,  
7 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Entspannungsraum  
Kleingruppe

## Yoga

Im Vinyasa Yoga werden Körperhaltungen (Asanas) in fließenden Sequenzen miteinander verbunden. Der Fokus liegt dabei auf der sanften Verbindung von Atem und Bewegung, wodurch ein meditativer Flow entsteht. Die Körperübungen kräftigen und dehnen den Körper und fördern das Gleichgewicht. Gleichzeitig wird durch die Konzentration auf den Atem das Ankommen im gegenwärtigen Moment gefördert, und wir gewinnen Abstand von den Anforderungen des Alltags. Eine regelmäßige Praxis führt zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Klarheit, dem Zustand von Yoga. Yoga ist für alle Menschen da, und für die Teilnahme am Kurs werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung

### 25F30126

Sophie Hertl  
dienstags, 22.04.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
113,00 Euro  
Kleingruppe\*

## Taiji / Qigong

### Mit Qigong in den Tag

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

### 25F30162

Dr. Carmen Neubauer  
dienstags, 25.02.2025,  
09:00 - 10:00 Uhr, 12 Vormittage  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
77,00 Euro  
Kleingruppe\*

## Effektive Entspannungsübungen in der Mittagspause mit Taiji / Qigong

Entspannen Sie mit ausgewählten Übungen aus dem Taiji / Qigong. Durch die ruhigen und langsamen Bewegungen kommen Sie zu innerer Ruhe. Eine entspannte Bewegung wird trainiert. Taiji wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. Auf körperlicher Ebene werden eine aufrechte und bewegliche Wirbelsäule gefördert, Füße und Beine gekräftigt, sowie Herz und Kreislauf gestärkt. Die Übungen führen zudem zu Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit, können leicht in den Alltag integriert werden und so kurzzeitig für Entspannung und mehr Gelassenheit sorgen.

### 25F30166

Monika Wohlgezogen  
dienstags, 04.02.2025, 12:15 - 13:00 Uhr,  
10 Nachmittage  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
51,00 Euro  
Kleingruppe\*

### 25F30166A

Monika Wohlgezogen  
dienstags, 29.04.2025, 12:15 - 13:00 Uhr,  
10 Nachmittage  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
51,00 Euro  
Kleingruppe\*



Foto: JenaKultur, C. Worsch



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

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

Taiji ist besonders geeignet zur Stressbewältigung und zum Lösen von Verspannungen. Es kann von allen geübt werden, die Freude an der Bewegung haben, unabhängig von Alter und Vorerfahrungen.

### 25F30168

Monika Wohlgezogen  
donnerstags, 06.02.2025,  
16:30 - 18:00 Uhr, 10 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
96,00 Euro  
Kleingruppe\*

### 25F30168A

Monika Wohlgezogen  
donnerstags, 08.05.2025,  
16:30 - 18:00 Uhr, 8 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
78,00 Euro  
Kleingruppe\*

### 25F30169

Monika Wohlgezogen  
donnerstags, 06.02.2025,  
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
96,00 Euro  
Kleingruppe\*

### 25F30169A

Monika Wohlgezogen  
donnerstags, 08.05.2025,  
18:15 - 19:45 Uhr, 8 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
78,00 Euro  
Kleingruppe\*

## Pilates

### Pilatesworkout und Entspannung

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen vom Beckenboden, Bauch und Rücken angesprochen werden, welche für eine gesunde Körperhaltung sorgen. Pilates umfasst Kräftigung, Stretching und Entspannung durch bewusste Atmung. Die Übungen werden auf der Matte mit und ohne Kleingeräte durchgeführt.

Dieser Kurs ist auch für Einsteigende geeignet.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken und Getränk

### 25F30172

Rena Fritsch  
dienstags, 25.02.2025, 17:00 - 18:00 Uhr,  
12 Abende  
Jenaer Tanzhaus e.V., Camsdorfer Ufer 17  
64,20 Euro

### Pilates für Senioren - Training für Körper und Geist

Ein Mensch ist so jung wie seine Wirbelsäule. Y.P.

Gerade beim Pilates schaffen wir es, das Kraftzentrum - das sogenannte Powerhouse des Körpers - zu stärken. Sanft und nachhaltig werden dabei die Bauchmuskeln und die Muskeln, die nahe der Wirbelsäule gelegen sind, trainiert. Ein Garant, Rückenschmerzen bzw. Haltungs- und Gleichgewichtsprobleme des Alterns entgegen zu wirken. Durch Pilates bleiben Senioren dauerhaft aktiv. Sie glauben das nicht? Dann besuchen Sie die Kurse des Dozenten, der Diplomsporthelehrer und zertifizierter DTB-Pilatestrainer ist, und überzeugen Sie sich selbst!

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk

### 25F30178

Yukhim Peskin  
donnerstags, 20.02.2025,  
09:15 - 10:15 Uhr, 15 Vormittage  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
95,00 Euro  
Kleingruppe\*



Foto: JenaKultur, C. Worsch

### Mit Pilates zu einem neuen Lebensgefühl

Ein Mensch ist so jung wie seine Wirbelsäule. Y.P.

Pilates hilft Ihnen, mit einer gesunden Haltung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur Ihre Tagesziele problemlos zu erreichen. Pilates schafft Leichtigkeit! Sie glauben das nicht? Dann besuchen Sie die Kurse des Dozenten, der Diplomsporthelehrer und zertifizierter DTB-Pilatestrainer ist, und überzeugen Sie sich selbst.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Matte, Handtuch und Getränk

### 25F30180

Yukhim Peskin  
montags, 24.02.2025, 08:00 - 09:00 Uhr,  
15 Vormittage  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
95,00 Euro  
Kleingruppe\*

### 25F30181

Yukhim Peskin  
donnerstags, 20.02.2025,  
08:00 - 09:00 Uhr, 15 Vormittage  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
95,00 Euro  
Kleingruppe\*



Foto: JenaKultur, C. Worsch

## Gesund und bunt Gemischtes

### Effektive Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (ab 16 Jahre)

Wenn Du Dich im Alltag in der Öffentlichkeit oft unsicher fühlst, Angst vor einem körperlichen Übergriff spürst oder sogar schon einmal schlechte Erfahrungen gemacht hast - dann ist das der richtige Kurs für Dich. Gemeinsam trainieren wir richtige Verhaltensweisen in gefährlichen Situationen und üben effektive Techniken, um einen Angreifer abzuwehren. Dazu nutzen wir neben unserem Körper auch Alltagsgegenstände, die wir häufig bei uns tragen, aber sicher noch nie als Waffe zur Verteidigung in Betracht gezogen haben. Auch Entspannungstechniken, Übungen, die unseren Energiefluss anregen, Konzentrations- und Koordinationsübungen werden Teil unserer gemeinsamen Arbeit sein, immer mit dem Ziel, das Selbstbewusstsein der Teilnehmenden zu stärken und in einer realen Gefahrensituation nicht hilflos zu sein.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wasser

#### 25F30250

Stefan Winkler  
donnerstags, 27.03.2025,  
19:00 - 21:00 Uhr, 9 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Entspannungsraum  
113,00 Euro  
Kleingruppe



## Rückenkurse

### Präventive Rückenschule

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

Mitzubringen: Sportbekleidung, Decke für die Entspannung

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

#### 25F30212

Brigitte Schenke  
montags, 03.03.2025, 15:25 - 16:55 Uhr,  
13 Nachmittage  
ThEKIZ "Regenbogen", Fregestr. 3,  
Mehrzweckraum  
122,00 Euro  
Kleingruppe\*

### Gesunder Rücken

Dieser Kurs dient als ganzheitliches Präventionsprogramm und beinhaltet neben einem Herz-Kreislauf-Training als erweiterte Form der Erwärmung vor allem Kräftigungsübungen für den gesamten Körper (insbesondere tiefe Rücken- und Bauchmuskulatur) mittels verschiedener Techniken (u. a. Übungsformen aus Pilates, Gymnastik und Rückenschule). Damit wird ein wirbelsäulen- und gelenkfreundliches Alltagsverhalten eingeübt. Die Übungen werden im Verlauf des Kurses variiert, sodass die Flexibilität der Muskulatur verbessert wird. Gleichzeitig werden medizinisch fundierte Übungen für alle großen Muskelgruppen angeboten. Die Muskulatur wird ausgiebig gedehnt, und bei der abschließenden Entspannung finden Körper und Geist kurzweilig Abstand von Alltag und Stress.

Mitzubringen: Turnschuhe, Handtuch

#### 25F30214

Jana Koch  
montags, 03.03.2025, 18:45 - 20:15 Uhr,  
15 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
116,00 Euro



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena



## Massage-Workshop - Aufbaukurs

Massagen können viele positive Wirkungen auf Seele und Körper haben. Unter anderem können sie die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktivieren, zu mehr Entspannung führen und somit das Wohlbefinden im Allgemeinen steigern.

Dieser Workshop baut auf grundlegendem Wissen zu Massagen auf, wie zum Beispiel Grifftechniken, und vertieft dieses. Durch praxisnahe Anwendung in Form von Partnerarbeit wiederholen und wenden Sie die Grifftechniken am Beispiel der Kopfmassage sowie Wellness-Fußreflexzonenmassage an.

Bitte melden Sie sich paarweise an, da die Massagegriffe am jeweiligen Partner erlernt werden. Der angegebene Preis gilt pro Person.

Mitzubringen: ein großes und ein kleines Handtuch sowie lockere wohltuende Kleidung / Socken und eine Handvoll Interesse. Die Massageöle werden von der Dozentin gestellt.

### 25F30406

Julia Grell

Samstag, 22.02.2025, 15:00 - 18:00 Uhr

vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,

Entspannungsraum

47,80 Euro

Kleingruppe

## Wildkräuterwanderung in unserer Umgebung

Auf einer Wanderung im bezaubernden Orchideental lernen wir essbare Wildkräuter von Wiese, Wald und Wegesrand kennen, die sie zu Hause zu einem leckeren Salat oder Smoothie anrichten können. Erfahren Sie Näheres zum Sammeln, Erkennen, zu den Inhaltsstoffen und Heilwirkungen der Pflanzen, die sehr schmackhaft sind, viele Vitamine und Mineralstoffe geben und direkt vor unserer Haustür wachsen.

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

### 25F30417

Heike Kastner

Montag, 12.05.2025, 16:30 - 19:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz oberhalb der

Waldorfschule

19,80 Euro

### 25F30418

Heike Kastner

Montag, 02.06.2025, 16:30 - 19:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz oberhalb der

Waldorfschule

19,80 Euro



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

## Gesundheit / Psyche

### Die konstruktive Kraft der Wut

Eine Definition von Liebe ist: "Annehmen was ist" - das heißt auch, den anderen so annehmen, wie er ist.

Ein tiefer Wunsch ist, gesehen zu werden und uns angenommen zu fühlen, wie wir sind.

Warum fällt es uns dann oft so schwer, auch aktiv Liebe zu geben? Warum versuchen manche Menschen, ihre:n Partner:in zu beeinflussen, so wie sie ihn gern hätten - statt in Liebe (bedingungslos) anzunehmen? Wenn wir in der Kindheit nicht genug Liebe bekommen oder genommen haben, fällt es schwer, Liebe aus vollem Herzen zu schenken. Es ist gefühlt dann nicht genug da, und der Mensch hält immer etwas davon zurück. Oft wird die Liebe dann an Bedingungen gebunden. So wird Liebe zur Mangelware und die Beziehungen zu einer Art Machtspiel. Das macht nicht satt und nicht glücklich.

An diesem Wochenende untersuchen wir dieses Phänomen mit umfassendem Theoriewissen und Praxis, wie geführten Traumreisen, unterschiedlichen Partnerübungen sowie Übungen aus der Systemischen Arbeit.

Das Ziel des Seminars ist ein neues, bewusstes "Wahr-Nehmen" von unbewussten Mustern. So können die Liebe und das Leben in Beziehung wieder lebendig werden.

Die Mittagspausen sind in freier Gestaltung bereits eingeplant.

Mitzubringen: Schreib- und Malzeug, dicke Strümpfe

### 25F30600

Antje Turre

Samstag, 22.03.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 23.03.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,

Bewegungsraum

104,90 Euro

Kleingruppe\*



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

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

Mit Christiane Sachse, der Leiterin der Telefonseelsorge Ostthüringen im Gespräch.

### 25F10506

Mittwoch, 19.02.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
kein Entgelt

## Innere Kinder, die jüngsten Teile unserer Seele

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

Die Mittagspausen sind in freier Gestaltung bereits eingeplant.

Mitzubringen: Schreib- und Malzeug, dicke Strümpfe

### 25F30602

Antje Turre

Samstag, 01.03.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 02.03.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,

Bewegungsraum

104,90 Euro

Kleingruppe\*

## Zeit für mich - Entspannung & Regulation

„Das Ziel des Lebens ist Selbstverwirklichung. Das eigene Wesen völlig zur Entfaltung zu bringen, das ist unsere Bestimmung.“ (Oscar Wilde)

Wünschen Sie sich mehr Leichtigkeit im Leben? Wollen Sie die Zeit besser für sich selbst nutzen? Möchten Sie sich ehrlich mitteilen? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit unseren inneren Saboteuren und Kritikern. Wir erforschen gemeinsam, warum es uns im Alltag manchmal schwerfällt, Grenzen zu setzen und unsere natürliche Lebendigkeit zu leben.

Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein falscher Blick auf uns und unser Leben sorgen mitunter für erhebliches Unwohlsein.

Das Ziel dieses Workshops wird es sein, mit sich selbst in Kontakt zu kommen und Vertrauen zu gewinnen. So ist es schlussendlich möglich, Gelassenheit auch in stürmischen Zeiten zu spüren und damit eine erfüllte Beziehung zu sich selbst, Anderen und in der Partnerschaft zu leben. Durch gezielte Übungen in der Gruppe lernen Sie sich selbst auf eine ganz andere Weise kennen.

Die Dozentin lädt Sie zu einem Perspektivwechsel ein und bietet neue Impulse. Neben der Ausbildung zur IoPT Traumatherapeutin und Gestalttherapeutin hat sie weitere Ausbildungen und Selbsterfahrungen gemacht, die sie weitergibt.

### 25F30610

Kathrin Rosemann

dienstags, 29.04.2025,

17:00 - 20:00 Uhr, 3 Abende

vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,

Entspannungsraum

63,00 Euro

Kleingruppe\*

Weitere spannende und nützliche Informationen über gesundheitsrelevante Themen erhalten Sie auch in unserer Online-Veranstaltungsreihe „#DigitalDienstag“. In diesem Semester geht es u. a. um folgende Fragen:

- Versteckte Süßmacher in Lebensmitteln
  - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation: Grundlagen und Prinzipien
  - Stressessen - raus aus der ungesunden Spirale! - Stressmanagement-Resilienz
  - Impulse zum Glück
  - Kindergesundheit im Fokus: Was können wir als Eltern tun?
  - Ätherische Öle - natürliche Helfer in stressigen Situationen
  - Lebensmittelverpackungen und Küchenutensilien - Alles sicher?
- Haben Sie daran Interesse? Dann blättern Sie gern im Programmheft ab Seite 25.



## Vertrauen stärken – Wie Familienaufstellungen helfen können

Ein gesundes Urvertrauen und Selbstvertrauen sind wichtige Grundsteine für ein glückliches Leben. Wenn wir uns in der Welt willkommen, sicher und geborgen fühlen, fällt es uns leichter, anderen Menschen zu vertrauen und bedeutungsvolle Beziehungen aufzubauen und zu pflegen. Lange Trennungen nach der Geburt aufgrund von Krankheiten, Verluste von Familienmitgliedern oder andere Schicksalsschläge können jedoch unsere Fähigkeit zu vertrauen erschweren.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie eine systemische Perspektive auf die Ursachen von fehlendem Vertrauen und erfahren, wie Familienaufstellungen dabei helfen können, dieses wiederherzustellen.

### 25F30631

Manuel Jochim

Freitag, 28.03.2025, 15:00 - 18:00 Uhr

vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,

Bewegungsraum

24,00 Euro

Kleingruppe\*



## Gesunde Selbstfürsorge, Ausrichtung und Entfaltung auch in herausfordernden Situationen in Beruf und Alltag

Wege zu Selbstbestimmung und Eigenwirksamkeit, Erfüllung und Gelassenheit.

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

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

### 25F30694

Dr. Kerstin Ramm  
Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
57,50 Euro  
Kleingruppe\*

## Gesunde und gewaltfreie, herzliche Kommunikation (GfK)

Legen Sie die Grundlagen einer gesunden Kommunikation und lernen die Grundhaltung sowie die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg näher kennen.

Erfahren Sie anhand selbsteingebrachter Konfliktbeispiele und in praktischen Übungen, dass es auch in heiklen Situationen

- hilfreicher ist, sich auf beobachtbare Fakten zu beziehen, als zu urteilen oder moralisch zu bewerten;
- bereichernder ist, Vorwürfe und Urteile in Gefühle und Bedürfnisse zu übersetzen;
- erfolversprechender ist, klare Bitten auszusprechen, statt zu drohen, zu strafen oder zu manipulieren.

Auf Basis von Empathie und gemeinsamen Bedürfnissen und mit Blick auf den Aufbau einer guten Beziehungsebene sind auch neue Strategien in der Bewältigung von herausfordernden Situationen eher möglich. Erfahren Sie, wie es gelingt, empathisch „Nein“ zu sagen und mit Ärger umzugehen.

### 25F30691

Dr. Kerstin Ramm  
samstags, 26.04.2025, 10:00 - 17:00 Uhr,  
2 Tage  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
98,00 Euro  
Kleingruppe\*

## Klarheit – Orientierung – neue Ordnung für Heilung und Wachstum

Informationsveranstaltung & Einführung in systemische Aufstellungsarbeit

Was ist Aufstellungsarbeit? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den Grundlagen dieser Methode und können erste Einblicke gewinnen. Jeder steht in vielfältigen Beziehungen, in seiner Familie, im Beruf, mit seinen eigenen inneren Anteilen. Oft können wir den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr erkennen und wissen nicht, wie wir Verstrickungen oder festgefahrene Situationen oder auch körperliche Beschwerden lösen können.

Wo wollen wir gerade wirklich hin? Dann kann uns die Aufstellungsarbeit einen Blick aus einem anderen Blickwinkel verschaffen, und das untersuchte System kann sich wieder ordnen, die Liebe und Lebenskraft kann wieder mehr fließen. Wir können plötzlich besser erkennen, worum es geht und was es braucht zum Vertrauen ins Leben. Aufstellungsarbeit ist eine kraftvolle Methode mit Impulsen für Veränderungen.

### 25F30695

Dr. Kerstin Ramm  
Sonntag, 01.06.2025, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
57,50 Euro  
Kleingruppe\*

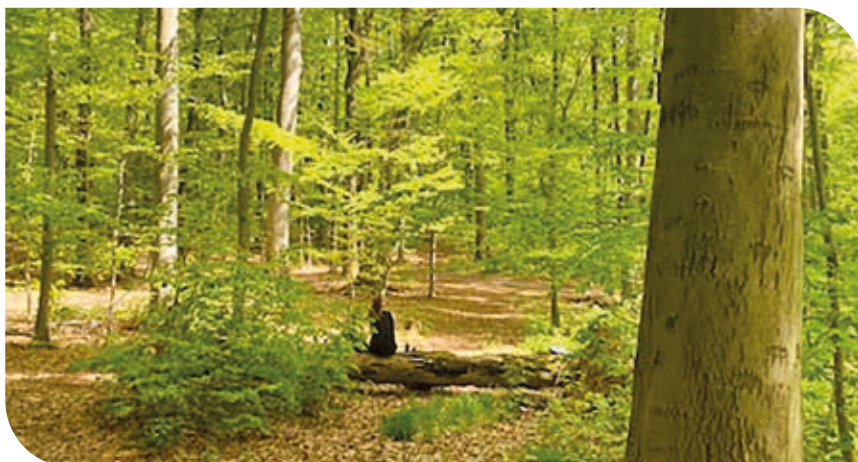


Foto: Eva Munkelt, vhs Jena



## Ernährung / Kochkunst

### Bausteinkochen

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

Das Kochprinzip könnte man Bausteinkochen nennen: Ein Gericht entsteht immer aus bestimmten Komponenten, wie als einfaches Beispiel dem Hauptlebensmittel (z. B. ein bestimmtes Gemüse), Fettigkeit, Würze. Zu den speziellen Themen dieses Kurses gehört z. B. die Vielfalt guter Öle. Aus diesen Bereichen Bausteine zu kennen, ein Repertoire dieser Komponenten vorrätig zu haben und diese kreativ zu kombinieren, ist die Kunst des Bausteinkochens. Das ist Ihr Weg zur unabhängigen eigenen Kochkunst.

Mitzubringen: Behälter für Nahrungsmittel, Schürze nach Bedarf und Schreibzeug  
Die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 10,00 € sind im Kurs zu entrichten.

#### 25F30700

Dr. Jens Erik Wendler  
Mittwoch, 12.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
TheKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3, Küche  
29,50 Euro  
Kleingruppe



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

### Brotbacken - Erfahrung für Gaumen und Seele

Wer kennt ihn nicht, den Duft von frischem Brot, der uns das Wasser im Munde zusammen laufen lässt? Ein Brot selbst zu backen, erfordert erstaunlicherweise wenig Aufwand und Mühe und kann in geselliger Runde sehr anregend sein. Die Grundlage bilden Getreide, Wasser, Salz und Triebmittel. Wir zaubern daraus ein würziges Vollkornbrot auf Sauerteigbasis, das wir uns mit selbst zubereiteten Brotaufstrichen köstlich schmecken lassen. Eine Kostprobe vom wohlschmeckenden Brot gibt es für die Daheimgebliebenen ebenso. Sie erfahren, wie sich die Qualität der LEBENSmittel (aus biologischem Anbau) auf unsere eigene Lebensqualität auswirkt. Es gibt viele Anregungen, wie die Rezepte zu Hause leicht und schnell im eigenen Backofen ausprobiert und variiert werden können.

