

*Perspektive Europa:*

# *"Vielfalt erleben"*

**Programm**

Herbst / Winter 2024

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



# WIR SUCHEN DICH!

## Freiberufliche Dozenten im Bereich Deutsch als Fremd- und Zweitsprache (m/w/d)

Wir bieten Kurse für Deutsch als Fremd- und Zweitsprache vom Anfängerniveau A1 bis zum fortgeschrittenen Niveau C2 an.

- ✓ Arbeiten auf Honorarbasis per Unterrichtsstunde
- ✓ professionelle Unterstützung bei der Planung
- ✓ flexibel wie Du!

Mehr Infos hier:



Volkshochschule Jena  
JenaKultur

Bewerbung an: [vhs@jena.de](mailto:vhs@jena.de)



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



### vhs ONLINE

- 24 vhs.wissen.live
- 27 #DigitalDienstag
- 31 on.cloud.9



### Probierladen

- 34 8 Fragen und 8 Antworten zum ProbierLaden
- 35 Beratungsmöglichkeiten und Offene Angebote
- 35 Einstiegskurse zur digitalen Grundbildung
- 36 Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und Vereine
- 36 Informationsreihen und Workshops – Sicherheit im Netz
- 37 Medien in der Familie
- 37 Ausprobieren. Experimentieren. Digitalisieren. Informieren.



### Gesellschaft

- 40 Geschichte und Zeitgeschichte
- 42 Ökonomie | Recht | Finanzen
- 43 Länder- und Heimatkunde | Umweltbildung
- 44 Treffpunkt Obstbaum – Themenreihe
- 45 Rhetorik | Kommunikation
- 46 Lernen | Lehren | Pädagogik
- 47 Bereich Politische Bildung an der Volkshochschule in Jena



### Kultur und Gestalten

- 50 Schreiben und Literaturgeschichte
- 54 Kunst- und Kulturgeschichte
- 55 Mal- und Zeichenkurse
- 62 Plastisches und Florales Gestalten
- 65 Musik
- 65 Textiles Gestalten
- 69 Film und Foto



# Inhaltsverzeichnis



### Gesundheit

- 72 Entspannungstechniken
- 73 Yoga
- 74 TaijiQuan | Qigong
- 75 Pilates
- 76 Rückenkurse
- 77 Fitness und Gymnastik
- 78 Gesund und bunt Gemischtes
- 79 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 Norwegisch
- 103 Polnisch
- 103 Russisch
- 104 Schwedisch
- 105 Spanisch
- 106 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
- 115 vhsOffice | Büromanagement | Tastschreiben
- 116 Xpert Business Akademie Thüringen
- 120 Bildungsurlaube – Bildungsfreistellung
- 120 Angebote der vhs Jena
- 120 Beratung für Erwerbstätige



### Grundbildung | Schulabschlüsse

- 124 Alphabetisierung | Grundbildung
- 125 Schulabschlüsse

## Grußworte



Liebe Jenaerinnen und Jenaer,

ich begrüße Sie herzlich im Herbstsemester an der Volkshochschule Jena. Das Jahr 2024 ist in vielerlei Hinsicht ein ganz besonderes, nicht zuletzt durch die vielen Wahlen, die unsere Stadt in den letzten Wochen und Monaten stark beschäftigt haben und weiterhin rund um die anstehende Landtagswahl für viel Diskussionen sorgen, sei es im Privaten oder auf politischer Ebene.

Ich freue mich sehr darüber, die Volkshochschule auch in der nächsten Amtsperiode als Oberbürgermeister in