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

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

#### 25F30715

Heike Kastner  
Montag, 28.04.2025, 16:30 - 21:00 Uhr  
Küchenstudio Müller, Hinter der Kirche 3  
51,70 Euro  
Kleingruppe\*



**Wir haben noch viele weitere Kurse!**

Schauen Sie immer wieder auf das aktuelle Angebot unter [www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de)



## Sprachen und Integration

# Sprachen und Integration



## In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Herkunftssprache plus Erwerb zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

92	<b>Sprachenzertifikate</b>	101	<b>Italienisch</b>
92	<b>Deutsch als Fremd- und Zweitsprache</b>	102	<b>Japanisch</b>
95	<b>Deutsch im Beruf</b>	103	<b>Polnisch</b>
95	<b>Deutsch Spezial</b>	103	<b>Russisch</b>
95	<b>Deutsch im Alltag</b>	104	<b>Schwedisch</b>
96	<b>Arabisch</b>	105	<b>Spanisch</b>
96	<b>Dänisch</b>	106	<b>Sommerkurse</b>
96	<b>Englisch</b>	107	<b>Ungarisch</b>
99	<b>Französisch</b>	107	<b>Koreanisch</b>



Fachbereichsleiterin  
Sprachen und Integration  
**Aglaya Weidner**  
Telefon 03641 498211  
aglaya.weidner@jena.de



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



Mitarbeiterin Sprachen und Integration  
Leitung Bereich DaF/DaZ  
**Susanne Baldrich**  
Telefon 03641 498217  
susanne.baldrich@jena.de



Sachbearbeiterin  
**Joana Thomas**  
Telefon 03641 498223  
joana.thomas@jena.de

### Kursgrößen und Bezeichnungen:

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

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

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

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

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

## Von den Schlüsselkompetenzen der EU zu den „Future Skills“

Im Jahr 2024 haben die Volkshochschulen mit dem Themenschwerpunkt „Perspektive Europa“ die vergangene, gegenwärtige und zukünftige Entwicklung des Kontinents betrachtet.

Anlässlich der Europawahl sowie verschiedener Wahlen auf Kommunal- und Länderebene wurden auch von der vhs Jena Möglichkeiten geschaffen, sich in Veranstaltungen mit den aktuellen Fragestellungen auseinanderzusetzen. In dieser Rubrik haben Sie lesen können, welche Schlüsselkompetenzen der Rat der EU für eine gelungene gesellschaftliche Teilhabe innerhalb Europas empfiehlt.

Als Fachbereich haben wir in der Woche vor der Europawahl und zum „Europäischen Tag der Sprachen“ zahlreiche Workshops, Vorträge und Mitmachaktionen angeboten. Wir hoffen, wir konnten Sie als Teilnehmende für die Vielfalt der Sprachen und Kulturen Europas interessieren und zum Nachdenken anregen. Wie sehen Sie die Sprachlandschaft Europas der Zukunft? Können die Eigenheiten der einzelnen Sprachen und Kulturen bewahrt werden? Oder werden sie zunehmend von einer europäischen Gemeinsprache und -kultur abgelöst?



Der Themenschwerpunkt im Jahr 2025 geht noch einen Schritt über das Gedankenspiel eines zukünftigen Europas hinaus. Hinsichtlich der sich abzeichnenden globalen Entwicklungen benötigt das Individuum weitere Kompetenzen, um in zunehmender Komplexität handlungsfähig zu bleiben. Diese werden unter dem Begriff der „Future Skills“ subsumiert und in unterschiedlichen Forschungsansätzen diskutiert.

Einen Ansatz werden wir Ihnen im Heft vorstellen und dabei Schnittpunkte zum

Kursprogramm der Volkshochschulen aufzeigen.

Apropos ... das Programm Frühling/Sommer 2025 finden Sie auf den folgenden Seiten. Wir haben für Sie wieder eine große Auswahl an Kursangeboten zusammengestellt. Wenn Sie zwischen den Zeilen lesen, werden Sie auch den einen oder anderen future skill entdecken ...

Viel Spaß beim Blättern wünscht  
Ihr Team des Fachbereichs Sprachen und Integration

### „Future Skills“ -

#### Neue Kompetenzen für die Welt von Morgen – und was das mit Volkshochschule zu tun hat

In Anlehnung an Darwin beschrieb bereits 2019 das bekannte Forbes Magazin in dem Artikel „Survival of the Digital Fittest“ (dt. Übersetzung: „Nur Diejenigen überleben, die am besten Technologie nutzen“), dass die klassischen Kompetenzen künftig nur noch einen Teilbereich des Kompetenzkanons ausmachen werden<sup>1</sup>. Um sich in einer Welt zurechtfinden zu können, die von zunehmender interkultureller Komplexität, Globali-

sierung und Digitalisierung geprägt ist, benötigt der Einzelne weitere und andere Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Kontrovers sowie umfangreich wurde seitdem die Frage diskutiert, um welche Kompetenzbereiche es sich im Berufs- und Privatleben handelt. Mittels einer großen Umfrage hat sich das Mc Kinsey Global Institute im Jahr 2020 dieser

Fragestellung gewidmet<sup>2</sup>. Ziel der Studie war es, Unternehmen und Bildungseinrichtungen eine Orientierung zu geben, welche neuen Kompetenzen vor allem im Berufsleben benötigt werden und wie diese adäquat erwachsenen Lernenden vermittelt werden können.

<sup>1</sup> R. Sweary, Survival Of The Digital Fittest: The Digital Evolution And Its Skill Revolution,

auf: <https://www.forbes.com/councils/forbestechcouncil/2019/07/18/survival-of-the-digital-fittest-the-digital-evolution-and-its-skill-revolution/>, abgerufen am: 28.08.2024.

<sup>2</sup> Zusammenfassung nachlesbar unter: <https://www.mckinsey.com/industries/public-sector/our-insights/defining-the-skills-citizens-will-need-in-the-future-world-of-work?cid=eml-web#/>, abgerufen am 28.08.2024.

## Die 56 DELTAs des Mc Kinsey Global Institutes

Ausgehend von bereits vorhandenen Studien und Umfragen definierte das Institut 4 Hauptkategorien, clusterte diese in 13 Gruppen und ordnete 56 DELTAs zu. Unter DELTAs sind Fähigkeiten, Fertigkeiten aber auch persönliche Einstellungen subsummiert – eben jene, welche benötigt werden, um in einer immer komplexer werdenden Umwelt handlungsfähig zu bleiben.

Bei den 18.000 Befragten aus 13 Ländern wurden die Ausprägungen innerhalb der DELTAs anhand eines Fragebogens bestimmt. Im Rahmen der Auswertung wurde deutlich, dass unabhängig von der Bildungsbio-graphie bestimmte DELTAs unzureichend ausgeprägt waren. Vor allem DELTAs aus dem Feld der „Digitalen Kompetenzen“ wiesen diese Besonderheiten auf.

## Erwachsenenbildung unter dem Fokus der DELTAs?

Nach Auswertung der Ergebnisse postulierte das Institut, dass auf bildungspolitischer Ebene sowie innerhalb der Einrichtungen der

Erwachsenenbildung eine Neuausrichtung der Lehrpläne sowie methodisch-didaktischer Umsetzung der Lerninhalte zu erfolgen habe. Konkret werden drei Vorschläge benannt.

- Erstens die Integration von neuen Lerninhalten in die Aus- und Weiterbildung. Neben dem Erlernen der sogenannten Hard Skills eines bestimmten Berufs sollte den Soft Skills stärkere Bedeutung zugemessen werden. Diese finden sich vor allem in den Kategorien „Selbsterkenntnis“ „Soziale Kompetenzen“. Auch sei es notwendig, die Kompetenzprofile der einzelnen Berufe unter Berücksichtigung der DELTAs und deren Niveaustufen neu zu erstellen, um Studium / Ausbildung differenzierter zu gestalten.
- Zweitens wird der Stellenwert der Digitalisierung und KI bei Aus- und Weiterbildung betont. Hiermit können neue Lehr- und Lernformate das Lernen zeit- und ortsunabhängig ermöglichen. Andere Arten des kollaborativen und kooperativen Zusammenarbeitens seien umsetzbar. Zudem wären individualisierte Lerneinheiten dank KI problemlos umsetzbar, da Algorithmen

des Lernenden erkannt und der Lernprozess gesteuert werden könne. Das Mc Kinsey Institut betont an dieser Stelle, dass nur mit Zuwendung von Fördermitteln die zeit- und geldintensive Umsetzung des zweiten Lösungsvorschlags denkbar sei.

- Drittens stellt das Mc Kinsey Institut die Finanzierung der Weiterbildungsangebote durch die Teilnehmenden in Frage. Im Gegensatz zur meist kostenlosen Primär- und Sekundärbildung seien weiterführende Angebote in vielen Ländern kostenpflichtig. Zugang zu Weiterbildung sollte für jede Person ermöglicht werden.

## Die Volkshochschule und die Future Skills

Der Deutsche Volkshochschulverband e.V. hat ebenfalls die Relevanz erkannt und das Thema der Future Skills als Jahresthema 2025 aufgegriffen. Volkshochschulen verstehen sich von jeher als Ort der Bildung für Jedermann. Unabhängig vom finanziellen oder bildungsbio-graphischen Hintergrund sowie der sozialen Herkunft bieten sie Möglichkeiten zur Weiterbildung. Neben den Hard Skills, welche in den einzelnen Fachbereichen vermittelt werden, leisten die vhs einen Beitrag zur Entwicklung der Future Skills bzw. der oben genannten DELTAs. Besonders der Fachbereich Sprachen stärkt die kommunikativen, sozialen und interkulturellen Kompetenzen der Teilnehmenden. Auch digitale Kompetenzen werden bei Teilnahme an verschiedenen Kursen gefördert. Beispielsweise setzen Onlineformate sowie Blended Learning Kenntnisse für einen sicheren Umgang mit Hard- und Software voraus, welche ebenfalls in der vhs vermittelt werden. AR/VR-Einbezug bei der Umsetzung von Kursinhalten ermöglichen neue Lernerfahrungen und individualisierte Zugänge zu Themen. Darüber hinaus vermitteln Angebote zu allen Themen der Digitalisierung ein gutes Handwerkzeug zum Umgang mit digitalen Endgeräten.

Die Verantwortlichen der einzelnen Fachbereiche der vhs Jena sprechen bei der Planung der Kursangebote intensiv mit den Dozentinnen und Dozenten über die zeitgemäße Umsetzung der Kursinhalte. Wenn Sie in diesen Tagen durch unser Programmheft blättern, schauen Sie doch einmal mit der Brille der Future Skills auf unsere Kursangebote. Sie werden entdecken, dass selbst im Ölmalkurs Ihre Problemlösefähigkeit, Ihre Kreativität und Ihre Risikobereitschaft (= alles DELTAs der „Selbsterkenntnis“) gefordert und gefördert werden.

56 DELTAs<sup>1</sup> across 13 skill groups and four categories



<sup>1</sup>Distict elements of talent.

Abb. 1 Die 54 DELTAs des Mc Kinsey Global Institutes, Quelle: <https://www.mckinsey.com/industries/public-sector/our-insights/defining-the-skills-citizens-will-need-in-the-future-world-of-work?cid=eml-web#/>, abgerufen am: 28.08.2024.

# Silbenrätsel „Reise durch Europa“

Das Rätsel enthält Fragen rund um die EU und Europa. Die Antworten setzen sich aus den vorgegebenen Silben zusammen. Jede Silbe kann nur einmal verwendet werden.  
Eine Antwort ist als Beispiel bereits eingetragen.

Die Auflösung finden Sie im Programmheft auf Seite 107.

<b>Älteste Sprache Europas</b>	<b>EU-Mitgliedsstaat seit 1981</b>
<i>Baskisch</i>	
<b>Kulturhauptstadt Europas 1992</b>	<b>Austragungsort der Olympischen Winterspiele 1984</b>
<b>Gegrilltes Hackfleischröllchen der Balkanländer</b>	<b>Vulkan nordöstlich von Sizilien, Ende der „Reise zum Mittelpunkt der Erde“ (J. Verne)</b>
<b>Gastgeberland und Gewinner der Fußball-EM 1964</b>	<b>Längster und tiefster Fjord Europas</b>
<b>Präsidentin des Europäischen Parlaments Juli 2024 - Januar 2027 (Nachname)</b>	<b>Bekannteste Biermarke Irlands</b>

bas – bo – ce – chen – ci – ci – drid – en – fjord – grie – guin – je – kisch – la – land – li – ma – met – ne – ness – ni – ra – sa – so – sog – spa – strom – vap – vo

## Rätsel rund um Essen und Trinken

„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.“

Von wem stammt dieser Ausspruch? Beantworten Sie zunächst die Quizfragen. Die Buchstaben hinter den richtigen Antworten ergeben das Lösungswort.

**1. Welche Frucht nennt man in Österreich „Ribisel“?**

- a) Brombeere **W**
- b) Himbeere **G**
- c) Johannisbeere **S**

**3. Welches ist die besondere Zutat der Maibowle?**

- a) Maiglöckchen **E**
- b) Bärlauch **M**
- c) Waldmeister **N**

**5. Wie heißt die kalte Gurkensuppe vom Balkan?**

- a) Tarator **C**
- b) Borator **F**
- c) Manator **H**

**2. Von wem ging die Erfindung der Margarine aus?**

- a) Francisco Franco **O**
- b) Napoleon III **E**
- c) Otto von Bismarck **U**

**4. Was konnte der DDR-Bürger als „Griletta“ kaufen?**

- a) Brathähnchen **D**
- b) Hotdog **F**
- c) Hamburger **E**

**6. Woraus besteht der Fleischersatz Seitan?**

- a) Soja **E**
- b) Lupine **L**
- c) Weizen **A**

**Die Auflösung findet ihr in unserem Programmheft auf Seite 107.**

# Beratung aus einer Hand

Tel.: 0365 5519 3370

ost@weiterbildungsagentur-thueringen.de



 **Weiterbildungsagentur  
Thüringen Ost**

 **Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Thüringen Ost  
bringt weiter.

 **Freistaat  
Thüringen**  **Landesentwicklung**

Haben Sie Fragen,  
dann sprechen Sie uns an!  
Bei Bedarf vereinbaren wir gern einen  
Termin für ein Beratungsgespräch vor Ort.

**Weiterbildungsagentur  
Thüringen Ost**  
Gagarinstraße 24  
07545 Gera



## WAS IST LOS IN JENA UND UMGEBUNG?

[www.jena-veranstaltungen.de](http://www.jena-veranstaltungen.de)



■ JENA LICHTSTADT.





**Sie fragen**



**Wir antworten**



## Frage-Ecke

### Kann mein Chef den Kurs bezahlen?

*In dieser Rubrik beantworten wir die Fragen unserer Kursteilnehmenden.*

**Ich muss beruflich eine Fremdsprache lernen. Meine Firma zahlt den Kurs. Wie gehe ich vor?**

Damit Ihre Firma eine Rechnung erhalten kann, benötigen wir einen Auftrag. Den Auftrag erteilt im Idealfall Ihr Arbeitgeber, Ihre Arbeitgeberin oder die Personalabteilung per E-Mail an [volkshochschule@jena.de](mailto:volkshochschule@jena.de). Einige große Unternehmen benutzen eigene Dokumente für die Auftragserteilung – auch diese Variante ist möglich. Enthalten sein müssen: Ihr Name, die Kursnummer, das Entgelt, die Rechnungsadresse sowie der Vermerk, dass die Kosten vom Unternehmen getragen werden..

**Erhalte ich ein Zertifikat nach Abschluss meines Deutschkurses?**

Ein Zertifikat erhalten Sie, wenn Sie einen Kurs mit einer Prüfung abschließen. Prüfungen für Sprachkurse bietet der Thüringer Volkshochschulverband e.V. an. Informationen zu Anmeldefristen, Kosten und Kontaktdaten finden Sie im Heft auf S. 92. Für unsere Kurse können wir auf Anfrage eine Teilnahmebescheinigung erstellen, sofern Sie 80% der Kurstermine wahrgenommen haben. Als Nachweis über ein Sprachniveau genügt diese Bescheinigung nicht.



### **Ich habe von der Möglichkeit der Bildungsfreistellung (Bildungsurlaub) gehört. Haben Sie Sprachkurse, die ich dafür besuchen kann?**

Im Moment sind die Kurse der vhs noch nicht für die Bildungsfreistellung anerkannt. Wir arbeiten aber bereits daran – bleiben Sie also neugierig!



*Fortsetzung folgt im nächsten Programmheft.*

### **Am Kursende tauchte eine ‚Weitermeldeliste‘ auf. Was hat es denn mit dieser Liste auf sich und muss ich mich da eintragen?**

Die Weitermeldeliste ist unser Service, sich bereits vor Anmeldebeginn im Folgekurs zu registrieren. Wenn Sie sicher sind, dass Sie den Kurs im folgenden Semester besuchen möchten, unterschreiben Sie auf dieser Liste. Sie sind nun verbindlich angemeldet. Bitte denken Sie an die Bezahlung des Entgelts vor Kursbeginn, wenn Sie kein SEPA-Lastschriftmandat hinterlegt haben.

### **„Ich habe die Weitermeldeliste verpasst. Bin ich trotzdem automatisch weitergemeldet? Oder kann die Kursleitung für mich noch unterschreiben?“**

Das geht natürlich nicht. Wenn Sie auf der Weitermeldeliste nicht selbst unterschrieben haben, sind Sie auch nicht angemeldet. In diesem Fall melden Sie sich bitte in der vhs ganz regulär für Ihren Kurs an.

### **Anfrage eines Firmeninhabers: Meine elf Mitarbeiterinnen benötigen einen Englischkurs im Grundlagenbereich. Können Sie sich alle für einen Kurs anmelden und wird dort auch auf berufsspezifische Fragen eingegangen?**

Falls genügend Plätze vorhanden sind, können sich die Mitarbeiterinnen für einen Kurs anmelden. Spezifische Fragestellungen können jedoch nur bedingt behandelt werden. Empfehlenswerter wäre eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Auftragsmaßnahme. Diese Maßnahme berücksichtigt die Vorkenntnisse und Bedarfe Ihrer Mitarbeiterinnen sowie Ihre Zielsetzungen. Auf Wunsch kann der Kurs vor Ort in Ihrem Unternehmen durchgeführt werden. Bei Bedarf wenden Sie sich an den stellv. Leiter oder die Leiterin der vhs. Nach Rücksprache erhalten Sie dann ein Angebot.

### **Ich wollte mich zu einem Kurs online anmelden. Doch nach wenigen Minuten war er schon ausgebucht. Wie kann das sein?**

Handelte es sich um einen Fortsetzungskurs? In diesem Fall waren nur noch Restplätze vorhanden, da sich ein Großteil der Teilnehmenden aus dem vorhergehenden Semester weitergemeldet hat. Wir haben unsere Kurse aber im Blick. Wenn Sie sich auf die Warteliste eintragen, informieren wir Sie, sobald ein Teilnehmender absagt. Falls kein Platz frei wird – nehmen Sie mit uns bitte Kontakt auf, sodass wir Ihnen Alternativkurse vorschlagen können.

### **Im Programmheft war der Kurs mit einem bestimmten Dozentennamen ausgeschrieben. Nun wurde ich informiert, dass ein ganz anderer Dozent den Kurs übernimmt. Wie kommt es dazu?**


Unsere Kursleitenden sind als freiberufliche Honorar Dozent:innen eingesetzt. Sie sind z. B. hauptberuflich bei Arbeitgebern beschäftigt oder studieren. Die Dozent:innen haben die Möglichkeit, geplante Kurse auch kurzfristig abzusagen. Einen Anspruch auf eine bestimmte Person, die den Kurs leitet, gibt es deshalb nicht. Damit Ihr Kurs nicht entfällt, suchen wir schnellstmöglich nach einem passenden Ersatz.



Hier können Sie eine erste Selbsteinschätzung durchführen



## SPRACHNIVEAU entsprechend des Europäischen Referenzrahmens

	Stufe A1	Stufe A2	Stufe B1
 <b>Hören</b>	Ich kann alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, wenn deutlich und langsam gesprochen wird.	Ich kann einfache Informationen zu Themen wie Beziehung, Familie, persönliche Interessen, Arbeit, Wohnen und Umgebung verstehen. Lautsprecherdurchsagen (Flughafen, Bahnhof) verstehe ich, wenn kurz und klar gesprochen wird.	Ich kann das Wesentliche verstehen, wenn es um Themen geht, die mir vertraut sind und klare Standardsprache verwendet wird. Bei Radio- und Fernsehsendungen verstehe ich das Wesentliche, wenn mich die Themen interessieren und langsam und deutlich gesprochen wird.
<b>Lesen</b>	Ich kann vertraute Namen, Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten, Speisekarten oder in Prospekten.	Ich kann in kurzen Texten (Anzeigen, Prospekte, Faxe, E-Mails, Fahrpläne usw.) das Wichtigste verstehen.	Ich kann längere Texte verstehen, in denen überwiegend solche Sprache vorkommt, die in Alltag und Beruf häufig verwendet wird.
<b>An Gesprächen teilnehmen</b>	Ich bin darauf angewiesen, dass meine Gesprächspartner sehr langsam sprechen und sich darauf einstellen, dass ich die Sprache noch nicht lange kenne.	Ich kann mich in Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten, direkten Austausch von Informationen geht. Ich verstehe aber noch nicht genug, um selbst ein Gespräch länger in Gang zu halten.	Ich kann die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder die mich interessieren.
<b>Zusammenhängend sprechen</b>	Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um anderen z.B. mitzuteilen, was ich möchte und was mich interessiert.	Ich kann in einigen Sätzen und mit einfachen Worten z.B. meine Familie, andere Leute, meine Ausbildung, meine Interessen, meine berufliche Tätigkeit beschreiben.	Ich kann Erfahrungen und Ereignisse, Wünsche und Ziele zusammenhängend beschreiben. Ich kann meine Meinungen und Pläne erklären und begründen.
<b>Schreiben</b>	Ich kann eine kurze Postkarte, z.B. mit Ferngrüßen, schreiben. Ich kann auf Formularen, z.B. auf Reisen, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.	Ich kann kurze Notizen und kurze persönliche Briefe verfassen.	Ich kann einen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. Ich kann persönliche und formelle Briefe schreiben.



### Stufe B2

Ich kann im Alltag und Beruf längeren Redebeiträgen folgen, wenn mir die Thematik einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen.

Ich kann Artikel und Berichte lesen, auch in Fachzeitschriften zu mir vertrauten beruflichen Themen. Ich verstehe literarische Texte wie z.B. Kurzgeschichten und Krimis.

Ich kann mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne besondere Anstrengung für die Gesprächspartner oder für mich möglich ist.

Ich kann mich zu sehr vielen Themen ausführlich äußern. Ich kann dabei Standpunkte erklären und Argumente ausführlich abwägen.

Ich kann ausführliche, verständliche Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.

### Stufe C1

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

Ich kann lange und komplexe Texte verstehen, auch zu Themen die nicht zu meinem persönlichen Interessensgebiet zählen.

Ich kann mich in Alltag und Beruf beinahe mühelos spontan und fließend verständigen.

Ich kann komplexe Sachverhalte darstellen und erörtern und dabei flexibel auf Nachfragen reagieren.

Ich kann mich schriftlich klar, strukturiert und ausführlich ausdrücken und dabei meinen Stil adressatenbezogen ändern.

### Stufe C2

Ich habe keinerlei Schwierigkeit gesprochene Sprache zu verstehen, sowohl „live“ als auch in den Medien, auch wenn es schnell gesprochen wird. Ich komme dabei mit einer Vielzahl von Akzenten zurecht.

Ich lese ohne besondere Mühe Texte aller Art z.B. Sachbücher, Handbücher, Verträge, Unterhaltungsliteratur etc.

Ich kann mich an Gesprächen mühelos beteiligen und bin dabei auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Wendungen bestens vertraut.

Ich kann Vorträge halten, Besprechungen und Diskussionen leiten, dabei mühelos zwischen Sprachen wechseln und spontan und flexibel auf Redebeiträge reagieren.

Ich kann Artikel und Berichte zu komplexen Fragestellungen ohne besondere Mühe klar und flüssig verfassen.

### Hören

### Lesen

### An Gesprächen teilnehmen

### Zusammenhängend sprechen

### Schreiben





Landesverband  
Thüringen



PRÜFUNGSZENTRUM  
GOETHE-INSTITUT

### Sprachprüfungen

Benötigen Sie ein Zertifikat, das Ihre Sprachkenntnisse auf einem bestimmten Niveau bescheinigt? Möchten Sie eine Deutsch-Sprachprüfung ablegen? Alle Informationen rund um das Thema Sprachprüfungen erhalten Sie beim

#### Thüringer Volkshochschulverband e.V. (TVV e.V.).

Ihr Ansprechpartner ist die Prüfungszentrale des TVV e.V.:

- E-Mail: [pruefungszentrale@vhs-th.de](mailto:pruefungszentrale@vhs-th.de)
- Telefon: 03641/53423-14  
(zu ausgewiesenen Sprechzeiten)
- Fax: 03641/53423-10
- Anschrift: TVV e.V., Prüfungszentrale, Saalbahnhofstraße 27, 07743 Jena
- Internetseite: [www.vhs-th.de](http://www.vhs-th.de)

### Prüfungstermine

Der TVV e.V. bietet regelmäßig Deutsch-Prüfungen der telc gGmbH und des Goethe-Instituts e.V. an. Die aktuellen Prüfungstermine und -orte entnehmen Sie bitte der Internetseite [www.vhs-th.de](http://www.vhs-th.de). Sie können die Termine aber auch in Ihrer Volkshochschule oder direkt in der Prüfungszentrale des TVV e.V. erfragen.

### Anmeldung

Am schnellsten und sichersten erfolgt Ihre Anmeldung, wenn Sie sich direkt online anmelden: [www.vhs-th.de](http://www.vhs-th.de).

Ansonsten können Sie auch das telc- bzw. Goethe-Anmeldeformular ausfüllen und es per E-Mail, Fax oder Post an die Prüfungszentrale des TVV e.V. senden.

Ein Anmeldeformular erhalten Sie in Ihrer Volkshochschule, in der Geschäftsstelle des TVV e.V. oder Sie können es sich auch von der Internetseite herunterladen.

### Bezahlung

Das Prüfungsentgelt ist je nach Prüfungsanbieter und Sprachniveau gestaffelt. Die Höhe des Prüfungsentgeltes sowie weitere Prüfungskosten entnehmen Sie bitte der Entgeltordnung des TVV e.V. Das Prüfungsentgelt überweisen Sie bitte auf das angegebene Konto. Eine Barzahlung ist nicht möglich.

### Fremdsprachen

Die telc gGmbH bietet die Möglichkeit, Sprachenzertifikate in den folgenden Fremdsprachen zu erwerben:

Englisch, Spanisch, Französisch, Italienisch, Russisch, Portugiesisch, Türkisch, Tschechisch, Arabisch.

Wenn Sie einen Termin für eine Gruppenprüfung vereinbaren möchten, kontaktieren Sie bitte die Prüfungszentrale des TVV e.V. Einzelanfragen können derzeit leider nur in andere Einrichtungen vermittelt werden.

### Einbürgerungstest

Der Thüringer Volkshochschulverband e.V. und einige Thüringer Volkshochschulen führen regelmäßig Einbürgerungstests durch.

### Termine und Anmeldung

Eine Terminübersicht finden Sie auf der Internetseite [www.vhs-th.de](http://www.vhs-th.de). Sie können die Termine aber auch in Ihrer Volkshochschule oder direkt in der Prüfungszentrale des TVV e.V. erfragen.

Bitte füllen Sie bei Interesse am Einbürgerungstest ein Anmeldeformular aus. Dieses schicken Sie bitte per E-Mail, Fax oder Post an die Prüfungszentrale des TVV e.V.

Am schnellsten und sichersten erfolgt Ihre Anmeldung, wenn Sie sich direkt online anmelden: [www.vhs-th.de](http://www.vhs-th.de).

## SPRACHEINSTUFUNG

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

Wenn Sie gern eine Sprache (weiter-)lernen möchten und unsicher sind, welches Niveau zu Ihnen passt, können Sie sich kostenfrei in der vhs oder online von unseren Mitarbeiterinnen und Dozent:innen beraten lassen:

Nutzen Sie die Möglichkeiten einer individuellen Einstufung:

- für **Deutsch** mit Susanne Baldrich, Mitarbeiterin Deutsch als Fremd- und Zweitsprache
- für **Spanisch** und **Englisch** mit Aglaya Weidner, Fachbereichsleiterin Sprachen
- für **alle anderen Sprachen** durch die Fachbereichsleitung Frau Weidner und die Pädagogische Mitarbeiterin Nicole Bergmann

Mit dem **Sprachtest** können Sie online ganz bequem Ihre Sprachkenntnisse für die Sprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch testen.



Den Link zum  
Eurotest finden Sie  
auf unserer Website.

## Deutsch als Fremd- und Zweitsprache (DaF/DaZ)



Sie können Deutsch als Fremd- und Zweitsprache an der Volkshochschule Jena lernen.

Sie müssen für diese Kurse kein Deutsch können.

Es gibt verschiedene Deutschkurse.

Sie können Deutsch auf allen Stufen (A1 - C2) lernen.

Sie können Intensiv-Kurse besuchen.

Sie können Kurse für ein besseres Deutsch im Beruf besuchen.

Bitte beachten Sie: Die Volkshochschule Jena führt keine BAMF-Integrationskurse, Berufssprachkurse und DSH-Kurse durch.

Alle Informationen zu den Deutschkursen finden Sie auf unserer Internetseite: [www.vhs-jena.de/de//800243](http://www.vhs-jena.de/de//800243)

### Kursorte

Die Kurse finden an verschiedenen Orten in Jena statt: im vhs-Hauptgebäude (Grietgasse 17a), im vhs-Seminarzentrum (Grietgasse 6) oder in der Berufsschule „Karl-Volkmar-Stoy“ (Paradiesstraße 5)

Der Kursort von Ihrem Kurs steht auf der Internetseite, direkt bei der Beschreibung vom Kurs.

### Kurszeiten

Es gibt Kurse am Tag.

Es gibt Kurse am Abend.

Es gibt auch Kurse am Wochen-Ende.

### Einstufungstest

Testen Sie Ihre Sprachkenntnisse kostenlos online, hier:



### Anmeldung

Sie wollen in einen Kurs gehen? Dann melden Sie sich an.

Das geht zum Beispiel auf der Internetseite: [www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de).

Dafür wählen Sie Ihren Kurs aus.

Und klicken dort auf ANMELDEN.

Sie müssen ein Online-Formular ausfüllen. Und Sie brauchen eine E-Mail-Adresse.

Sie können auch in die Volkshochschule kommen.

Unsere Adresse ist: Grietgasse 17a, 07743 Jena. Bitte beachten Sie unsere Öffnungszeiten.

Wenn man angemeldet ist, muss man den Kurs bezahlen.

Wir helfen Ihnen bei der Anmeldung.

### Bezahlung und Ermäßigungen

Was kostet ein Kurs?

Die Preise für die Kurse sind verschieden. Der Preis steht bei jedem Kurs dabei. Sie finden die Kurse auf unserer Internetseite: [www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de)

Sie können bar bezahlen.

Sie können mit Ihrer Bank-Karte (EC-Karte) bezahlen.

Sie geben uns Ihre Kontodaten, dann buchen wir von der Bank ab (SEPA-Lastschriftverfahren).

Alle Deutschkurse finden in Kleingruppen statt. Eine Ermäßigung ist nur dann möglich, wenn es 8 oder mehr Anmeldungen bis zum vierten Kurstag gibt. In der Kursbeschreibung finden Sie den genauen Termin des vierten Kurstages.

Für eine Ermäßigung brauchen Sie ein Papier, zum Beispiel vom

- Jobcenter

- Sozialamt

- Universität oder Fachhochschule Jena

Das Papier müssen Sie der Volkshochschule vor Kursbeginn zeigen.

Sie können uns das Papier zeigen oder eine E-Mail an [vhs@jena.de](mailto:vhs@jena.de) schreiben.

Für manche Kurse gibt es keine Ermäßigung.

Das steht dann ausdrücklich bei den Informationen zur Veranstaltung.

Bitte beachten Sie die Entgeltordnung und Teilnahmebedingungen der vhs Jena auf Seite 126.

### Prüfungen & Zertifikate

Am Ende der Deutschkurse finden keine Sprachprüfungen statt.

Prüfungen (telc oder Goethe-Institut) sind beim Thüringer Volkshochschulverband möglich, siehe Seite 92.

### Lehrmaterial

Die vhs Jena gibt keine Lehr- und Lernmaterialien (Bücher, Arbeitshefte, etc.). In der 1.Kurstunde nennen die Kursleitenden das Lehrmaterial.

Die Teilnehmenden kaufen das Lehrmaterial selbst.

### Auskunft und Beratung

Wenn Sie Fragen haben, können Sie anrufen oder eine E-Mail schreiben:

Frau Susanne Baldrich  
Tel. +49 (0) 3641 49-8217  
Mobil: 01520 44 22 546  
E-Mail: [susanne.baldrich@jena.de](mailto:susanne.baldrich@jena.de)

### German as foreign and second language

The Volkshochschule Jena (Adult Education Center) offers courses for German as a foreign and second language from beginner level A1 to the advanced level C1. The levels of our language correspond to the Common European Framework of Reference for Language. The courses are open to all those who would like to begin to learn German or to improve their language skills.

Whether beginners or professionals: We have the right German course on offer.

The courses are planned as needed and adapted to the target groups. We are also happy to plan further courses and prepare a tailor-made offer.

For the autumn semester general as well as special German courses of the level A1 to C1 are offered. These courses take place two to four times a week in the morning and evening, online and in presence.

Our classrooms are located in the vhs main building (Grietgasse 17a), in the vhs conference centre (Grietgasse 6) or in the Berufsschule "Karl-Volkmar-Stoy" (Paradiesstraße 5).



## Deutsch als Fremd- und Zweitsprache (DaF/DaZ)

### Placement test

If you do not know which language level is right for you, you can test your language skills online or in the vhs for free.



### Registration

You can register for a course in person at the vhs office during opening hours or online via the vhs Jena homepage

### Payment and discounts

The payment of the courses takes place either by debit card, by SEPA-Mandate or in cash. A reduction of the course fee can be made by presenting a proof.

All German courses take place in small groups. The discount is only possible if there are 8 or more registrations after the first four sittings of the course.

Please note vhs Jena's Rules and Conditions of Participation on page 126.

### Visa

A registration confirmation to obtain a visa or a renewal of a visa can not be issued.

### Exams & certificates

At the end of the German courses there will be no language examination. However, examinations (telc or Goethe-Institut) can be taken externally. Information can be obtained from the Thuringian Adult Education Association (see page: 92).

### Teaching material

The vhs Jena does not provide teaching and learning materials. The textbook will be announced at the beginning of the course and must be acquired by the participant independently.

### Information and advice

Ms. Susanne Baldrich  
phone: 03641 49-8217  
mobil: 01520 4422546  
mail: susanne.baldrich@jena.de



## Deutsch

Unsere Sprachkurse sind nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen konzipiert.

**Alle Kurse und Inhalte zu den Angeboten DaF/DaZ finden Sie stets auf unserer Webseite: <https://www.vhs-jena.de/de//800243>**



**You can always find all courses and content for the DaF/DaZ courses on our website: <https://www.vhs-jena.de/de//800243>**



## Standardkurse

Standardkurse finden als Intensivkurse am Vormittag (4- bis 5-mal pro Woche á 4 UE) und am Abend (2- bis 3-mal pro Woche á 3 UE) statt. Sie werden auf allen Stufen des GER angeboten. In den Kursen erwerben Sie grundlegende Kenntnisse in den Bereichen Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben, um sich in Alltagssituationen und in der Arbeit verständigen zu können.

### A1 Elementare Sprachverwendung: Anfänger

#### A1.1

Voraussetzungen: Sie haben keine Vorkenntnisse in Deutsch.

#### A1.2

Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau A1.1.

### A2 Elementare Sprachverwendung: Grundlegende Kenntnisse

#### A2.1

Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem abgeschlossenen Niveau A1.

#### A2.2

Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau A2.1.



**Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.**

**Teaching material will be announced in the course.**

### B1 Selbstständige Sprachverwendung: Fortgeschrittene Sprachverwendung

#### B1.1

Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau A2. Idealerweise haben Sie bereits Kurse der Niveaus A2.1 und A2.2 absolviert.

#### B1.2

Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau B1.1.





## Deutsch Spezial

Unsere Deutsch-Spezialkurse decken verschiedene Themen und Teilfertigkeiten im DaF/DaZ Bereich auf allen Niveaustufen ab, z. B.:

- Grammatik & Konversationskurse
- Brückenkurse A2/B1, B1+/B2.1 & B2+/C1
- Prüfungsvorbereitungskurse für telc & Goethe Prüfungen
- Wochenendkurse

Die Kursdauer variiert dabei je nach Thema. In der Regel finden diese 1 - 2 mal pro Woche am Abend mit insgesamt 20 UE statt.

## B2 Selbstständige Sprachverwendung

### B2.1

Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau B1. Idealerweise haben Sie bereits Kurse der Niveaus B1.1 und B1.2 absolviert.

### B2.2

Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau B2.1.

## C1 Kompetente Sprachverwendung: Fachkundige Sprachkenntnisse

### C1.1

Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau B2. Idealerweise haben Sie bereits Kurse der Niveaus B2.1 und B2.2 absolviert.

### C1.2

Voraussetzungen: Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau C1.1.

## Deutsch im Beruf

Wir bieten vielfältige Kurse auf allen Niveaustufen für verschiedene Berufsfelder und besondere Themen im Berufsalltag an, z. B.:

- Deutsch im Beruf: Pflege, Tourismus, Medizin
- Deutsch im Beruf: Bewerbungstraining
- Deutsch im Beruf: Kommunikation im Beruf
- Deutsch im Beruf: Schreibtraining

Die Kursdauer variiert dabei je nach Thema. In der Regel finden diese 1 - 2x mal pro Woche am Abend mit insgesamt 20 UE statt.

## Deutsch im Alltag

In der Themenreihe "Deutsch im Alltag" lernen Sie, sich in verschiedenen Alltagssituationen besser sprachlich auszudrücken. Sie bekommen Hintergrundwissen über die deutsche Kultur in unterschiedlichen Situationen.

In kurzen, intensiven Kursen bildet ein Thema den Schwerpunkt. Je nach Thema liegt der Fokus auf der mündlichen oder schriftlichen Kommunikation. Dabei erweitern Sie Ihren Wortschatz, verbessern Ihre Sprachkenntnisse und stärken Ihre interkulturelle Kompetenz. Sie erhöhen Ihr Selbstvertrauen und entwickeln Sprachfertigkeiten für den deutschen Alltag.

Die einzelnen Kurse finden auf unterschiedlichen Sprachniveaus in lockerer Atmosphäre statt. Die Kurse bauen nicht aufeinander auf. Sie können nach Ihrem persönlichen Interesse an einem Kurs oder an mehreren Kursen teilnehmen, z. B.:

- Deutsch im Alltag: Stammtisch Deutsch / German Conversation Meeting
- Deutsch im Alltag: Deutsch auf der Behörde
- Deutsch im Alltag: Deutsch beim Arzt und in der Apotheke
- Deutsch im Alltag: Deutsch im Kindergarten & in der Schule



You can always find all courses and content for the DaF/DaZ courses on our website: [www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de)

Alle Kurse und Inhalte zu den Angeboten DaF/DaZ finden Sie stets auf unserer Webseite: [www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de).





## Arabisch A1 - 2. Semester

In diesem Kurs werden die Inhalte von A1 - 1. Semester vertieft und um Themen wie Berufe, Fragenstellen, die Begründung des Arabischlernens, Wohnortangaben und persönliche Informationen erweitert. Weitere Themen sind das Schreiben einfacher Briefe und E-Mails, Zahlen bis 20 sowie der Gebrauch von Präpositionen. All dies wird mithilfe von arabischen sowie lateinischen Umschriften gelehrt.

Salam! neu A1-A2 Arabisch für Anfänge, Lkt. 4-6  
ISBN: 978-3-12-528835-5

### 25F401002

Dr. Mohammad Hajouz  
freitags, ab 21.02.2025,  
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 5  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

## Arabisch A2 - 1. Semester

In diesem Semester liegt der Fokus darauf, die arabische Schrift ohne lateinische Umschriften zu beherrschen und komplexere Texte zu lesen und zu verstehen. Es werden Satzstrukturen, Adjektive, Personalpronomen, Verbformen, Zahlen (einschließlich Singular, Dual und Plural), Präpositionen, Wochentage und weiterführende Fragewörter behandelt. Ziel ist es, einfache Texte eigenständig lesen, schreiben und verstehen zu können.

Arabisch Intensiv Grundstufe, Lkt. 1-4  
ISBN 9783875488340

### 25F401010

Dr. Mohammad Hajouz  
mittwochs, ab 26.02.2025,  
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

## Dänisch

### Dänisch A1 - 4. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Anfangende, die die ersten 60 Unterrichtseinheiten des A1 Niveaus absolviert haben oder über geringe Kenntnisse der dänischen Sprache verfügen.

### 25F403003

Camilla Christensen  
mittwochs, ab 19.02.2025, 17:30 - 19:00  
Uhr, 10 Abende, 20 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_11  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

## Englisch

### Englisch A1

### Englisch A1 - 2. Semester - am Vormittag

Dieser Kurs ist die Fortsetzung aus dem Herbst- / Wintersemester 2024 (24H406000).

#### Voraussetzung:

Sie haben ca. 20 - 30 UE des A1 Niveau für Anfangende bereits absolviert.

Easy English Upgrade A1.1  
ISBN: 978-3-06-122673-2

### 25F406002

Kristina Voigt  
donnerstags, ab 13.03.2025,  
09:30 - 11:00 Uhr, 12 Vormittage, 24 UE  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
90,50 Euro



UE = Unterrichtseinheiten /  
1 UE = 45 Minuten

## Arabisch

### Arabisch A1 - 1. Semester

NEU

Im Kurs legen wir den Schwerpunkt auf das Schreiben und Sprechen der arabischen Buchstaben. Sie lernen Begrüßungen, sich vorzustellen, nach Namen und Herkunft zu fragen sowie die Zahlen von 1 bis 10. Darüber hinaus werden wichtige Fragewörter (z. B. wo, was, wie) und grundlegende Grammatikthemen wie Personalpronomen, Possessivendungen und die Verbkonjugation behandelt.

#### Voraussetzung:

Für Anfangende OHNE Kenntnisse

Salam! neu A1-A2 Arabisch für Anfänger, Lkt. 1-3  
ISBN: 978-3-12-528835-5

### 25F401000

Dr. Mohammad Hajouz  
freitags, ab 21.02.2025,  
16:45 - 18:15 Uhr, 10 Nachmittage, 20 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 5  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*



## Englisch A1 - 3. Semester - Für mich

Möchten Sie sich z.B. auf Reisen selbstsicherer fühlen, weil Sie im Ausland Ihr Anliegen äußern, im Restaurant bestellen und sich mit Einheimischen unterhalten können?

### Voraussetzung:

Sie haben bereits 60 UE im Niveau A1 absolviert.

### 25F406005

Heike Veit  
mittwochs, ab 19.02.2025,  
14:30 - 16:00 Uhr, 15 Nachmittage, 30 UE  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
111,50 Euro

## Englisch A1 - 4. Semester

Sie werden Schritt für Schritt in das Lernen eingeführt. Es wird über Land, Leute und Kultur im Kurs gesprochen. Relevante Inhalte sind: sich vorstellen, Auskunft über sich selbst geben, über Vorlieben und Freizeitaktivitäten sprechen.

### Voraussetzung:

Sie haben drei Semester des Niveaus A1 abgeschlossen (ca. 70 UE).

### 25F406006

Oksana Riabokin  
mittwochs, ab 19.02.2025,  
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_08  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

Nutzen Sie  
gern auch unser  
kostenloses Bera-  
tungsangebot. Bitte  
melden Sie sich bei  
der Leiterin des Fach-  
bereichs Sprachen  
und Integration:  
Fr. Aglaya Weidner  
unter [aglaya.weidner@jena.de](mailto:aglaya.weidner@jena.de) oder  
telefonisch unter  
03641/498211.

## Englisch A1 - 4. Semester - Kompakt

Fortsetzung des Kompaktkurses A1 - 3. Semester (24H406006)

Unter Anleitung der Kursleiterin üben Sie nicht nur das Sprechen, sondern auch das Hören, Lesen und Schreiben in einfacher Form. So bauen Sie Ihre Sprachkompetenz weiter aus.

### Voraussetzung:

Sie haben mindestens 90 UE des Niveaus A1 abgeschlossen.

Easy English Upgrade A1.2  
ISBN 978-3-06-122701-2

### 25F406007

Dozent:in der vhs  
donnerstags, ab 20.02.2025,  
16:00 - 18:15 Uhr, 10 Nachmittage, 30 UE  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
111,50 Euro

## Englisch B1

## Englisch B1

NEU

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende, welche bereits das A2-Niveau abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse ausbauen möchten.

Das Niveau B1 umfasst die fortgeschrittene Sprachanwendung und besteht aus ca. 150 Unterrichtseinheiten. Während dieses und der folgenden Semester werden Sie Gelegenheit haben, Ihre Kenntnisse des Niveaus A2 zu festigen und mehr Sicherheit beim Sprechen zu gewinnen. Vor allem auf Reisen im englischsprachigen Ausland werden Sie sich am Ende des Niveaus problemlos verständigen können. Neben alltäglichen Themen können Sie Auskunft über Ihre Wünsche, Träume und Zukunftsvorstellungen geben.

Outcomes A2.2/B1.1: Pre-Intermediate - Student's Book  
(Split Edition A) + DVD, Unit 1-8  
ISBN: 978-1-337-56118-1

### 25F406040

Amin Shamsizadegan  
donnerstags, ab 20.03.2025,  
19:15 - 20:45 Uhr, 11 Abende, 22 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
83,50 Euro



## Englisch B1 - 2. Semester - am Abend

Möchten Sie es wagen und Ihren verloren geglaubten Englischkenntnissen neuen Schwung verleihen? Besonders auf Reisen gerät man schnell in Herausforderungen, bei denen ein elementarer Sprachgebrauch - trotz des Besuchs mehrerer Semester eines Englischkurses - an seine Grenzen gerät. Sie verfolgen das Ziel, noch sicherer in mündlicher und schriftlicher Kommunikation zu werden? Dann ist dieser Kurs gut geeignet, um die Basis für einen vertieften Sprachgebrauch zu schaffen.

Voraussetzung: Sie haben das Niveau A2 abgeschlossen und mit B1 bereits begonnen (ca. 160 - 220 UE).

### 25F406041

Nicole Goetze-Wörzberger  
donnerstags, ab 27.02.2025,  
17:30 - 19:00 Uhr, 14 Abende, 28 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_11  
104,50 Euro

## Englisch B1 - Auffrischung **NEU**

Sie haben das Niveau B1 in Englisch vor einiger Zeit abgeschlossen und möchten die Feinheiten der Sprache nochmals auffrischen oder erweitern? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie!

### Voraussetzung:

Sie haben das Niveau Englisch B1 fast oder komplett absolviert, (ca. 200 UE)

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

### 25F406042

Alla-Mariia Sen  
mittwochs, ab 19.02.2025,  
19:15 - 20:45 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_01  
116,00 Euro

## Englisch B1 - Grammar and Conversation! **NEU**

Möchten Sie tiefer in die Konversation eintauchen, die Grammatik verstehen und spontan anwenden können? Mit Hilfe Ihrer Dozentin werden Sie die „Feinheiten“ („fine-tuning“) der englischen Sprache lernen.

### Voraussetzung:

Sie haben das Niveau Englisch B1 fast oder komplett absolviert, (ca. 200 UE)

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

### 25F406043

Alla-Mariia Sen  
mittwochs, ab 19.02.2025,  
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_01  
116,00 Euro

## Englisch B1/B2 - am Vormittag

Für alle, die den Wiedereinstieg suchen. Wir wiederholen die wichtigsten Grammatikthemen und trainieren das freie Sprechen.

### Voraussetzung:

Sie haben die Stufe B1 bereits abgeschlossen oder zumindest angefangen und eventuell nicht fortgesetzt (ca. 190-220 UE)

Go for it! B1 ab unit 9/10  
ISBN: 978-3-19-002940-2

### 25F406051

Ingrid Wipf  
dienstags, ab 04.03.2025,  
10:45 - 12:15 Uhr, 14 Vormittage, 28 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
104,50 Euro

## Englisch B1/B2 - am Vormittag

Join this course to improve your language skills, keep on learning and enjoy talking English. Besides studying the contents of your book, we will talk about everyday topics without neglecting grammar.

Requirements: You'll need at least language level B1 to join this course.

### 25F406052

Ingrid Wipf  
donnerstags, ab 06.03.2025,  
10:45 - 12:15 Uhr, 13 Vormittage, 26 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
97,50 Euro

### 25F406053

Ingrid Wipf  
dienstags, ab 04.03.2025,  
09:00 - 10:30 Uhr, 14 Vormittage, 28 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
104,50 Euro



## Englisch B2

### Englisch B2 - 4. Semester

Im Rahmen des Kurses wird das Alltagsenglisch aufgefrischt und ausgebaut, so dass Sie sich auch über komplexe Zusammenhänge in einem professionellen Umfeld austauschen können. Es werden verschiedene Themen behandelt, um Ihnen die Kommunikation im Beruf sowie auf Reisen zu ermöglichen. Zudem lernen Sie, sich zu wichtigen aktuellen Themen zu äußern, und Smalltalk-Situationen zu meistern. Des Weiteren wird der Kurs den Interessen der Teilnehmenden angepasst, so dass er Raum für viele interessante und spannende Diskussionen und Gespräche bietet.

### Voraussetzung:

Sie haben bereits drei Semester des Niveaus B2 besucht.

### 25F406057

Dylan Paul Lewis  
dienstags, ab 18.02.2025,  
19:15 - 20:45 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_10  
111,50 Euro

UE = Unterrichtseinheiten / 1 UE = 45 Minuten

Nutzen Sie gern auch unser kostenloses Beratungsangebot. Bitte melden Sie sich bei der Leiterin des Fachbereichs Sprachen und Integration: Fr. Aglaya Weidner unter [aglaya.weidner@jena.de](mailto:aglaya.weidner@jena.de) oder telefonisch unter 03641/498211.



## Englisch B2 - Konversationskurs - am Vormittag

In this course you will be encouraged to speak and discuss different topics of daily life, social issues or other topics of interest to improve your vocabulary and conversation skills. Perhaps you get along in most situations, but you wish to become more confident and efficient in using the language. New participants are always welcome!

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

### 25F406062

Ingrid Wipf  
 donnerstags, ab 06.03.2025,  
 09:00 - 10:30 Uhr, 13 Vormittage, 26 UE  
 vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
 Seminarraum 7  
 102,00 Euro



Erwerben Sie  
 Ihr Lehrmaterial erst,  
 wenn sicher ist,  
 dass Ihr Kurs  
 auch stattfindet.

## Englisch C1

### Englisch C1 - 1. Semester **NEU**

The main idea of this course is to take you to the C1 level, which is an advanced level. Here you will be able to reinforce what you have learnt so far. Therefore, you will become an expert by gaining strategies to enhance your language skills.

Requirements: You completed a level B2.

### 25F406070

Ole Dietel  
 donnerstags, ab 06.03.2025,  
 17:30 - 19:00 Uhr, 13 Abende, 26 UE  
 Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
 Paradiesstraße 5, R. 00\_01  
 97,50 Euro

## Französisch

### Französisch A1

#### Französisch A1 - 2. Semester

Ziel ist es, die elementare Sprachverwendung auszubauen, sodass Sie in alltäglichen Situationen auf einfache Art und Weise Auskunft geben können. Hierzu zählen das Beantworten von Fragen zur eigenen Person, Preisgabe von Informationen über sich selbst sowie grundlegende Fragen an die Gesprächspartner:innen. Sie können einem einfachen Gespräch folgen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.

#### Voraussetzung:

Sie haben 30 UE des Französisch A1-Niveaus abgeschlossen.

Voyages neu A1  
 ISBN: 978-3-12-529412-7

### 25F408002

Renate Still  
 mittwochs, ab 19.03.2025,  
 15:15 - 16:45 Uhr, 13 Nachmittage, 26 UE  
 vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
 Walter-Dexel-Raum  
 97,50 Euro

#### Französisch A1 - 3. Semester - am Abend

Bonjour! Sie haben schon einige Anfangskenntnisse in Französisch oder begonnen, Französisch an der Volkshochschule zu lernen? Oder Sie wollen Ihre grundlegenden Kenntnisse auffrischen und freuen sich über Gelegenheiten Französisch zu sprechen? Dann ist dieser Kurs für Sie perfekt. Wir freuen uns auf Sie.

Voyages neu A1, ab Lkt 9  
 ISBN: 978-3-12-529412-7

Voyages neu A1, ab Lkt. 9 (hybride Ausgabe)

ISBN: 978-3-12-529077-8

### 25F408005

Andrea Linhart  
 dienstags, ab 25.02.2025,  
 17:45 - 19:15 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
 vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
 111,50 Euro

## Französisch A1 - 6. Semester

Sie legen in diesem Kurs weitere grammatikalische Grundlagen, lernen relevante Vokabeln und üben die vier Fertigkeiten "Hören", "Lesen", "Sprechen" und "Schreiben". Die Dozentin, eine Muttersprachlerin, kann Ihnen darüber hinaus Kultur und Lebensart Frankreichs nahebringen.

### Voraussetzung:

Sie haben Kenntnisse in Französisch auf Niveau A1 - 5. Semester (entspricht ca.145 UE).

Voyages neu A1, ab Lkt 7  
ISBN: 978-3-12-529412-7

### 25F408006

Catherine Abratis  
montags, ab 10.02.2025,  
17:15 - 18:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 8  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

## Französisch A1/A2 Auffrischung

Für Teilnehmende, die sich im Übergang von Niveau A1 zu A2 befinden und diese Kenntnisse auffrischen möchten. Kommunikation und das Sprechen über aktuelle Themen sind wichtige Bestandteile des Kurses. Werden Sie aktiv! Ihre Dozentin hilft Ihnen dabei, Französisch in schriftlicher und mündlicher Form eigenständig zu gebrauchen.

### Voraussetzung:

Sie haben Kenntnisse auf dem Niveau A1 oder A2 (ca. 130 UE)

### 25F408010

Bianca Lauser  
donnerstags, ab 13.02.2025,  
10:00 - 11:30 Uhr, 10 Vormittage, 20 UE  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*



## Französisch A2

### Französisch A2 - 6. Semester

Sie erweitern sukzessiv Ihren Wortschatz und grammatikalische Kenntnisse, sodass Gespräche im privaten und beruflichen Umfeld möglich sind. Sie lernen, über Vergangenes und Zukünftiges zu sprechen und das Themenspektrum zu erweitern. Zwar wird es noch nicht möglich sein, französischsprachigen Fernsehbeiträgen detailliert zu folgen. Doch können Sie einfache Gespräche führen, wenn sich die Gesprächspartner:innen im beruflichen und privaten Umfeld auf Sie einstellen.

### Voraussetzung:

Sie haben Kenntnisse in Französisch auf Niveau A2.5 (entspricht ca. 175 UE des Niveaus A2)

Rencontres en français A2, ab Lkt 4  
ISBN: 978-3-12-529648-0

### 25F408018

Catherine Abratis  
montags, ab 10.02.2025,  
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 8  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

## Französisch B1

### Französisch B1

In diesem Frühjahr geht es in diesem B1-Kurs um die gemeinsame Kommunikation, Themen wie persönliches Glück, Reisen, Maler aus der Zeit des Impressionismus sowie Projekte zur Verbesserung der Lebensqualität. Spezielle Lernvideos mit einer realistischen Geschichte aus der Arbeitswelt werden analysiert. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

### Voraussetzung:

Sie haben Kenntnisse auf dem Niveau A2 (ca.120 UE).

### 25F408030

Bianca Lauser  
mittwochs, ab 12.02.2025,  
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_07  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*



Weitere Kurse sind  
in Planung und werden fortlaufend  
auf unserer Website aktualisiert.  
Further courses are planned and are  
continuously updated on our home-  
page. Please check our  
homepage regularly.

**Nutzen Sie gern auch unser kostenloses Beratungsangebot. Bitte melden Sie sich bei der Leiterin des Fachbereichs Sprachen und Integration: Fr. Aglaya Weidner unter [aglaya.weidner@jena.de](mailto:aglaya.weidner@jena.de) oder telefonisch unter 03641/498211.**

## Italienisch

### Italienisch A1

#### Italienisch A1 - 1. Semester - am Vormittag

NEU

Dieser Kurs ist geeignet für Anfängende ohne jegliche Kenntnisse der italienischen Sprache. Das Niveau A1 wird in diesem Semester nicht abgeschlossen. Jedoch lernen Sie Grundlagen, die Sie z. B. auf Reisen gut anwenden können: sich vorstellen, über Hobbys und die Familie sprechen, Bestellen im Restaurant.

Nuovo Espresso 1 (Lehr- und Arbeitsbuch mit DVD und Audio-CD)  
ISBN 978-3-19-205438-9

#### 25F409000

Anna Ciepielewska-Janoschka  
montags, ab 17.03.2025,  
10:00 - 11:30 Uhr, 10 Vormittage, 20 UE  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
76,50 Euro

#### Italienisch A1 - 2. Semester

Der Kurs ist die Fortsetzung des im Herbst-/ Wintersemesters 2024 begonnenen Italienischkurses A1 (24H409001).

Con piacere nuovo A1 (Neu seit 2017), ab Lkt. 4  
ISBN: 978-3-12-525201-1

#### 25F409002

Dr. Massimo Minelli  
mittwochs, ab 19.03.2025,  
17:15 - 18:45 Uhr, 13 Abende, 26 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
97,50 Euro

#### Italienisch A1 - 3. Semester

Der Kurs ist die Fortsetzung des Italienischkurses A1 - 2. Semester (24H409002).

Con piacere nuovo A1 (Neu seit 2017), ab Lkt. 7  
ISBN: 978-3-12-525201-1

#### 25F409004

Dr. Massimo Minelli  
montags, ab 17.02.2025,  
17:15 - 18:45 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 6  
111,50 Euro

Der Kurs ist die Fortsetzung des Italienischkurses A1 - 2. Semester (24H409003).

Con piacere nuovo A1 (Neu seit 2017), ab Lkt. 7  
ISBN: 978-3-12-525201-1

#### 25F409005

Dr. Massimo Minelli  
montags, ab 17.02.2025,  
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 6  
111,50 Euro

#### Italienisch A1 - 4. Semester / A2

Der Kurs führt die Teilnehmenden zur Vertiefung und Verbesserung der schon erworbenen Sprachkenntnisse. Sie werden sich mit Aspekten der italienischen Gesellschaft und des Alltagslebens beschäftigen. Videos, Lieder und Texte unterstützen Sie dabei. Nach und nach werden Sie im Umgang mit der italienischen Sprache sicherer, so dass Sie diese in verschiedenen Bereichen (Arbeit, Studium, Reise, Beziehungen zu Familie und Freunden) problemlos anwenden können.

Con piacere nuovo A2  
ISBN: 978-3-12-525206-6

#### 25F409006

Dr. Massimo Minelli  
mittwochs, ab 19.02.2025,  
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
111,50 Euro

## Italienisch B1/B2

### Italienisch B1 - 4. Semester

Fortsetzung des Kurses B1 - 3. Semester aus dem Herbst / Winter 2024.

Sie haben schon an zahlreichen Italienischkursen teilgenommen? Sie haben eine längere Zeit in Italien verbracht, dabei viel gelernt und vermissen eine Möglichkeit, die italienische Sprache wieder zu verwenden? Das ist der Kurs für Sie!

Im Vordergrund stehen die Konversation auf Italienisch und der Aufbau von Wortschatz.

#### Voraussetzungen:

Sie haben bereits ca. 50 - 60 UE des Niveaus B1 abgeschlossen.

#### 25F409033

Francesco Cavassa  
montags, ab 24.02.2025,  
17:30 - 19:00 Uhr, 14 Abende, 28 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
104,50 Euro

### Italienisch B1/B2 - Auffrischung und Konversation

Parliamo in Italiano!

Sie werden sich auf Italienisch unterhalten und Ihre vorhandenen italienischen Vorkenntnisse (Grammatik und Kultur) auffrischen bzw. vertiefen und die Fertigkeiten "Sprechen" und "Hören" reaktivieren.

#### Voraussetzung:

Ein abgeschlossenes A2- oder ein begonnenes B1-Niveau.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

#### 25F409042

Maria Sauna  
dienstags, ab 22.04.2025,  
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_07  
131,00 Euro

## Japanisch

### Japanisch ab A1 - Mit Origami

NEU

Diese Veranstaltung ist eine Kombination aus einer Mitmachaktion und einem Einblick in die japanische Sprache und Kultur.

Origami ist eine sehr alte Tradition in Japan. Das japanische Wort „Oru“ bedeutet falten und „kami“ Papier. Aus der Zusammensetzung entstand das Wort Origami. Die Geschichte dieser wichtigen und schönen Faltkunst geht auf den Beginn der Verwendung von Papier in Japan zurück.

Es gab Zeiten, in denen diese Kunst nur zu bestimmten und religiösen Anlässen gestaltet und gezeigt wurde. Erst später entwickelte sie sich zu der Form, die wir heute kennen. Die Kunstform war so beliebt, dass im 18. Jahrhundert das erste Buch über Origami erschien. Das Buch entstand mit dem Ziel, das Wissen über diese Tradition an zukünftige Generationen weiterzugeben.

In Deutschland wird Origami zwar erst seit zwanzig Jahren praktiziert. Doch bereits Pädagogen wie Friedrich Fröbel (Grüner des Kindergartens im 19. Jh.) haben das Papierfalten zur Förderung der kognitiven und motorischen Fähigkeiten von Kindern empfohlen. Darüber hinaus sprechen Wissenschaftler:innen und Lernpsycholog:innen von vielen Vorteilen der Origami-Kunst: Es fördert die Konzentrationsfähigkeit, das räumliche Sehen im Gehirn, die Kreativität und vieles mehr ... Origami ist einfach faszinierend für Kinder und Erwachsene.

#### Voraussetzung:

Für Teilnehmende, die noch nie Japanisch gelernt haben, gerade erst anfangen oder einfach interessiert sind.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten.

#### 25F410004

Mayu Kemmler  
dienstags, ab 11.02.2025,  
17:00 - 19:15 Uhr, 3 Abende, 9 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 5  
65,00 Euro  
Kleingruppe\*



#### 25F410005

Mayu Kemmler  
dienstags, ab 03.06.2025,  
17:00 - 19:15 Uhr, 3 Abende, 9 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 5  
65,00 Euro  
Kleingruppe\*

### Japanisch A1 - 2. Semester

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester (Japanisch A1 - NEU).

#### 25F410006

Kei Hasegawa  
donnerstags, ab 20.03.2025,  
18:45 - 20:15 Uhr, 12 Abende, 24 UE  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
90,50 Euro

### Japanisch A1 - 5. Semester

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester (Japanisch A1 – 4. Semester).

#### 25F410007

Kei Hasegawa  
freitags, ab 21.03.2025,  
18:45 - 20:15 Uhr, 14 Abende, 28 UE  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
174,50 Euro  
Kleingruppe\*

### Japanisch A1 - 6. Semester

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester (Japanisch A1 - 5. Semester).

#### 25F410008

Kei Hasegawa  
freitags, ab 21.03.2025,  
17:00 - 18:30 Uhr, 14 Abende, 28 UE  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
174,50 Euro  
Kleingruppe\*

### Japanisch A2 - 4. Semester

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester (Japanisch A2 – 3. Semester).

#### 25F410011

Kei Hasegawa  
donnerstags, ab 20.03.2025,  
17:00 - 18:30 Uhr, 12 Abende, 24 UE  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
90,50 Euro

### Japanisch A2 - 6. Semester

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester (Japanisch A2 – 5. Semester)

#### 25F410012

Kei Hasegawa  
dienstags, ab 18.03.2025,  
19:00 - 20:30 Uhr, 14 Abende, 28 UE  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
174,50 Euro  
Kleingruppe\*

## Japanisch Konversation ab A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die ihre Kommunikationsfähigkeiten in Japanisch ausbauen möchten.

### Voraussetzung:

Bereits absolviertes A2-Niveau Japanisch  
Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

### 25F410015

Mayu Kemmler  
mittwochs, ab 19.02.2025,  
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 5  
131,00 Euro  
Kleingruppe\*

## Japanisch B1 - 6. Semester

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester (Japanisch B1 - 5. Semester)

### 25F410034

Kei Hasegawa  
dienstags, ab 18.03.2025,  
17:00 - 18:30 Uhr, 14 Abende, 28 UE  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
174,50 Euro  
Kleingruppe\*



Bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn über kurzfristige Raumänderungen auf unserer Info-tafel und den Aushängen. Sometimes rooms have to be changed unexpectedly. Please inform yourself on our notice boards.

## Polnisch

### Polnisch A1 - 1. Semester **NEU**

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die nach Polen reisen, ein Austauschsemester planen oder eine unbändige Neugier auf unser Nachbarland haben. Seien Sie eingeladen, eine spannende Sprache zu lernen!

### 25F417000

Danuta Gase  
dienstags, ab 04.03.2025,  
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 8  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

### Polnisch A1 für Anfänger



Siehe Kurs 25F417000.

### 25F417001

Anna Ciepielewska-Janoschka  
montags, ab 03.03.2025,  
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
vhs, virtueller Klassenraum  
125,00 Euro  
Kleingruppe\*

### Polnisch A1 - 4. Semester

Fortsetzung aus dem Herbstsemester 2024 (24H417003).

### Voraussetzung:

Sie haben bereits drei Semester des Niveaus A1 abgeschlossen (ca. 90 UE).

Hurra!! Po Polsku 1, ab Lkt. 9  
ISBN: 978-83-67351-22-5

### 25F417003

Danuta Gase  
dienstags, ab 18.02.2025,  
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 8  
216,50 Euro  
Minigruppe

## Russisch

### Russisch A1 - 5. Semester

In diesem Kurs werden grundlegende Kenntnisse vermittelt: sich vorstellen, Auskunft über sich und die Familie geben, einfache Ausdrücke verstehen und einfache Sätze lesen.

### Voraussetzung:

Bereits Kenntnisse in Russisch auf A1.4 Niveau (ca. 150 Unterrichtsstunden)

### 25F419005

Gerta Monakhova  
montags, ab 17.02.2025,  
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 10  
186,50 Euro  
Kleingruppe\*

### Russisch A2

### Voraussetzung:

Abgeschlossenes Niveau A1 (90 UE).

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

### 25F419035

Dr. Christine Glybowskaja  
mittwochs, ab 05.03.2025,  
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 10  
116,00 Euro

### Rumänisch A1 - 1. Semester (Anfänger/Minigruppe)

Ein Kurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Nutzen Sie unser Minigruppenangebot für ein intensives und individuelles Lernen bereits ab drei Teilnehmern. Der Kurs kann bei Interesse verlängert werden. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

### 25F426000

Dragos Gheorghita  
dienstags, 04.03. – 01.04.2025, 17:30 - 19:00 Uhr, 5 Abende  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy",  
111,50 Euro



## Russisch A2/B1

Neue Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf dem Sprachniveau A2 auffrischen und B1 erreichen möchten, sind herzlich willkommen.

Ziel eines Sprachkurses auf dem Niveau B1 ist es, sich in der Standardsprache sowohl schriftlich als auch mündlich über vertraute Themen aus Arbeit, Freizeit und dem persönlichen Umfeld austauschen zu können.

### Voraussetzung:

Mindestens abgeschlossenes Niveau A2 (ca. 150 UE).

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

### 25F419046

Dr. Christine Glybowskaja  
donnerstags, ab 27.02.2025,  
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 10  
116,00 Euro

## Russisch B1 - Auffrischung

Der Kurs eignet sich besonders für Interessierte, die das B1-Niveau vor längerer Zeit schon abgeschlossen hatten und ihre Sprachfertigkeiten "reaktivieren" möchten.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

### 25F419047

Dr. Christine Glybowskaja  
dienstags, ab 04.03.2025,  
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 10  
116,00 Euro

## Russisch B1

Dieser Kurs setzt Kenntnisse auf dem Niveau A2 voraus. Der Schwerpunkt liegt auf der Konversation.

### 25F419048

Dr. Christine Glybowskaja  
donnerstags, ab 27.02.2025,  
18:45 - 20:15 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 10  
116,00 Euro

## Russisch B2 - Konversation

Wenn Sie bereits fortgeschrittene Russischkenntnisse haben und diese vertiefen möchten, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Ziel eines Sprachkurses auf dem Niveau B2 ist eine Befähigung zur selbstständigen Sprachverwendung und Beteiligung an Diskussionen zu einem breiten Themenspektrum aus Alltag, Literatur, Geschichte usw.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

### 25F419061

Dr. Christine Glybowskaja  
mittwochs, ab 05.03.2025,  
18:45 - 20:15 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 10  
116,00 Euro

## Schwedisch

### Schwedisch A1

NEU

Für alle Schwedisch-Freunde, die Lust auf Sprach-Praxis und das Verbessern der Alltagssprache haben!

Wir feiern Midsommar zusammen und erfahren jedes Jahr, was es mit dem Jul-Fest auf sich hat. Wir sprechen von der ersten Stunde an Schwedisch, und das Tempo bestimmen Sie selbst! Bringen Sie gern auch Ihre eigenen Themenwünsche ein.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

### 25F420001

Eva Munkelt  
dienstags, ab 22.04.2025,  
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_02  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*



UE = Unterrichtseinheiten / 1 UE = 45 Minuten



## Spanisch

### Spanisch A1

#### Spanisch A1 - 1. Semester

NEU

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

##### 25F422000

Ole Wellmann

mittwochs, ab 19.02.2025,

17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende, 30 UE

Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"

Paradiesstraße 5, R. 00\_02

111,50 Euro

#### Spanisch A1 - 2. Semester

##### Voraussetzung:

Sie haben das erste Semester (ca. 30 UE) des Spanisch A1 Niveaus absolviert!

##### 25F422002

Magda Hunger

montags, ab 17.02.2025,

19:15 - 20:45 Uhr, 15 Abende, 30 UE

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 10

111,50 Euro

##### 25F422003

Magda Hunger

donnerstags, ab 20.02.2025,

19:15 - 20:45 Uhr, 15 Abende, 30 UE

Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"

Paradiesstraße 5, R. 00\_01

111,50 Euro

#### Spanisch A1 - 3. Semester

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des Kurses aus dem Herbst-/Wintersemester 2024 (24H422003)

##### Voraussetzung:

Sie haben bereits die ersten 60 UE des Niveaus A1 abgeschlossen.

Perspectivas contigo A1, ab Lkt. 9

Kurs- und Übungsbuch

ISBN: 978-3-06-120933-9

##### 25F422005

Natalie Worm

montags, ab 17.02.2025,

17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende, 30 UE

vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum

111,50 Euro

## Spanisch A1 - 6. Semester

##### Voraussetzung:

Sie haben ca. 110 UE des Niveaus A1 abgeschlossen und befinden sich am Übergang zum Niveau A2.

Perspectivas ¡Ya! A1, Lkt. 13

ISBN 978-3-464-20488-7

##### 25F422008

Ingrid Vega Chaves

dienstags, ab 18.02.2025,

09:00 - 10:30 Uhr, 15 Vormittage, 30 UE

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 8

111,50 Euro

#### Spanisch A1 - 8. Semester - leicht gemacht

In diesem Kurs werden Sie die Kenntnisse des A1-Niveaus vertiefen.

##### Voraussetzung:

Sie haben das Niveau Spanisch A1 bereits abgeschlossen oder befinden sich am Ende dieser Niveaustufe.

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung aus dem Herbst / Wintersemester 2024.

Caminos hoy A1 (Lehr- und Arbeitsbuch); ab Lkt. 10

ISBN: 978-3-12-515770-5

##### 25F422010

Sonja Quesada

mittwochs, ab 26.02.2025,

14:00 - 15:30 Uhr, 15 Nachmittage, 30 UE

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 7

111,50 Euro

Erwerben Sie  
Ihr Lehrmaterial erst,  
wenn sicher ist,  
dass Ihr Kurs  
auch stattfindet.



## Spanisch A2/B1

#### Spanisch A2/B1 - Curso de conversación

Este curso está diseñado para personas que han completado un nivel A2 de español y que empezaron un B1. En un ambiente muy tranquilo vamos a hablar de diferentes temas para mejorar nuestra capacidad de comunicación oral. ¿Qué estás esperando? ¡Vamos, animate!

##### 25F422030

Magda Hunger

dienstags, ab 18.02.2025,

19:15 - 20:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE

Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"

Paradiesstraße 5, R. 00\_01

126,50 Euro

Kleingruppe\*

#### Spanisch B1 - 2. Semester

Im Fortgeschrittenen-Kurs B1 können Sie Ihre Sprachkenntnisse vertiefen und erweitern, um das Sprachniveau B1 abzuschließen. Mit Hilfe von Medien und mit interaktiven Apps, Videos, Liedern und Spielen intensivieren Sie Ihr Hörverstehen und Ihre Kommunikationsfähigkeiten. Dieser Kurs ist auch geeignet, um Ihre bereits länger zurückliegenden Spanischkenntnisse wieder aufzufrischen.

##### Voraussetzungen:

Sie haben bereits ein Semester des Spanisch Niveaus B1 absolviert!

##### 25F422050

Magda Hunger

donnerstags, ab 20.02.2025,

17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 8

111,50 Euro



## Spanisch B1 leicht gemacht

Durch die Verbindung von Grammatik und Kultur wird die Motivation zur Vertiefung und Erweiterung der Kenntnisse gefördert. Sie werden mit Hilfe der Dozentin viele Möglichkeiten zur Übung der Kommunikation haben. So können Sie das Gelernte im persönlichen, akademischen und beruflichen Bereich anwenden.

Universo ELE B1, ab Lkt.3  
ISBN: 978-3-19-254334-0

### 25F422058

Sonja Quesada  
freitags, ab 28.02.2025,  
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
111,50 Euro

## Spanisch B1/B2 leicht gemacht

Im Kurs erwerben Sie auf leichte Art Kompetenzen, die das spontane und fließende Sprechen ermöglichen und das selbst mit Subjuntivo! Mit Hilfe der neuen Medien und der Dozentin werden Sie mit interaktiven Videos und anderen Ressourcen Ihr Hörverstehen intensivieren sowie Strategien kennenlernen, die Ihnen das Lernen erleichtern.

Caminos neu B1 (Lehr- und Arbeitsbuch)  
ab Lkt. 8  
ISBN: 978-3-12-514958-8

### 25F422059

Sonja Quesada  
dienstags, ab 25.02.2025,  
16:00 - 17:30 Uhr, 15 Nachmittage, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
111,50 Euro

## Spanisch B2

### Spanisch B2 leicht gemacht

In diesem Spanischkurs lernen Sie die Sprache für einen professionellen Gebrauch.

#### Voraussetzung:

Con gusto nuevo B2, ab Lkt. 3  
ISBN:978-3-12-514688-4

### 25F422076

Sonja Quesada  
dienstags, ab 25.02.2025,  
17:45 - 19:15 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

## Sommerkurse

### Spanisch A1 - Sommerintensivkurs

NEU

Möchten Sie die Grundlagen der spanischen Sprache lernen? Vielleicht steht ein Aufenthalt im Ausland bevor und Sie möchten zumindest Auskunft über sich geben können und einfache Fragen beantworten, wie z.B. zum Einkaufen. Sie möchten Orte erkunden oder um Hilfe bitten? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie!

Für Teilnehmende OHNE Vorkenntnisse!

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

### 25F422090

Natalie Worm  
Montag - Freitag, 07.07.2025 - 11.07.2025,  
16:00 - 18:15 Uhr, 5 Nachmittage, 15 UE  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
63,50 Euro



Weitere Kurse sind in Planung und werden fortlaufend auf unserer Website aktualisiert. Further courses are planned and are continuously updated on our homepage. Please check our homepage regularly.

### Spanisch A1 - Sommerintensivkurs

NEU

Es gibt weltweit über 20 Länder, in denen Spanisch als Muttersprache gesprochen wird. Das veranlasst viele Menschen, diese als zweite Fremdsprache zu wählen. In diesem Kurs erlernen Sie leicht und auf eine unterhaltsame Weise die Grundlagen des Spanischen.

Im Fokus stehen die Besonderheiten der spanischen Grammatik und Wortschatz – mit vielen Tipps fürs Lernen! Im Kurs erhalten Sie wissenswerte Informationen über die kulturelle Vielfalt der spanisch-sprechenden Länder.

Caminos hoy A1 (Lehr- und Arbeitsbuch);  
Lektion 1  
ISBN: 978-3-12-515770-5

### 25F422091

Sonja Quesada  
Montag - Freitag, 30.06.2025 – 11.07.2025,  
15:30 - 18:30 Uhr, 10 Tage, 40 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
146,50 Euro

### Spanisch A1/A2 - Auffrischung & Vertiefung - Sommerintensivkurs

In diesem Kurs vertiefen Sie die Kenntnisse des A1-Niveaus. Mit praxisnahen Beispielen lernen Sie die Anwendung des Perfekts im Spanischen, wie man ein Zimmer im Hotel reserviert, Telefongespräche führt, sich mit Freunden verabredet oder über das Wetter spricht.

Caminos hoy A1 (Lehr- und Arbeitsbuch);  
ab Lkt. 9  
ISBN: 978-3-12-515770-5

### 25F422092

Sonja Quesada  
Montag - Freitag, 21.07.2025 – 01.08.2025,  
15:30 - 18:30 Uhr, 10 Tage, 40 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
146,50 Euro

## Ungarisch

### Ungarisch zum Kennenlernen! Einführungsveranstaltung - hybrid



An diesem Infoabend möchten wir Ihnen die Schönheit dieser wunderbaren Sprache näher bringen und Sie zum Lernen motivieren! Wir sprechen über Sprache, Kultur, Land und Leute. Ein paar Redewendungen, zumindest Hallo sagen, werden Sie hier lernen.

Anmeldeschluss am 26.03.2025.

#### 25F425000

Dr. Helmut Stauche  
Mittwoch, 02.04.2025, 17:30 - 19:45 Uhr  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 8  
15,50 Euro

## Ungarisch A1 - 1. Semester

Lernen Sie in den ersten 10 Unterrichtsstunden der Stufe A1, sich einfach und niveaugerecht auf Ungarisch zu verständigen. Anhand von motivierenden Themen aus Alltag, Kultur und Land erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse der ungarischen Sprache. Vertraute Themen wie Familie, Interessen, Wohnen, Arbeit usw., sind Teil des Kurses.

Am Kursende sind Sie in der Lage, einfache Gespräche zu führen und Strategien zu erlernen, um Vertrauen in die Kommunikation aufzubauen. Möchten Sie diese interessante Sprache kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

#### 25F425001

Dr. Helmut Stauche  
dienstags, ab 22.04.2025,  
17:30 - 19:00 Uhr, 5 Abende, 10 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_10  
111,50 Euro  
Minigruppe\*

NEU

#### 25F425002

Dr. Helmut Stauche  
mittwochs, ab 23.04.2025,  
17:30 - 19:00 Uhr, 5 Abende, 10 UE  
vhs, virtueller Klassenraum  
110,00 Euro  
Minigruppe\*



## Koreanisch

### Koreanisch A2 - 1. Semester

K-Dramen oder koreanische Filme sind ein hervorragendes Lernmittel für die Teilnehmenden des A2-Kurses. Durch die spannenden Geschichten und die authentischen Dialoge tauchen wir ein in die koreanische Alltagskultur und in die koreanische Sprache. Diese Medien ermöglichen es uns, Sprache zu verstehen, wie sie im Alltag verwendet wird. Dabei erweitern wir nicht nur unseren Wortschatz, sondern vertiefen auch unser Verständnis für grammatikalische Strukturen.

#### 25F426010

Joo Young Lee  
dienstags, ab 25.02.2025,  
17:30 - 19:00 Uhr, 7 Abende, 14 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_02  
90,50 Euro  
Kleingruppe\*

## Rätsellösungen von Seite 86.

### Lösung: Silbenrätsel „Reise durch Europa“

Älteste Sprache Europas = **Baskisch**, EU-Mitgliedsstaat seit 1981 = **Griechenland**  
Kulturhauptstadt Europas 1992 = **Madrid**, Austragungsort der Olympischen Winter-  
spiele 1984 = **Sarajevo**, Gegrilltes Hackfleischröllchen der Balkanländer = **Cevap-  
cici**, Vulkan nordöstlich von Sizilien = **Stromboli**, Gastgeberland und Gewinner der  
Fußball-EM 1964 = **Spanien**, Längster und tiefster Fjord Europas = **Sognefjord**,  
Aktuelle Präsidentin des Europäischen Parlaments = **Metsola**, Bekannteste Bier-  
marke Irlands = **Guinness**



### Lösung: Rätsel rund um Essen und Trinken

#### Lösungswort: SENECA

Das Zitat „Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.“ (Dialogi, De brevitae vitae, 1) stammt vom römischen Philosophen und Politiker Seneca (1 – 65 n. Chr.). Im zehnten Buch seiner Dialoge, mit Titel „De brevitae vitae“ („Von der Kürze des Lebens“), beschäftigt sich Seneca um 49 n. Chr. mit einem auch heute noch brandaktuellen Thema: Einer ausgewogenen Work-Life-Balance. Gewidmet war dieses Buch seinem Freund Paulinus, der den Posten eines hohen Beamten in Rom bekleidete.

P.S. Wer sich die Zeit nehmen und noch das Originalzitat lesen möchte: „Non exiguum temporis habemus, sed multum perdimus.“



## **Beruf – IT – Digitale Kompetenzen**



## Fit für den Beruf - Weiterkommen mit der vhs

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Existenzsicherung des\* der Einzelnen, die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung zentraler Bestandteil des Volkshochschulangebotes. Das Spektrum der beruflichen Weiterbildung reicht von der Vermittlung von Basisqualifikationen, Softskills, beruflichen Sprachkenntnissen bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. So sind Angebote zur kompetenten Teilhabe an der digitalen Transformation ein Schwerpunkt der beruflichen Weiterbildung in Volkshochschulen. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Schlüsselqualifikationen wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings sowie zu Querschnittsthemen wie Nachhaltigkeit und Diversität stärken zudem berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich orientierende und qualifizierende Kurse finden sich auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Fremdsprachkurse oder Veranstaltungen und Beratung zur Karriereplanung.

### Kursgrößen und Bezeichnungen:

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

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

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

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

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

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

# Beruf – IT – Digitale Kompetenzen

- 110 **Thüringenführer – Gästeführer der Stadt Jena**
- 110 **Internet | Social Media | Künstliche Intelligenz**
- 111 **Windows & Office-Angebote**
- 112 **Foto | Medien | Design**
- 114 **Web-Design**
- 114 **Programmierung**
- 116 **vhsOffice | Büromanagement | Tastschreiben**
- 117 **Xpert Business Akademie Thüringen**
- 118 **Webinare**



## Thüringenführer – Gästeführer der Stadt Jena

### Qualifizierungskurs zum Thüringenführer

Die vhs Jena wird ab März 2025 die Ausbildung zur:m Thüringenführer:in mit der Spezialisierung Gästeführung der Stadt Jena anbieten.

#### Inhalte:

- Sachwissen (Geschichte, Geographie etc.)
- Fachwissen (Recht, Versicherung, Fachausbildung)
- Methodik (Stimme, Rhetorik, Führungen, Organisatorisches)
- Praxis (Demonstrationsführungen, Lernführungen)
- Selbstlernphase mit Belegarbeit

Wenn Sie Interesse an einer solchen Qualifizierung haben, dann erfahren Sie in der Auftaktveranstaltung alles rund um die Ausbildung und die Möglichkeit als Gästeführer:in tätig zu werden u.v.m. Weiterhin werden wir Ihnen an diesem Abend Informationen rund um das Thema „Tourismus in Jena“ zukommen lassen.

Da die Veranstaltung im Rahmen des Weltgästeführertages stattfindet, können noch zahlreiche kurzweilige Demonstrationsführungen am 21.02.2025 / 22.02.2025 wahrgenommen werden.

### Ihr Bonus in diesem Jahr:

Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Teilerstattung des Kursentgeltes im Nachgang möglich. Weitere Informationen hierzu geben wir Ihnen in der Auftaktveranstaltung.

#### 25F50800

Christian Ziege und weitere Dozent:innen  
Freitag, 21.02.2025, 17:00 - 19:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 6,  
Seminarraum 6  
kostenfrei

## Internet / Social Media / Künstliche Intelligenz

### ChatGPT: Funktion, Gefahren und Nutzen

Künstliche Intelligenz oder im Englischen auch "artificial intelligence" (AI) genannt, ist ein Teilgebiet der Informatik, das die Themen Automatisierung intelligenten Verhaltens und maschinelles Lernen im Fokus hat. Was hat dies aber nun mit jedem Einzelnen von uns zu tun? Wo begegnen wir KI im Alltag - z. T. ohne es zu merken? Wie kann ich KI selber nutzen, und wo liegen Gefahren aber auch Vorzüge von künstlicher Intelligenz? All dies soll im Eintagesworkshop besprochen und praktisch angewendet werden.

#### Inhalt:

- Funktionsweise generativer KI
- Probleme und ihre Ursachen (Halluzinationen, Jailbreaks, Diskriminierung)
- Wofür sollte man ChatGPT nicht nutzen?
- Wofür kann man ChatGPT im Alltag nutzen?
- Tipps für bessere "Prompts"
- Praktische Übungen

Zielgruppe: Personen ohne KI-Erfahrungen

Anmeldeschluss: 15.02.2025

#### 25F50140

Ladyna Wittscher

Samstag, 22.02.2025, 09:00 - 13:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
43,00 Euro

### Wie schütze ich meine Privatsphäre online?

Das Internet ist voll mit tollen Dingen. Im Netz tummeln sich Milliarden von Menschen, die sich informieren, Inhalte für andere einstellen, Kaufen, Verkaufen oder Dienstleistungen anbieten - ein Riesiger Rummel- bzw. Marktplatz. Dort, wo jedoch all dieses stattfindet, gibt es auch Menschen, Gruppen oder Firmen, die es auf uns „abgesehen“ haben. Sie wollen an private Informationen, Passwörter, Bankdaten etc. All das, was wir möglichst nicht preisgeben wollen, im Netz z. T. aber müssen. Wie kann ich einen effektiven Schutz aufbauen, und was gehört dazu?

#### Inhalt:

- Warum ist es wichtig, meine Privatsphäre online zu schützen?
- Unterschiedliche Arten persönlicher Daten
- Künstliche Intelligenz und Privatsphäre (am Beispiel von ChatGPT)
- Risiken für die Privatsphäre
- Datensicherheitsmaßnahmen (Verschlüsselung, Zwei-Faktor-Autorisierung, Passwortsicherheit, Technische Sicherheitsmaßnahmen, Umgang mit ChatGPT, Cookies, Browserwahl)
- Tipps für den Alltag

Zielgruppe: (Netz)-surfer und sonstige Internetnutzende

Anmeldeschluss: 10.05.2025

#### 25F50141

Ladyna Wittscher

Samstag, 17.05.2025, 09:00 - 13:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
43,00 Euro

### Künstliche Intelligenz im Arbeitsalltag

Sie nimmt uns Arbeit ab, sie verändert eingespielte Abläufe und stellt uns vor neue Herausforderungen: Künstliche Intelligenz (KI) verändert unseren Arbeitsalltag. Ganz besonders deutlichen Einfluss haben Generative Modelle wie ChatGPT, doch sie sind nur die Spitze einer viel tiefgreifenderen Veränderung. Wie kann KI sinnvoll in den Arbeitsalltag integriert werden, und welche Fähigkeiten benötigen wir, um den Wandel zu gestalten? Der Kurs bietet die Möglichkeit, die unterschiedlichen Anforderungen des Arbeitsalltags der Teilnehmenden mit einzubeziehen.

#### Inhalte des Kurses:

- Funktionsweise von KI
- Veränderungen in der Arbeitswelt durch KI
- Gefahren und Chancen von KI
- Tipps und Tricks im Umgang mit KI
- Zukunftsfähigkeiten und wie sie sich stärken lassen

Anmeldeschluss: 19.04.2025

#### 25F50142

Ladyna Wittscher

Samstag, 26.04.2025, 09:00 - 13:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
43,00 Euro

Inhalte zu den Kursen  
finden Sie unter  
[www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de)



## Windows und Office- Angebote

### Windows 10/11 und Microsoft 365 - Basiswissen für den Büroalltag

Lernen Sie, wie Sie mit den allgemeinen Office-Anwendungen Ihren Büroalltag effizient und erfolgreich meistern. Anhand von praxisnahen Beispielen und durch einfach nachvollziehbare Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird Ihnen das erforderliche Wissen zu Dateimanagement, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation vermittelt.

- Dateiverwaltung: Grundlegende Arbeit mit Windows 10/11
- Texteingabe und Seitenlayoutgestaltung in Word sowie Tabellen, Seriendruck
- Dateneingabe, Formatierung, einfache Formeln in Excel
- Diagramme und Druckoptimierung
- Schnelle Präsentationen in PowerPoint mit Tabellen und Diagrammen erstellen
- Präsentationen steuern

Anmeldeschluss: 21.04.2025

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

#### **25F50101**

Kerstin Paetzold-Winter  
montags und mittwochs,  
28.04.2025 - 28.05.2025,  
17:00 - 20:00 Uhr, 10 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
199,30 Euro  
Kleingruppe

### Word - Tipps und Tricks

- schnelle Formatierungen, Autokorrektur und Schnellbausteine nutzen und anpassen
- Dokumentvorlagen und Formatvorlagen nutzen und anpassen
- Serienbriefe und Etiketten
- Beschriftungen, Index und Verzeichnisse

Voraussetzung: Solide Kenntnisse in Word-Grundlagen

Anmeldeschluss: 29.04.2025

#### **25F50110**

Carola Lück  
Dienstag, 06.05.2025, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
128,00 Euro  
VHeSpresso

### Excel - Grundlagen

- Schnelleinstieg
- Arbeit mit Mappen
- Zusammenfassen mit Formeln
- Einstellungen und Druck für große Tabellen

Anmeldeschluss: 12.03.2025

#### **25F50120**

Kerstin Paetzold-Winter  
mittwochs und montags, 1  
9.03.2025 - 02.04.2025,  
17:00 - 20:00 Uhr, 5 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
89,20 Euro

### Excel - Tipps & Tricks

- Tastenkombinationen und Kniffe, die das Excel-Leben erleichtern
- Bedingtes Format
- Was sind intelligente Tabellen?
- Eingabefehler vermeiden durch Regeln und einfache Auswahllisten
- Vorlagen erzeugen und nutzen

Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Anmeldeschluss: 13.05.2025

#### **25F50123**

Carola Lück  
Dienstag, 20.05.2025, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
128,00 Euro  
VHeSpresso

### Pivot-Tabellen

Große und kleine Datenmengen schnell und ohne Formeln auswerten mit interaktiven Tabellen und Diagrammen. Zusammenfassung mehrerer Tabellen.

Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Anmeldeschluss: 27.05.2025

#### **25F50125**

Carola Lück  
Dienstag, 03.06.2025, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
141,50 Euro  
VHeSpresso

### Einführung in die VBA-Makro- programmierung für Excel

Makros und eigene Funktionen für Excel sind das Hauptthema:

Sie lernen die Syntax von VBA kennen und wie man dort mit Variablen umgeht. Das Kennenlernen der grundlegenden Programmierstrukturen ermöglicht die Erstellung individueller Makros mit Benutzereingaben sowie individueller Ergebnisanzeige. Sie lernen außerdem, wie man Zellen- und Tabellenblätter anspricht.

Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Anmeldeschluss: 07.03.2025

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

#### **25F50126**

Michael Brückner  
Freitag, 14.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 15.03.2025, 09:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
206,80 Euro  
VHeSpresso



## PowerPoint - Multimedia - Tipps und Tricks

- Folienlayouts, Texte, Grafiken, WordArt und SmartArt einsetzen
- Objekte formatieren, anordnen, ausrichten, gruppieren
- Multimedia-Elemente und individuelle Animationen einbinden
- es kommt Bewegung ins Spiel durch Animationsschemata und Folienübergänge
- Präsentationen vorführen - manuell und automatisch

Anmeldeschluss: 22.04.2025

### 25F50130

Carola Lück

Dienstag, 29.04.2025, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
128,00 Euro  
VHeSpresso

## Outlook - Grundlagen

Lernen Sie, wie Sie Ihren Büroalltag, Ihre Arbeitszeit und die Unternehmenskommunikation effizienter unter Nutzung von Outlook gestalten können.

- Allgemeiner Aufbau, E-Mail-Konto und Datendateien
- Kalender und Terminplanung und deren Ansichten
- E-Mail-Management
- Aufgaben und Kontakte

Anmeldeschluss: 21.02.2025

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

### 25F50135

Carola Lück

Freitag, 28.02.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 01.03.2025, 09:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
199,20 Euro  
VHeSpresso



## Foto / Medien / Design

### Adobe InDesign - Einführungskurs und Workshop

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse im Umgang mit InDesign und das nötige gestalterische und typografische Hintergrundwissen. Vom Entwurf einseitiger Layouts bis zum Satz mehrseitiger Druckprodukte lernen Sie die Stärken des Programms kennen:

- Arbeitsbereiche in InDesign
- Layoutdokumente einrichten, (Muster) Seiten und Druckbögen
- Textfunktionen, Absatz- und Zeichenformate
- Tabellen
- Einsatz von Farben, Farbverläufen, Konturen und Füllungen
- Bilder und Grafiken, Verknüpfungen erstellen
- Transformieren und Ausrichten von Objekten
- Arbeiten mit Ebenen
- Buchfunktion
- Ausgabeoptionen

Anmeldeschluss: 25.02.2025

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

### 25F50162

Dirk Sawade

dienstags und donnerstags,  
04.03.2025 - 13.03.2025,  
18:00 - 21:00 Uhr, 4 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
265,60 Euro  
VHeSpresso

### Adobe InDesign - Aufbaukurs

Der Aufbaukurs basiert auf den erarbeiteten Materialien aus dem Einsteigerkurs. Bereits erwähnte Programmfunktionen werden hier vertieft. Dazu gehören u.a.:

- Tabellen
- Detailtypographie
- Verzeichnisse
- Farben
- Ausgabeoptionen

Weitere Schwerpunkte ergeben sich aus der individuellen Fragestellung der Teilnehmenden.

### 25F50162A

Dirk Sawade

Termin auf Anfrage  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
185,00 Euro  
VHeSpresso



### Adobe Illustrator - Einführungskurs

Illustrator ist eines der professionellsten Programme zur Erstellung komplexer vektorbasierter Grafiken und Bilder in höchster Qualität. Der Kurs gibt einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten und die Arbeitsweise des Programms:

- Arbeitsbereich und Bedienfelder von Illustrator
- Pfade und Formen
- Konturen und Flächen
- Objekte und Transformationen
- Farben, Muster, Verläufe
- Effekte und Grafikstile
- Arbeiten mit Text
- Ebenen
- Schnittmasken
- Arbeiten mit Bildern
- Ausgabeoptionen, Exportieren und Speichern

Anmeldeschluss: 29.04.2025

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

### 25F50163

Dirk Sawade

dienstags und donnerstags,  
06.05.2025 - 15.05.2025,  
18:00 - 21:00 Uhr, 4 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
265,60 Euro  
VHeSpresso



## Adobe Photoshop - Einführungskurs

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen für den Einstieg in die digitale Bildbearbeitung. Die wichtigsten Funktionen und Photoshop-Werkzeuge werden vorgestellt, um Bilder zu optimieren und kreativ zu bearbeiten:

- Arbeitsoberfläche und Werkzeuge
- Bildgröße, Auflösung und Farbmodi
- Retusche und Kolorierung von Fotos
- Auswählen und Freistellen, Maskentechnik
- Arbeiten mit Farben
- Ebeneneffekte und -stile
- Korrektur von Farbe, Helligkeit, Kontrast, Sättigung und Schärfe
- Integration von Text
- Dateiformate, Ausgabe für die Anwendung in Print und Web, Komprimierung sinnvoll anwenden

Anmeldeschluss: 28.03.2025

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

### 25F50165

Dirk Sawade

Freitag, 04.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 05.04.2025, 09:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 06.04.2025, 09:00 - 12:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

265,60 Euro

VHeSpresso

## Ganzheitliche Mediengestaltung mit Affinity All Apps – Foto, Grafik, Design

Affinity Serif bietet mit seinen Grafik-Software-Anwendungen eine preiswerte Alternative zu gängigen Softwarepaketen in diesem Markt. Die "All Apps"-Lizenz enthält die Anwendungen Affinity Photo (Bildbearbeitung), Affinity Designer (Grafik-Illustration) und Affinity Publisher (Desktop-Publishing). In diesem Einführungsworkshop wollen wir Ihnen anhand eines Beispiels alle drei Programme vorstellen, mit Ihnen an einem kleinen Projekt arbeiten und die Vorzüge dieser alternativen Softwarelösung präsentieren.

- Bilder in Affinity Photo bearbeiten
- Grafiken für die Drucklegung erstellen und bearbeiten
- Grafiken, Texte und Bilder in Flyer einbinden und gestalten

Anmeldeschluss: 06.05.2025

### 25F50166

Dirk Sawade

Dienstag, 13.05.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 5

130,00 Euro

VHeSpresso

## Kreativ auf dem iPad - Malen, Zeichnen, Illustrieren

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

Inhalt:

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

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

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

Anmeldeschluss: 15.02.2025

### 25F50170

Dirk Sawade

Samstag, 22.02.2025, 09:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 23.02.2025, 09:00 - 15:00 Uhr

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 3

106,00 Euro

Kleingruppe





## Webdesign

### Internetseitengestaltung mit Wordpress (online)

Lernen Sie schnell und ohne Ballast, wie Sie mit WordPress moderne Websites erstellen, verwalten und für Suchmaschinen optimieren. Unterstützt mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps, zeigen wir Ihnen, wie Sie clever und zielorientiert mit WordPress innerhalb kurzer Zeit über Ihre eigene Website verfügen. Sie lernen, wie in WordPress ansprechende Websites erstellt und bearbeitet werden. Von der WordPress-Installation über die Erstellung verschiedenster Inhalte mit dem neuen Gutenberg-Editor über das Design bis hin zur Auswahl von Plugins und der Anpassung der Website erfahren Sie alles Wissenswerte.

Aus dem Inhalt:

- WordPress installieren
- das Dashboard
- Blogbeiträge und Seiten mit dem Gutenberg-Editor erstellen und verwalten
- Bilder, Audio, Video
- Plugins und Widgets nutzen
- Themes nutzen und anpassen
- Suchmaschinenoptimierung

Anmeldeschluss: 29.10.2024

#### 25F50301

Dozent:in der vhs Jena  
Samstag, 30.12.1899, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
170,00 Euro  
Kleingruppe



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

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

Inhalt:

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

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

Anmeldeschluss: 31.03.2025

#### 25F50171 (Ferienkurs)

Dirk Sawade  
montags - donnerstags,  
07.04.2025 - 10.04.2025,  
09:00 - 12:30 Uhr, 4 Tage  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 1  
90,00 Euro

## Programmierung

### Einführung in die Programmierung mit C# (C-Sharp)

Die Sprache C# ist die moderne hauseigene Programmiersprache zu Microsoft Windows, welche sich sehr großer Verbreitung und stetig steigender Beliebtheit erfreut. Sie lernen in diesem Kurs alles Notwendige, um selbst erste Anwendungen zu programmieren. Der Kurs richtet sich an Einsteiger. Es werden keine Vorkenntnisse in der Programmierung erwartet.

Inhalte:

- Was ist C# und warum C#?
- Die Entwicklungsumgebung
- Erstellen von Projekten und Anwendungen
- Datentypen, Wenn-Dann-Anweisungen
- Schleifen
- Objektorientierte Programmierung
- Klassentypen, Methoden, Vererbung
- Lesen und Schreiben in Dateien
- Einführung in die Erstellung grafischer Benutzeroberflächen

Das bringen Sie mit:

- Interesse an der Softwareentwicklung und deren Fragestellungen
- Erfahrung und Kenntnisse mit Computern im Allgemeinen

Anmeldeschluss: 02.05.2025

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

#### 25F50350

Michael Brückner  
Freitag, 09.05.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 10.05.2025, 09:00 - 15:00 Uhr  
Sonntag, 11.05.2025, 09:00 - 13:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
263,50 Euro  
VHeSpresso

## Einführung in die Programmierung mit Python

Dieser Kurs ist eine Einführung in die leicht zu lernende Programmiersprache Python. Sie lernen in diesem Kurs alles Notwendige, um selbst erste Anwendungen zu programmieren. Python ist die Sprache der Wahl, wenn es um die schnelle und unkomplizierte Lösung von einfachen bis hin zu komplexen Programmieraufgaben geht. Dies macht Python zu einer im professionellen und privaten Umfeld weit verbreiteten Sprache. Der Kurs richtet sich an Einsteiger. Es werden keine Vorkenntnisse in der Programmierung erwartet.

Inhalt:

- Warum ist Python so beliebt, wo liegen die Vorteile?
- Entwicklungsumgebung in Python
- Erstellen von Anwendungen
- Laden von Paketen, Datentypen
- Strings und String-Funktionen in Python
- Listen, Wenn-Dann-Anweisungen
- Schleifen, Funktionen in Python
- Lesen und Schreiben in Dateien
- Erste Schritte bei der Erstellung grafischer Benutzeroberflächen

Das bringen Sie mit:

- Interesse an der Softwareentwicklung und deren Fragestellungen
- Erfahrung und Kenntnisse mit Computern im Allgemeinen

Anmeldeschluss: 06.06.2025

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

### 25F50351

Michael Brückner

Freitag, 13.06.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 14.06.2025, 09:00 - 15:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

185,50 Euro

VHeSpresso

## Einführung in die Programmierung mit Python (Ferienkurs)

Hast Du Lust auf Programmierung? Dann haben wir das Richtige für Dich. Python - das ist keine Schlange, sondern eine sehr angesagte Programmiersprache, die leicht zu erlernen ist und auf vielen verschiedenen Plattformen laufen kann. Web- sowie kleine Softwareanwendungen können hiermit erstellt werden.

Inhalte des Kurses:

- Eigenschaften und Besonderheiten von Python
  - Programmieren mit Notebooks, Bibliotheken
  - Datentypen und deren Deklaration, if-Anweisungen, Schleifen
  - Praktische Übungen, Tipps und Tricks zum Debuggen
  - Ausblick: KI programmieren
- Zielgruppe: Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 15 Jahren

Anmeldeschluss: 31.03.2025

### 25F50352

Ladya Wittscher

montags - mittwochs,

07.04.2025 - 09.04.2025,

09:00 - 13:15 Uhr, 3 Vormittage

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 2

80,00 Euro

## Entwicklung einer Handy-App mit dem MIT-App Inventor

Sie wollen eine eigene Handy-App programmieren und können keine Programmiersprache? Kein Problem. Lernen Sie mit dem MIT-App Inventor spielend die Programmierung einer Android-App kennen. Ein eigenes Smartphone mit dem Android Betriebssystem ist mitzubringen.

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

Anmeldeschluss: 22.02.2025

### 25F50353

Dr. Julien Klaus

Samstag, 01.03.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14, Seminarbereich

75,00 Euro

Kleingruppe

## Entwicklung eines Android Handy Spiels

Ihr habt bereits Erfahrung mit dem Android Studio und wollt nun sehen, wie man fortgeschrittene Apps wie Spiele programmieren kann? Dann schaut in diesem Kurs vorbei. Ihr werdet lernen, wie man auf dem Bildschirm etwas zeichnet, einen Highscore speichert, Zufall verwendet und mit verschiedenen Spielelementen zurechtkommt.

Anmeldeschluss: 31.03.2025

### 25F50354

Dr. Julien Klaus

Montag, 07.04.2025, 09:00 - 17:00 Uhr

vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14,

Seminarbereich

75,00 Euro

Kleingruppe

## Einführung in das Datenbanksystem Microsoft SQL-Server sowie SQL

Egal, ob im Beruf oder für Zuhause, mit dem SQL-Server können Sie Daten auf einem professionellen Niveau verwalten und abfragen. Der Kurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Grundlagen für die Einrichtung und Nutzung des SQL-Servers von Microsoft. Zudem werden Sie einen tieferen Einblick in die Abfragesprache SQL gewinnen.

Ziele des Kurses:

- Kennenlernen des Datenbanksystems Microsoft SQL Server
- Vermittlung, wie Daten relational organisiert werden können
- Vermittlung des Aufbaus einer Datenbank mit den wichtigsten Elementen
- Einführung in die Abfragesprache SQL

Anmeldeschluss: 05.05.2025

### 25F50355

Heiko Schmidtke

Freitag, 21.02.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Samstag, 22.02.2025, 09:00 - 14:15 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

75,00 Euro

Kleingruppe

### 25F50355A

Heiko Schmidtke

Freitag, 09.05.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

Samstag, 10.05.2025, 09:00 - 14:15 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

75,00 Euro

### Tastschreiben aktiv - Sicher und einfach schreiben lernen

Die Beherrschung der Tastatur bildet die Grundlage aller Eingaben am PC. Sie sparen sehr viel Zeit, wenn Sie Texte und Zahlen blind mit 10 Fingern erfassen können. Nach diesem Kurs beherrschen Sie die professionelle Texterfassung mit 10 Fingern und zusätzlich die DIN-gerechte Gestaltung von Briefen und E-Mails. Damit erwerben Sie eine der nützlichsten Fertigkeiten zur beruflichen und privaten Nutzung des Computers.

Der Kurs ist perfekt für Sie, wenn Sie:

- das Zehnfingerschreiben am PC systematisch, sicher und auf abwechslungsreiche Weise erlernen möchten
- Ihre vorhandenen Kenntnisse vertiefen und erweitern möchten
- in Ihrem Beruf auf den schnellen Umgang mit dem PC angewiesen sind
- sich als Schüler:innen und Berufseinsteiger:innen sowie als Studierende auf Ihre Berufstätigkeit vorbereiten möchten
- auch außerhalb des Berufs schnell und sicher Texte verarbeiten möchten

Unmittelbar nach diesem Kurs kann ein Aufbautraining zur Steigerung der Schreibgeschwindigkeit besucht werden. Es findet im selben Rhythmus wie der Grundkurs statt. Dieser Kleingruppenkurs umfasst 4 Abende mit insgesamt 12 UE. Entgelt: 60,00 € (Mindestteilnehmerzahl: 5)

Anmeldeschluss: 17.02.2025

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

#### 25F50401

Heidrun Rau

montags und mittwochs,  
24.02.2025 - 17.03.2025,  
17:00 - 19:15 Uhr, 7 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
95,00 Euro

### Tastschreiben aktiv - Trainingskurs zur Schreibgeschwindigkeit

Aufbautraining zur Steigerung der Schreibgeschwindigkeit mit internem Text in einer 10-Minuten Abschrift

#### 25F50402A

Heidrun Rau

Termin auf Anfrage, 17:00 - 19:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
77,00 Euro  
Kleingruppe

### Tastschreiben aktiv - Training und Prüfung

Üben und trainieren Sie mit unserer Dozentin individuell und bereiten Sie sich so intensiv auf unsere 10-Finger-Tastschreibprüfung vor. Diese wird ganz am Ende der Veranstaltung durchgeführt. Der Kurs wird bereits ab einer Person durchgeführt, d. h. es besteht eine Durchführungsgarantie.

Sie möchten zu einer anderen Zeit dieses Training buchen? Sprechen Sie uns an - wir können jederzeit andere Termine mit Ihnen vereinbaren. Das Entgelt für die Prüfung ist im Kursentgelt bereits enthalten.

Anmeldeschluss: 15.04.2025

#### 25F50404

Heidrun Rau

dienstags, 22.04.2025, 17:00 - 18:30 Uhr,  
2 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
123,00 Euro

### Tastschreiben aktiv - Sicher und einfach schreiben lernen (Ferien)

Möchtest Du das Schreiben mit 10 Fingern auf der PC-Tastatur erlernen? Dieser Kurs bietet Dir die Möglichkeit, auf spannende Art und Weise die 10-Finger-Schreibweise zu trainieren. Anhand von Musik und Geschichten wird Dir nach dieser Woche die Nutzung der Tastatur wie das Essen mit Messer und Gabel vorkommen. Aber auch der Spaß, das Spiel und die Entspannung sollen in diesem Ferien-Ganztagesangebot nicht zu kurz kommen. Lass Dich überraschen!

Zielgruppe: Schüler der Klassenstufen 5 bis 7, Sekundarstufe I

Anmeldeschluss: 23.06.2024

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

#### 25F50410

Heidrun Rau

montags - freitags,  
30.06.2025 - 04.07.2025,  
09:00 - 14:30 Uhr, 5 Tage  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
99,50 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen

#### 25F50411

Heidrun Rau

montags - freitags,  
11.08.2025 - 15.08.2025,  
09:00 - 14:30 Uhr, 5 Tage  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
99,50 Euro bereits ermäßigtes Entgelt für Schüler:innen



# XPert Business Akademie Thüringen



Ihr kaufmännisches Schulungsangebot in Thüringen mit Durchführungsgarantie!  
Ein Kooperationsprojekt von Volkshochschulen in Thüringen unter der Leitung der vhs Jena.

Sie suchen eine qualifizierte kaufmännische Weiterbildung vor Ort, dann ist das Angebot der „Xpert Business Akademie Thüringen“ genau richtig für Sie.

Buchen Sie Ihre Weiterbildung über Ihre Volkshochschule vor Ort. Die Veranstaltungen finden als online-Seminar sog. „Webinar“ statt. Ein zubuchbares persönliches Coaching in Ihrer vhs rundet die Qualifizierung ab und bereitet Sie professionell auf Ihre Prüfung vor.



## Die Weiterbildung können Sie mit folgenden Abschlüssen beenden:

- **Zertifikat** für den einzelnen Kurs (Fachthema)
- **Fachkraft** (Finanzbuchführung, Internes und Externes Rechnungswesen, Lohn und Gehalt, Büromanagement)
- **Buchhalter** (Finanzen, Personal und Lohn, Finanzen und Lohn)
- **Manager Betriebswirtschaft** (Rechnungswesen und Controlling, Rechnungswesen, Lohn, Controlling)

Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen   Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (1)	✓*	✓*							✓
Finanzbuchführung (2)	✓		✓*		✓		✓	✓	✓
Finanzbuchführung (3) EDV	✓				✓		✓		✓
Bilanzierung			✓		✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Finanzwirtschaft		✓*			✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Kosten- und Leistungsrechnung		✓			✓		✓	✓	✓
Controlling		✓						✓	✓
Betriebliche Steuerpraxis			✓					✓	✓
Lohn und Gehalt (1)				✓*				✓	✓
Lohn und Gehalt (2)				✓		✓	✓		✓
Lohn und Gehalt (3) EDV				✓		✓	✓		✓
Personalwirtschaft						✓			✓
Personale Kompetenzen									✓



Mehr Informationen erhalten Sie im Internet und auf der Informationsveranstaltung.



## Berufliche Korrespondenzen nach DIN

Der Kurs vermittelt die grundlegenden Regeln beim Verfassen von geschäftlichen Briefen und E-Mails. Dabei werden die gängigen Normen ebenso erläutert wie Fallstricke der deutschen Rechtschreibung. Die Vorgehensweise beim Erstellen von Briefen wird am PC praktisch erprobt.

- Geschäftsbriefe und E-Mails nach DIN 5008
- Gestaltung von Briefen
- Zeichensetzung, Zahlen und Abkürzungen
- Silbentrennung, Trennstriche und Gedankenstriche
- Klar und verständlich kommunizieren

Anmeldeschluss: 17.05.2025

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

### 25F50420

Heidrun Rau

Donnerstag, 22.05.2025,

09:00 - 16:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

135,00 Euro

VHeSpresso

## Xpert Business-Kurse mit Durchführungsgarantie!

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

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Die angebotenen Kurse im Rahmen von Xpert Business LernNetz finden mit nur einer Anmeldung statt! Es handelt sich um ein online-Angebot, das sich aus einem Webinar (der Dozent/-in kommuniziert via Computer mit Ihnen, Sie können im Chat Fragen stellen) und bei Bedarf 5 UE Coaching zusammensetzt, d. h. Sie werden vor Ort durch eine Dozentin der vhs Jena be-

treut. Im Entgelt ist das Unterrichtsmaterial enthalten. Sie können zusätzlich noch einen Prüfungsvorbereitungskurs buchen, auch der findet mit Durchführungsgarantie statt. Für die kostenpflichtige Prüfung müssen Sie sich mit einem Vorlauf von 6 Wochen anmelden, wenn Sie ein Zertifikat über Ihre Leistungen erhalten wollen.

Weitere Details:

- Kursinhalte & Lernzielkatalog finden Sie unter: [www.xpert-business.eu/lernzielkataloge](http://www.xpert-business.eu/lernzielkataloge)
- Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten
- Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (fakultativ)
- alle erreichbaren Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

## Xpert Business LernNetz - Infoveranstaltung (HY)

### 25F50500

Christian Ziege

Montag, 24.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

kein Entgelt

## Webinare

## Xpert Business LernNetz - Finanzbuchführung 1

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z. B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 25F50501

Webinar

dienstags und donnerstags,

04.03.2025 - 12.06.2025,

18:30 - 20:30 Uhr, 24 Abende

vhs, virtueller Klassenraum

350,00 Euro

### 25F50501A

Webinar

dienstags und donnerstags,

29.07.2025 - 21.10.2025,

18:30 - 20:30 Uhr, 24 Abende

vhs, virtueller Klassenraum

350,00 Euro

### 25F50550

Webinar - Videolehrgang

Der Kurs kann individuell gestartet werden!

vhs, Videolehrgang

inklusive 180 min online-Coaching

350,00 Euro

## Xpert Business LernNetz - Finanzbuchführung 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Voraussetzung: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt.

### 25F50502

Webinar

dienstags und donnerstags,

04.03.2025 - 10.06.2025,

18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende

vhs, virtueller Klassenraum

350,00 Euro

### 25F50551

Webinar - Videolehrgang

Der Kurs kann individuell gestartet werden!

vhs, Videolehrgang

inklusive 180 min online-Coaching

350,00 Euro

## Xpert Business LernNetz - Finanzbuchführung 3 DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen, laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Voraussetzung: Kenntnisse, wie in den Kursen "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt!

### 25F50503

Webinar  
dienstags und donnerstags,  
04.03.2025 - 03.06.2025,  
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
310,00 Euro

### 25F50552

Webinar - Videolehrgang  
Der Kurs kann individuell gestartet werden!  
vhs, Videolehrgang  
inklusive 90 min online-Coaching  
310,00 Euro

## Xpert Business LernNetz - Lohn und Gehalt 1

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 25F50504

Webinar  
dienstags und donnerstags,  
04.03.2025 - 12.06.2025,  
18:30 - 20:30 Uhr, 24 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
350,00 Euro

### 25F50554

Webinar - Videolehrgang  
Der Kurs kann individuell gestartet werden!  
inklusive 180 min online-Coaching  
vhs, Videolehrgang  
350,00 Euro

## Xpert Business LernNetz - Lohn und Gehalt 2

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Voraussetzung: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1" vermittelt.

### 25F50505

Webinar  
dienstags und donnerstags,  
04.03.2025 - 10.06.2025,  
18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
350,00 Euro

### 25F50555

Webinar - Videolehrgang  
Der Kurs kann individuell gestartet werden!  
vhs, Videolehrgang  
inklusive 180 min online-Coaching  
350,00 Euro

## Xpert Business LernNetz - Lohn und Gehalt 3 DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter:innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen.

Voraussetzung: Kenntnisse, wie in den Kursen "Lohn und Gehalt 1 und 2" vermittelt!

### 25F50506

Webinar  
dienstags und donnerstags,  
04.03.2025 - 13.05.2025,  
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
310,00 Euro

### 25F50556

Webinar - Videolehrgang  
Der Kurs kann individuell gestartet werden!  
vhs, Videolehrgang  
inklusive 90 min online-Coaching  
310,00 Euro

## Xpert Business LernNetz - Einnahmen-Überschuss- Rechnung

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 25F50507

Webinar  
dienstags und donnerstags,  
04.03.2025 - 08.04.2025,  
18:30 - 20:30 Uhr, 11 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
195,00 Euro

### 25F50557

Webinar - Videolehrgang  
Der Kurs kann individuell gestartet werden!  
vhs, Videolehrgang  
inklusive 90 min online-Coaching  
195,00 Euro

## Xpert Business LernNetz - Kosten- und Leistungsrechnung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Voraussetzung: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt.

### 25F50508

Webinar  
dienstags und donnerstags,  
04.03.2025 - 27.05.2025,  
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
310,00 Euro

### 25F50558

Webinar - Videolehrgang  
Der Kurs kann individuell gestartet werden!  
vhs, Videolehrgang  
inklusive 90 min online-Coaching  
310,00 Euro



## Xpert Business LernNetz - Finanzwirtschaft

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Voraussetzung: Kenntnisse, wie im Kurs "Finanzbuchführung 1" vermittelt.

### 25F50559

Webinar - Videolehrgang

Der Kurs kann individuell gestartet werden!  
vhs, Videolehrgang  
inklusive 90 min online-Coaching  
310,00 Euro

## Xpert Business LernNetz - Bilanzierung

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die Konzernrechnungslegung und die internationale Rechnungslegung.

Voraussetzung: Kenntnisse, wie in den Kursen "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt.

### 25F50510

Webinar

dienstags und donnerstags,  
04.03.2025 - 27.05.2025,  
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
310,00 Euro

### 25F50560

Webinar - Videolehrgang

Der Kurs kann individuell gestartet werden!  
vhs, Videolehrgang  
inklusive 90 min online-Coaching  
310,00 Euro

## Xpert Business LernNetz - Controlling

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controllinginstrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens im Falle von Zielabweichungen, Handlungsalternativen und Gegenmaßnahmen zu entwickeln.

Voraussetzung: Kenntnisse, wie in den Kursen "Finanzbuchführung 1 und 2" vermittelt.

### 25F50511

Webinar

dienstags und donnerstags,  
04.03.2025 - 22.05.2025,  
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
310,00 Euro

### 25F50561

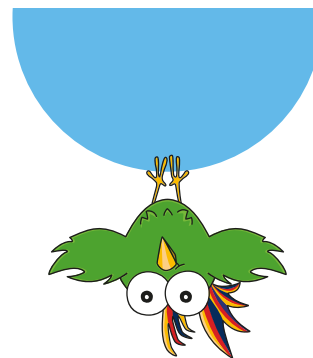
Webinar - Videolehrgang

Der Kurs kann individuell gestartet werden!  
vhs, Videolehrgang  
inklusive 90 min online-Coaching  
310,00 Euro

## Xpert Business LernNetz - Betriebliche Steuerpraxis

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt werden sowie wie entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z. B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



### 25F50512

Webinar

dienstags und donnerstags,  
04.03.2025 - 03.06.2025,  
18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
310,00 Euro

### 25F50562

Webinar - Videolehrgang

Der Kurs kann individuell gestartet werden!  
vhs, Videolehrgang  
inklusive 90 min online-Coaching  
310,00 Euro

## Xpert Business LernNetz - Personalwirtschaft

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen insbesondere kleine und mittelgroße Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter:innen zielgerichtet einsetzen und leiten zu können. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter:innen auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer:innen berücksichtigt werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 25F50513

Webinar

dienstags und donnerstags,  
04.03.2025 - 27.05.2025,  
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
310,00 Euro

### 25F50563

Webinar

Der Kurs kann individuell gestartet werden!  
vhs, Videolehrgang  
inklusive 90 min online-Coaching  
310,00 Euro



## Auffrischung Outlook 365

Dieser Workshop bietet Ihnen eine Einführung bzw. Auffrischung zum Thema Outlook 365 als Büro-Managementsoftware. Organisieren Sie nicht nur die Kommunikation per Mail, sondern auch Besprechungen oder managen Sie die Ressourcen Ihrer Einrichtung:

Inhalt:

1. Kurzübersicht über alle Bereiche und Ansichtseinstellungen (Ordner, Kategorien, Nachverfolgung)
2. E-Mail: Optionen, Regeln, Vorlagen, Schnellbausteine, Quicksteps...
3. Kontakt-Management, Verteilerlisten ...
4. Termine und Aufgaben (Besprechungen, Serien-Termine und wiederkehrende Aufgaben, Termine senden ...)

### 25F52001

Carola Lück

Dienstag, 25.02.2025, 09:00 - 14:30 Uhr  
Technologie- und Innovationspark Jena,  
Hans-Knöll-Straße 6, Konferenzraum  
170,00 €, Rechnungslegung erfolgt über  
den Beutenberg e.V.

## Bildgestaltung und - bearbeitung mit Adobe Photoshop

In diesem Workshop geht es ganz praktisch um die professionelle Bearbeitung digitaler Bilder.

Erweiterte Grundlagen

- Übersicht über Bilddatenformate
- Überblick über verfügbare Werkzeuge
- Prinzipien der Bildoptimierung
- Umgang mit Ebenen und Ebenenmasken
- Nutzung von Auswahl- und Klonwerkzeugen

### 25F52002

Jonas Tegtmeyer

Dienstag, 04.03.2025, 09:00 - 16:00 Uhr  
Technologie- und Innovationspark Jena,  
Hans-Knöll-Straße 6, Konferenzraum  
170,00 €, Rechnungslegung erfolgt über  
den Beutenberg e.V.



## vhs@Beutenberg

### Bitte beachten Sie:

Die Anmeldung zu diesen Kursen erfolgt direkt über den Beutenberg Campus e.V. ([weiterbilden@beutenberg.de](mailto:weiterbilden@beutenberg.de)) oder im Internet unter <https://www.beutenberg.de/karriere/weiterbildung/>



## Excel - Datenbankfunktionalität

Hier geht es ganz praktisch um das effiziente Arbeiten mit dem MS Office-Programm Excel, insbesondere um die Nutzung der Datenbankfunktionalitäten des Programms.

INHALTE:

- Import und Export von Daten, Einbindung von Web-Daten
- Teilergebnisse automatisch und manuell
- Gliederung und Gruppierung
- Ansicht und Druck großer Tabellen
- Eingabehilfen (Dropdownfelder, Kommentare)
- Datenaufteilung oder Zusammenführung
- Management der Datenverbindungen

### 25F52003

Carola Lück

Dienstag, 18.03.2025, 09:00 - 16:00 Uhr  
Technologie- und Innovationspark Jena,  
Hans-Knöll-Straße 6, Konferenzraum  
170,00 €, Rechnungslegung erfolgt über  
den Beutenberg e.V.

## Excel – Intelligente Tabellen

In diesem Workshop stellen wir Ihnen die Nutzung sogenannter "intelligenter Tabellen" und Ihrer Anwendungsbereiche vor.

- Praktisches Beispiel zur Erstellung einer Lösung mit Tabellen, die mittels Drop-Down-Feldern verbunden sind
- Nutzung von SVERWEIS, ZÄHLENWENNS, SUMMEWENNS zur Übertragung und Auswertung von verbundenen Tabellen
- bedingtes Format (kurz), Drop-Down-Felder

### 25F52004

Carola Lück

Dienstag, 25.03.2025, 09:00 - 16:00 Uhr  
Technologie- und Innovationspark Jena,  
Hans-Knöll-Straße 6, Konferenzraum  
170,00 €, Rechnungslegung erfolgt über  
den Beutenberg e.V.

## Excel - Pivottabellen

In diesem Workshop stellen wir Ihnen die schnelle interaktive Auswertung von langen Listen ohne Formeln mittels Pivot-Tabellen vor.

Inhalt:

- Erstellung mit Excel- und externen Daten
- Tabellen- und Feldeinstellungen
- diverse Filtermöglichkeiten
- Gruppierungen
- berechnete Felder
- Kurzinfo Pivot-Charts
- Erstellung unabhängiger Pivot-Tabellen für veränderte Einstellungen

### 25F52005

Carola Lück

Dienstag, 01.04.2025, 09:00 - 16:00 Uhr  
Technologie- und Innovationspark Jena,  
Hans-Knöll-Straße 6, Konferenzraum  
170,00 €, Rechnungslegung erfolgt über  
den Beutenberg e.V.





## **Grundbildung | Schulabschlüsse**



## Grundbildung | Schulabschlüsse

124 Alphabetisierung | Grundbildung

125 Schulabschlüsse



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



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



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

### Kursgrößen und Bezeichnungen:

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

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

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

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

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

## Alphabetisierung / Grundbildung

Allein in Thüringen leben ca. 160.000 deutschsprachige Erwachsene, die nicht oder nur sehr wenig lesen und schreiben können. Bedenklich ist auch die Tatsache, dass in Deutschland jährlich fast 50.000 junge Menschen die Schule ohne Abschluss verlassen und somit vom Erwerb berufsbezogener Grundkompetenzen so gut wie ausgeschlossen sind.

Für Analphabeten sind Zeitungs- und Buchtexte so wenig verständlich wie für die meisten Bundesbürger chinesische Schriftzeichen. Wer die Schriftsprache nicht kennt, benutzt sie nicht. Das verringert für die Betroffenen nicht nur die Chancen auf dem Arbeitsmarkt, sondern beeinträchtigt auch ihre Lebensqualität und ihre gesellschaftliche Integration.



### Weiterführende Links zum Thema:

[www.alphabetisierung.de](http://www.alphabetisierung.de)  
[www.mein-schlüssel-zur-welt.de](http://www.mein-schlüssel-zur-welt.de)  
[www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de)  
[www.ichance.de](http://www.ichance.de)  
[www.alphabuendnis.de](http://www.alphabuendnis.de)  
[www.grundbildung.de](http://www.grundbildung.de)  
[www.alphabund.de](http://www.alphabund.de) (AlphaKommunal – Kommunale Strategie für Grundbildung)  
<https://www.alphagrund-projekt.de/> (Arbeitsplatzbezogene Grundbildung für Unternehmen)  
<https://blogs.epb.uni-hamburg.de/leo/> (Hier finden Sie die Ergebnisse der leo-Studie 2018 zum Thema: »Literalität von Erwachsenen auf den unteren Kompetenzniveaus«)

Menschen mit deutscher Muttersprache, die Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben haben, erhalten im „vhs-Lernzentrum Lesen und Schreiben“ eine zweite Chance, sich diese Grundkompetenz anzueignen.

Unsere Volkshochschule bietet Kurse an, in denen Erwachsene lesen und schreiben lernen können. Hier können sie in kleinen und persönlichen Gruppen und mit fachgerechter Unterstützung genau das lernen, was sie für Alltag oder Beruf an Lese- und Schreibkenntnissen brauchen. In einem ersten Beratungsgespräch informieren wir ausführlich über das Kursangebot und die Kursinhalte. Wir beraten diejenigen, die einen Kurs besuchen wollen, aber auch alle anderen, die sich mit dem Thema beschäftigen. Bei der Beratung wird selbstverständlich die volle Anonymität gewahrt, sie ist vertraulich und kostenfrei! Wenn Sie Personen aus Ihrer Bekanntheit, Verwandtschaft oder aus Ihrem Arbeitsumfeld kennen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können, dann ermutigen Sie diese doch, sich in der vhs beraten zu lassen.

### Ansprechpartnerin: Dr. Angela Anding

Telefon 03641 49 - 8210  
E-Mail: [angela.anding@jena.de](mailto:angela.anding@jena.de)

### Weitere Informationen erhalten Sie unter:

[www.vhs-th.de/alphabetisierung](http://www.vhs-th.de/alphabetisierung)

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Alfa-Telefon 0800-53 33 44 55

vhs

Lernzentrum Lesen und Schreiben

Freistaat Thüringen  Ministerium für Bildung, Jugend und Sport

## Lernen am Telefon

### Besser Lesen, Schreiben und Rechnen für Erwachsene

#### So funktioniert es:

1. Rufen Sie die kostenfreie Telefonnummer 0800 89 89 789 an.
2. Sie bekommen eine persönliche Lehrkraft, mit der Sie abstimmen, was und wie häufig Sie lernen wollen.
3. Anschließend erhalten Sie Übungen über Internet, E-Mail und Post. Diese bearbeiten Sie alleine oder gemeinsam am Telefon.
4. Sie erhalten ein regelmäßiges Feedback und führen Gespräche zu Ihrem Lernfortschritt.

#### Kosten?

Lernen am Telefon ist ein kostenfreies Lernangebot und wird durch den Thüringer Volkshochschulverband e.V. koordiniert.

#### Wer?

Erwachsene, die Schwierigkeiten mit dem Lesen, Schreiben und Rechnen haben.

### Thüringer Grundbildungshotline: 0800 89 89 789

#### Machen Sie den ersten Schritt!

Sie möchten besser lesen, schreiben, rechnen können oder sicherer am Computer bzw. Smartphone werden? In Thüringen gibt es zahlreiche Lernangebote – auch in Ihrer Nähe. Informationen erhalten Sie bei der Thüringer Grundbildungshotline.

#### Beratungszeiten:

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag von 10:00 – 15:00 Uhr

#### Kostenfreie Hilfen:

Telefonberatung, Kurse, Lern-Café, Lernen am Telefon, Online-Lernen

### Alphabetisierung für Anfänger und Fortgeschrittene

Einstieg laufend möglich

#### 24H607001

Eva Wachs  
dienstags und freitags,  
18.03.2025 - 26.09.2025,  
16:00 - 17:30 Uhr, 40 Nachmittage  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
85,50 Euro

**Sie haben Fragen zu den Vorbereitungskursen auf einen Schulabschluss. Gern beraten wir Sie persönlich, telefonisch oder auch per Videogespräch.**

## Schulabschlüsse

Der allgemeine Bewerbungsschluss für alle Abschlussarten ist der 31.7.2025.

### Erwerb des Haupt- und Real- schulabschlusses – Infoabend

#### 25F60100

Christian Ziege  
Dienstag, 05.08.2025, 17:00 - 18:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum

### Erwerb des Hauptschulab- schlusses – Vorbereitungskurs

Zugangsvoraussetzungen (Stand 12/2024):

- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Sie sind nicht Schüler:in einer Regelschule, einer Gemeinschaftsschule, eines Gymnasiums, einer Gesamtschule, einer Förderschule, einer Berufsschule oder einer Berufsfachschule.
- Sie haben Ihren Wohnsitz seit mindestens sechs Monaten in Thüringen.

Unterrichts- / Prüfungsfächer sind:

1. im schriftlichen Teil: Deutsch, Mathematik, Englisch
2. im mündlichen Teil: Biologie, Physik/ Astronomie oder Chemie sowie Sozialkunde oder Geschichte
3. im praktischen Teil: Wirtschaft-Recht-Technik

Kurs 1 / Abendkurs:

- ein Schuljahr
- 4 oder 5 Abende wöchentlich
- 17:00 – 21:00 Uhr

Schuljahresbeginn 2025/26 ist am 18.08.2025

Kurs 2 / Vormittagskurs:

- ein Schuljahr
- 4 oder 5 Vormittage wöchentlich
- 08:30 – 13:30 Uhr

Schuljahresbeginn 2025/26 ist am 18.08.2025

### Erwerb des Realschulab- schlusses (Mittlere Reife) – Vorbereitungskurs

Zugangsvoraussetzungen (Stand 12/2024):

- Vollendung des 16. Lebensjahres
- Sie sind nicht Schüler:in einer Regelschule, einer Gemeinschaftsschule, eines Gymnasiums, einer Gesamtschule, einer Förderschule, einer Berufsschule oder einer Berufsfachschule.
- Sie haben Ihren Wohnsitz seit mindestens sechs Monaten in Thüringen.

Unterrichts- / Prüfungsfächer sind:

1. im schriftlichen Teil: Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie
2. im mündlichen Teil: zwei Fächer aus der Auswahl der schriftlichen Prüfungen sowie Geschichte und Sozialkunde

Anzahl der Prüfungen zusammengefasst:

- 4 schriftliche Prüfungen,
- 4 mündliche Prüfungen

Kurs 1 / Abendkurs:

- ein Schuljahr
- 4 oder 5 Abende wöchentlich
- 17:00 - 21:00 Uhr

Schuljahresbeginn 2025/26 ist am 18.08.2025

Kurs 2 / Vormittagskurs:

- ein Schuljahr
- 4 oder 5 Vormittage wöchentlich
- 08:30 – 13:30 Uhr

Schuljahresbeginn 2025/26 ist am 18.08.2025

### Vorkurs zum Erwerb des Haupt- und Realschulabschlusses

NEU

Sie haben die Schule nicht bis Klassenstufe 8 besucht, möchten aber trotzdem gern einen Haupt- oder Realschulabschluss machen. Dann bieten wir auch im Schuljahr 2025/26 einen sogenannten „Vorkurs“ an. Dieser wird im ersten Jahr alle wesentlichen Inhalte unserer Fächer aufarbeiten und Sie für das 2. zu absolvierende Schuljahr fit machen. Informationen erhalten Sie in persönlichen Beratungs-gesprächen in der vhs Jena.

Kursdauer: ein Schuljahr  
4-mal wöchentlich  
Beginn: September 2025

### Erwerb des Abiturs – Infoabend

#### 24F60101

Christian Ziege  
Dienstag, 05.08.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum

### Erwerb des Abiturs - Vorbereitungskurs

Die Zugangsvoraussetzungen (Stand 12/2024) erfüllt, wer:

- im Kalendermonat des Prüfungsbeginns das 18. Lebensjahr vollendet hat,
- zum Zeitpunkt des Antrags auf Zulassung seinen Hauptwohnsitz seit mindestens sechs Monaten in Thüringen hat und
- im laufenden Schuljahr nicht Schüler:in einer staatlichen Schule der Schularten Gymnasium, Gemeinschaftsschule, Gesamtschule, Kolleg oder der Schulform berufliches Gymnasium oder einer entsprechenden staatlich anerkannten Ersatzschule gewesen ist.
- keine zwei Fehlversuche für die allgemeine Hochschulreife hinter sich hat.

Unterrichts- / Prüfungsfächer sind:

1. im schriftlichen Teil (erhöhtes Anforderungsniveau): Deutsch, Englisch
2. im schriftlichen Teil (grundlegendes Anforderungsniveau): Mathematik, Geschichte
3. im mündlichen Teil: Spanisch, Ethik, Biologie, Physik

Kursdauer:

- zwei Schuljahre
- 4 Abende wöchentlich, ein-/zweimal monatlich auch am Freitag, vereinzelt samstags
- 17:00 - 20:10 Uhr / z. T. bis 21:00 Uhr

Der Einstieg ist zu jedem Schuljahresbeginn möglich!

Schuljahresbeginn 2025/26 ist am 18.08.2025



**HRSA -  
bedeutet Haupt- und  
RealSchulAbschluss**

## Entgeltordnung und Teilnahmebedingungen der vhs Jena

Auf Grund von § 22 Abs. 2 der Thüringer Kommunalordnung (ThürKO) in der Fassung der Bekanntmachung vom 28. Januar 2003 (GVBl. S. 41), zuletzt geändert durch Artikel 2 des Gesetzes vom 16.10.2019 (GVBl. S. 429, 433), hat der Stadtrat der Stadt Jena in der Sitzung am 20.05.2020 die folgende Entgeltordnung beschlossen:

### § 1 Grundlagen

1. Die Volkshochschule Jena (vhs) ist eine öffentliche Einrichtung der Stadt Jena. Für die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs werden Entgelte nach den Bestimmungen dieser Ordnung im Rahmen eines privatrechtlichen Vertragsverhältnisses erhoben. Als Veranstaltungen werden alle Durchführungsformate verstanden, die digital, online und/oder in direkter Präsenz stattfinden.

2. Es besteht kein Anspruch darauf, dass Veranstaltungen durch bestimmte Dozenten durchgeführt werden.

3. Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort, Teilnehmendenzahl und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

### § 2 Anmeldung, Zahlungspflicht und Teilnehmendenzahl

1. Zu den Veranstaltungen der vhs können sich Personen anmelden, die mindestens sechzehn Jahre alt sind. Veranstaltungen für jüngere Personen sind gesondert ausgewiesen.

2. Die Teilnehmendenzahl je Veranstaltung beträgt in der Regel mindestens acht. Ebenso können Veranstaltungen in Klein- und Kleinstgruppen sowie als Einzelschulungen stattfinden.

3. Zur Zahlung der Entgelte sind die Teilnehmenden einer Veranstaltung verpflichtet, bei Minderjährigen deren gesetzliche Vertreter.

4. Die Entgelte werden mit der verbindlichen Anmeldung zu einer Veranstaltung fällig. Die Anmeldung kann online über die Internetseite der vhs, schriftlich, per Fax, per E-Mail, telefonisch oder persönlich erfolgen und führt auch bei Nichtteilnahme zur Zahlungspflicht. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nur bei Anmeldung mit Angabe der E-Mail-Adresse.

5. Die Zahlungspflicht entsteht auch ohne Anmeldung durch die – auch teilweise – Teilnahme an einer Veranstaltung.

6. Teilnehmende, die in eine bereits laufende Veranstaltung einsteigen, haben das volle Entgelt zu entrichten. In begründeten Ausnahmefällen kann hiervon abgewichen werden.

### § 3 Höhe der Entgelte für Veranstaltungen

1. Für Veranstaltungen wird ein Entgelt von 2,00 € bis 50,00 € je Unterrichtseinheit erhoben. Für jeden Kurs wird zusätzlich ein einmaliger Verwaltungsbetrag in Höhe von 5,00 € erhoben. Für Veranstaltungen mit überdurchschnittlich hohem Kostenaufwand können höhere Entgelte verlangt werden.

2. Für Einzelveranstaltungen werden Entgelte von 3,00 € bis 20,00 € erhoben. Für Einzelveranstaltungen mit überdurchschnittlich hohem Kostenaufwand können höhere Entgelte verlangt werden. Von der Erhebung eines Entgeltes kann abgesehen werden, wenn es sich um Veranstaltungen von besonderer Bedeutung handelt oder diese durch Drittmittel finanziert werden.

3. Für eine Unterrichtseinheit zur Vorbereitung auf staatliche Schulabschlüsse (Haupt- und Realschulabschluss, Fachhochschulreife, Abitur) wird ein Entgelt von 1,20 € bis 2,50 € erhoben. Das Entgelt wird semesterweise zu Beginn des Semesters in einem Betrag fällig.

4. Für Kurse und sonstige Veranstaltungen, die die vhs im Auftrag Dritter durchführt, werden Entgelte entsprechend den tatsächlich anfallenden Kosten berechnet.

5. Die vhs kann Veranstaltungen für Klein- und Kleinstgruppen unter acht Teilnehmenden sowie für einzelne Personen als Einzelschulungen zu erhöhten Entgelten

anbieten. Soll eine Veranstaltung unterhalb der Mindestteilnehmendenzahl stattfinden, kann entweder das Entgelt entsprechend erhöht oder die Zahl der Unterrichtseinheiten reduziert werden. Nach Kursbeginn eingehende Anmeldungen haben auf die Kleingruppenregelung keinen Einfluss mehr.

6. Aufwendungen für Exkursionen und Studienreisen werden kostendeckend berechnet. Dies betrifft sowohl die Ausgaben des Reiseveranstalters als auch die Aufwendungen der vhs für die Organisation und Begleitung. Die vhs tritt dabei nur als Vermittler auf, nicht als Veranstalter.

7. Die konkrete Höhe des jeweils zu zahlenden Entgeltes ergibt sich aus dem veröffentlichten Programm der vhs.

### § 4 Entgelte für sonstige Leistungen, Bescheinigungen

1. Die Entgelte für Prüfungen werden kostendeckend berechnet und nicht ermäßigt. Für Prüfungen im Auftrag Dritter gelten deren Allgemeine Geschäftsbedingungen.

2. Aufwendungen für Lern- und Arbeitsmaterialien sind von den Teilnehmenden zu tragen und werden gesondert abgerechnet.

3. Bescheinigungen jeglicher Art werden den Teilnehmenden für Veranstaltungen der letzten beiden Semester gegen ein Entgelt von 2,00 € in der Geschäftsstelle ausgehändigt oder auf Wunsch per Mail als pdf-Dokument kostenfrei versendet. Für Bescheinigungen vor diesem Zeitraum wird generell ein Entgelt in Höhe von 5,00 € erhoben. Die Ausstellung einer Bescheinigung über die Teilnahme setzt voraus, dass 80% der Veranstaltung wahrgenommen wurden.

## § 5 Ermäßigungen

1. Das Entgelt für Veranstaltungen wird für Inhabende von JENABONUSKarten, für Vollzeitstudierende, Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Schwerbehinderte, Empfangende von Leistungen nach dem SGB II oder III, Teilnehmende an Freiwilligendiensten um 30 Prozent, für Personen mit Altersbezügen um 15 Prozent ermäßigt.

2. Die Berechtigung ist durch Vorlage geeigneter Dokumente bei der Anmeldung nachzuweisen. Eine nachträgliche Vorlage bleibt unberücksichtigt.

3. Für Exkursionen, Einzelveranstaltungen, Studienreisen, Veranstaltungen zur Vorbereitung von Schulabschlüssen und Veranstaltungen in Klein- und Kleinstgruppen oder Einzelschulungen werden keine Ermäßigungen gewährt.

4. Die vhs kann kundenorientiert und zeitlich befristet weitere Ermäßigungen gewähren. Die Ermäßigungstatbestände werden in geeigneter Weise bekannt gemacht.

5. Ausgewiesene Begleitpersonen behinderter Teilnehmender können kostenfrei an Veranstaltungen teilnehmen.

## § 6 Zahlungsmodalitäten

1. Die Entgelte sind in bar oder per EC-Karte in der Geschäftsstelle der vhs zu entrichten oder unbar im SEPA-Lastschriftverfahren. Ein gültiges SEPA-Lastschriftmandat muss schriftlich erteilt und kann persönlich, postalisch oder per E-Mail übergeben werden. Entgelte für Einzelveranstaltungen werden an der Kasse (Einlass) gezahlt.

2. Für Mahnungen wird eine Gebühr in Höhe von 3,00 € erhoben.

3. Bei Rücklastschriften, die von der vhs nicht zu vertreten sind, haben Teilnehmende die von den Banken verlangten Gebühren zu tragen.

## § 7 Abmeldung und Erstattungen

1. Findet eine Veranstaltung aus von der vhs zu vertretenden Gründen nicht, nur teilweise oder in einer gegenüber der An-

kündigung wesentlich veränderten Form statt, werden bereits gezahlte Entgelte dem Ausfall entsprechend ganz oder teilweise erstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Der Wechsel eines Dozenten ist keine wesentliche Änderung.

2. Eine Abmeldung ist bis zehn Kalendertage vor dem Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen kostenfrei möglich.

3. Erfolgt die Abmeldung später als zehn Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn, sind 50% des Entgeltes zu entrichten. Darüber hinaus sind der vhs gegebenenfalls bereits entstandene Sachkosten zu erstatten.

4. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns ist das gesamte Veranstaltungsentgelt fällig, es sei denn, eine ärztliche Bescheinigung über eine Erkrankung wird vorgelegt, die eine weitere Kursteilnahme unmöglich macht; die Erstattung erfolgt auf Antrag anteilig. Verwaltungs- und Sachentgelte werden nicht erstattet. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung oder eine Mitteilung an die Dozenten gelten nicht als Abmeldung.

5. Über Anträge auf Entgelterstattungen aus einem anderen wichtigen Grund als dem unter 4. Genannten, entscheidet im Einzelfall die Leitung der vhs.

6. Fallen Unterrichtseinheiten aus, werden ggf. Nachholtermine angeboten. Können Teilnehmende diese Termine nicht wahrnehmen, besteht Anspruch auf eine anteilige Erstattung des Entgeltes. Darüber hinausgehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

7. Einzelveranstaltungen sind von diesen Regelungen nicht betroffen.

8. Bei einem Ausschluss nach § 6 Abs. 4 der Satzung der Volkshochschule werden bereits gezahlte Entgelte nicht erstattet.

9. Bei Schulabschlusskursen und anderen Lehrgangsformen gelten abweichende Regelungen, die in einem gesonderten Vertrag vereinbart werden.

10. Für Studienreisen und Exkursionen gelten die Stornierungsfristen und Entgeltregelungen des Reiseveranstalters. Für

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit einem Drittanbieter gelten ggf. dessen Allgemeine Geschäftsbedingungen.

11. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird von diesen Regelungen nichtberührt.

## § 8 Haftung

1. Bei Verlust oder Beschädigung von Einrichtungsgegenständen hat der Verursacher bzw. sein gesetzlicher Vertreter Schadenersatz zu leisten.

2. Die vhs haftet nicht für gestohlene, verlorengegangene oder andere Sachschäden der Teilnehmenden, es sei denn, die Schäden sind auf Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit ihrer Angestellten oder Erfüllungsgehilfen zurückzuführen.

## § 9 Bild- und Tonaufzeichnungen

1. Die vhs ist berechtigt, von den Veranstaltungen Bild- und Tonaufzeichnungen anzufertigen und zu ihrem Eigenbedarf und ihrer Selbstdarstellung zu verwenden. Eine Vergütungspflicht besteht nicht. Alle Teilnehmenden können dieses Recht allgemein (schriftlich) oder im konkreten Einzelfall ausschließen.

2. Mitschnitte durch die Teilnehmenden sind nichtgestattet. Ausgegebenes Lehrmaterial darf nicht vervielfältigt oder auf elektronischem Wege weitergegeben werden.

## § 10 Inkrafttreten

Diese Ordnung tritt am Tag nach ihrer Veröffentlichung im Amtsblatt der Stadt Jena in Kraft. Zugleich tritt die Entgeltregelung der Volkshochschule Jena vom 10.07.2013, veröffentlicht im Amtsblatt Nr. 36/13 vom 04.09.2013, S. 291 außer Kraft.

Jena, den 20.05.2020

Stadt Jena  
DER OBERBÜRGERMEISTER

gez. Dr. Thomas Nitzsche

# ANMELDEKARTE



Kurs-Nr. .... Kursngelt €

Kurs-Nr. .... Kursngelt €

Name ..... Vorname .....

Telefon privat ..... Mobil (für kurzfristige Änderungen) .....

Straße .....

PLZ, Wohnort .....

E-Mail .....

Geburtsdatum ..... Geschlecht  weiblich  männlich  drittes Geschlecht

Bezahlung  Barzahlung  EC-Karte

Ermäßigungs berechtigt  JA  NEIN

Grund  arbeitslos  Schwereh  Rentner  Azubi/Schüler  Student  FKJ/FSJ  Jenapass

Datum ..... Unterschrift Kursteilnehmende bzw. Erziehungsberechtigte (bei unter 18-Jährigen) .....

Name, Vorname (Druckbuchstaben) ..... Geburtsdatum .....

**Newsletter der vhs**  
 Ich bestelle den kostenlosen E-Mail-Newsletter der vhs und erkläre mich damit einverstanden, dass meine persönlichen Daten für die Zustellung des Newsletters gespeichert und elektronisch verarbeitet, nicht aber Dritten zugänglich gemacht werden. Der Newsletter kann über die Abmelfunktion im unteren Teil jedes Newsletters abbestellt werden.

**Entgeltordnung**  
 Es gilt die Entgeltordnung für die vhs Jena in der zuletzt gültigen Fassung. Diese liegt in der vhs aus und ist im Programmheft und im Internet nachzulesen. Ich stimme der Entgeltordnung hiermit zu.

**Datenschutz**  
 Ich willige ein, dass die vhs Jena meine oben eingetragenen Daten zum Zwecke der Kursanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Die Verarbeitung erfolgt ausschließlich im Zusammenhang mit allen zur Abwicklung meiner Kursteilnahme erforderlichen Vorgänge (Art. 6 Abs. 1 b DSGVO). Im Übrigen gilt die Datenschutzerklärung, die in der vhs Jena ausliegt, im Programmheft abgedruckt und im Internet nachzulesen ist. Diese Einwilligung erfolgt auf freiwilliger Basis. Ich kann sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Ab Zugang der Widerrufserklärung dürfen meine Daten nicht weiter verarbeitet werden. Sie sind unverzüglich zu löschen. Durch den Widerruf meiner Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der bis dahin erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Meine Widerrufserklärung kann ich an die vhs Jena, Grietgasse 17a, 07743 Jena (Fax: 03641 49-8205) oder volkshochschule@jena.de richten.

Datum ..... Unterschrift Kursteilnehmende bzw. Erziehungsberechtigte (bei unter 18-Jährigen) .....

# REGISTRATION CARD



Course n° ..... Fee €

Course n° ..... Fee €

Last name ..... First name .....

Phone ..... Cell phone (in case of short-term changes) .....

Street name + nr .....

Post code/City .....

E-Mail .....

Date of birth ..... Gender  male  female  gender x

Payment  cash  debit card

Entitled to a reduction  yes  no

Reason  unemployed  severe disability pass  retired  apprentice/pupil  student  FKJ/FSJ  Jenabonus

Date ..... Signature participant/ signature legal guardian .....

Last name, First name (in block letters) ..... Date of birth .....

**Newsletter of the vhs**  
 I subscribe to the free e-mail newsletter of the vhs and I hereby agree that my personal data is stored and electronically processed during the reception of the newsletter. The personal data is not passed on to third parties. The reception of the newsletter can be cancelled by using the unsubscribe option included in the lower part of each newsletter.

**Fee table**  
 The most current fee table of the vhs applies for all kind of fees. The fee table can be accessed in the office of the VHS and either viewed in the program booklet or on the website of the vhs. I acknowledge the terms and conditions stated in the fee table.

**Privacy policy**  
 I agree, that the vhs Jena stores and processes my personal data filled in above for the purpose of registration for a course and communication. The processing of personal data shall be undertaken exclusively in accordance to all necessary operations required for the participation of the course (Art. 6 Abs. 1 b DSGVO). In all other respects applies the privacy policy of the vhs. The privacy policy can be read in the administration office of the vhs, in the program booklet or on the website of the vhs. This agreement is on voluntarily basis. The agreement can be withdrawn with future effect at any time. After receipt of the notification of cancellation my personal data must not be processed any more. They must be deleted immediately. By withdrawal of the agreement there shall be no effect on the validity of the data given until then. I can send my cancellation to vhs Jena, Grietgasse 17a, 07743 Jena (Fax: 03641 49-8205) or volkshochschule@jena.de.

Date ..... Signature participant / legal guardian .....





Volkshochschule Jena  
JenaKultur

Volkshochschule Jena | Grietgasse 17a | 07743 Jena

JenaKultur  
Volkshochschule Jena  
Grietgasse 17a  
07743 Jena

JenaKultur. Ein Eigenbetrieb der Stadt Jena.  
Besucheradresse: Grietgasse 17a | 07743 Jena

Ansprechpartnerin: Dr. Angela Anding  
Tel. 03641 49-8210  
Fax 03641 49-8205  
angela.anding@jena.de  
www.vhs-jena.de

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE02ZZZ00000116042

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.

## SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule der Stadt Jena Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule der Stadt Jena auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

---

Vorname und Name (Kontoinhaber)

---

Straße und Hausnummer

---

Postleitzahl und Ort

---

Kreditinstitut (Name und BIC)

---

DE / / / / /

IBAN

---

Datum, Ort und Unterschrift

## Datenschutzbestimmungen

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Jena ist eine Einrichtung des Eigenbetriebes JenaKultur der Stadt Jena (nachfolgende „vhs“ oder „wir“ genannt) und Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. für Kinder und Jugendliche, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer sowie Ihrer E-Mailadresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags entsprechend der Entgeltordnung der vhs Jena veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten

werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Bezug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr, Telefonnummer und E-Mailadresse (sofern angegeben)) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@jena.de

## Impressum

### Herausgeber

JenaKultur  
Volkshochschule Jena  
Grietgasse 17a  
07743 Jena  
Telefon 03641 498200  
Fax 03641 498205  
volkshochschule@jena.de  
www.vhs-jena.de

### Gestaltung

oker11 media house by  
Ideaal Werbeagentur und Verlag GmbH  
Juliusstraße 11  
38118 Braunschweig  
Telefon 0531 220010  
info@ok11.de  
www.ok11.de

### Produktion

Kollin Medien GmbH  
Gutenbergstr. 1-3  
95512 Neudrossenfeld  
Telefon 09203 60910  
info@kollin.de

Auflage: 5000 Exemplare  
© Volkshochschule Jena 2025

Fotonachweise: S.3: Pixabay, S.4-6: JenaKultur, S.8: Envato, S.10-13: JenaKultur, S.16-17: Envato, S.20: Envato, S.21: JenaKultur, S.22-29: Envato, S.32: Envato, S.33-34: JenaKultur, S.36 oben: Envato, S.36 unten: JenaKultur, S.37: Envato, S.38: Envato, S.39: JenaKultur, S.40-47: Envato, S.48-49: JenaKultur, S.50: Envato, S.51: JenaKultur, S.53: Heyne Verlag, S.54-56: Envato, S.57: JenaKultur, S.58: Envato, S.59-63: JenaKultur, S.64: oker11 media house, S.65-68: JenaKultur, S.69: Envato, S.70: Envato, S.71-79: JenaKultur, S.80 oben: Envato, S.80 unten: JenaKultur, S.81: JenaKultur, S.82: Envato, S.83: JenaKultur, S.84: Envato, S.85: Mc Kinsey Global Institutes, S.88-107: Envato, S.108: Envato, S.109: JenaKultur, S.112-116: Envato, S.117: JenaKultur, S.121: Envato, S.122: Envato, S.123: JenaKultur

# Leitbild der vhs Jena (Kurzform)



## Wir, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, verstehen die Volkshochschule Jena als

- das kommunale Weiterbildungszentrum sowohl innerhalb der Kommune als auch für Unternehmen, Vereine / Einrichtungen der Stadt und für alle Menschen, vorwiegend für Erwachsene
- Chancengeber sowohl für nachholende Bildung, um weiterhin die Teilhabe an der Gesellschaft zu ermöglichen, als auch für innovative Weiterbildungsmöglichkeiten
- idealen Netzwerkpartner für die Themen Integration, Inklusion und Lebenslanges Lernen

## Wir begreifen uns selbst und die vhs als lernende Organisation, indem wir

- regelmäßig Weiterbildungsmöglichkeiten nutzen und auch unseren Kursleitenden anbieten
- bestehende Standorte weiter entwickeln und neue erschließen
- uns mit anderen Akteur:innen der Bildungslandschaft vernetzen

## Wir fühlen uns folgenden Werten verpflichtet

- Chancengleichheit, unabhängig von der sozialen Herkunft, Nationalität, Alter und Geschlecht
- Offenheit, Willkommenskultur und Toleranz
- Religiöse und weltanschauliche Neutralität
- Vielfalt der Angebote
- Bewahrung der besonderen Traditionen unserer Einrichtung in 100 Jahren
- Mitwirkung von Teilnehmenden und Dozent:innen

## Sie wollen mehr erfahren?

Das ausführliche Leitbild der vhs Jena finden Sie auf der Internetseite unter [www.vhs-jena.de/de/wir\\_ueber\\_uns/leitbild/649493](http://www.vhs-jena.de/de/wir_ueber_uns/leitbild/649493)





**Volkshochschule Jena**  
Eine Einrichtung von JenaKultur

Grietgasse 17a  
07743 Jena  
Telefon 03641 498200  
Telefax 03641 498205

[volkshochschule@jena.de](mailto:volkshochschule@jena.de)  
[www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de)

... ANALOGITAL ... online, hybrid oder präsent ...