## » BESUCHEN SIE UNS ZUM TAG DER OFFENEN TÜR UND ZUM EUROPÄISCHEN TAG DER SPRACHEN «

DR. THOMAS NIETZSCHE

ihrer wichtigen Aufgabe eng begleiten zu können. Die Aufgaben der Volkshochschule sind vielfältig, und uns ist eine immer wieder ausgewogene und an der gesellschaftlichen Realität ausgerichtete Themensetzung sehr wichtig. Umso mehr begrüße ich die Schwerpunktsetzung unserer vhs für das Jahr 2024. Gerade in einer weltoffenen Stadtgesellschaft soll, kann und wird die „Perspektive Europa“ nicht zu kurz kommen. Daher dürfen wir uns auf die große Veranstaltungsbreite, die besonders im September geboten wird, freuen. Besuchen Sie die vhs im vhs-Seminarzentrum in der Grietgasse 6 am 7. September zum Tag der offenen Tür

und am 26. September zum Europäischen Tag der Sprachen. Herzlich lade ich Sie ein, die vielfältigen und anregenden Angebote der vhs auch im neuen Semester zu nutzen.

Mit den besten Grüßen zum Semesterstart

Ihr

Dr. Thomas Nietzsche  
Oberbürgermeister

## » WERDEN SIE EIN TEIL UNSERER BUNTEN UND VIELFÄLTIGEN VHS ... «

CHRISTIANE SCHMIDT-ROSE

Liebe Freunde der Volkshochschule, liebe Interessierte,

das Jahr 2024 ist geprägt von Politik und Wahlen auf allen Ebenen, besonders in Thüringen. Führten im Frühjahr die Kommunalwahlen zu Veränderungen in den Landkreisen und Stadträten, gab die Europawahl Hinweise zur Stimmung aller europäischen Länder. Dennoch kann zum jetzigen Zeitpunkt noch kaum jemand vorhersehen, welche Veränderungen nach der Landtagswahl am 01.09.2024 auf uns zukommen werden.

Eine Beständigkeit, die ich Ihnen jedoch in allen Regionen Thüringens garantieren kann, ist das verlässliche und spannende Angebot in Ihrer Volkshochschule vor Ort, unabhängig von neuen Konstellationen

in den Kommunen. Aktuelle Themen, zu denen Sie sich weiterbilden möchten, werden wir in gewohnter Manier aufgreifen und mit unseren Dozentinnen und Dozenten umsetzen. Ein Schwerpunkt bleibt dabei weiterhin die voranschreitende Digitalisierung unserer Gesellschaft. Während wir hinter den Kulissen daran wirken, Verwaltungsprozesse in unseren Kommunen zu digitalisieren und für Sie als Bürgerin und Bürger zu vereinfachen, können Sie sich in den Angeboten Ihrer Volkshochschule mit verschiedenen Themenfeldern auseinandersetzen, aktuell beispielsweise besonders zu den Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz oder den Gefahren im Internet, im Kontext politischer Kontroversen zum Beispiel durch die verstärkte Verbreitung von Fake News.



In diesem Programmheft können Sie wieder die stetig wachsende Vielfalt an Themen und neuen Formaten entdecken und passende Kurse für Sie auswählen. Haben Sie auch zukünftig Freude an der Weiterbildung und den Begegnungen mit verschiedenen Menschen aus Ihrer Region oder auch anderen Regionen, wenn Sie an ortsunabhängigen Online-Kursen teilnehmen. Wir freuen uns, Sie auch in diesem Semester in unserer Einrichtung begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen viel Erfolg beim Besuch der Veranstaltungen.

Ihre

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

# »» PERSPEKTIVE EUROPA: MITEINANDER VONEINANDER LERNEN ««

DR. ANGELA ANDING



JenaKultur | C. Worsch

Liebe Teilnehmende, liebe Interessierte, wir schließen mit der Themensetzung im neuen Semester direkt an das alte an. Mit „Perspektive Europa. Miteinander voneinander lernen“ führen wir das Thema als Schwerpunktsetzung bis zum Ende des Jahres fort. Aber auch danach werden europarelevante Themen immer wieder platziert werden. Sind wir doch davon überzeugt, dass die Informations- und Bildungsaufgabe der Volkshochschulen gerade auch europäische Fragestellungen ganz selbstverständlich beinhaltet, denn „Europa“ beeinflusst unser alltägliches, berufliches, aber auch ganz privates Leben zunehmend.

Daher verwundert es auch nicht, dass wir unseren Tag der offenen Tür am 7. September, den wir vor und im vhs-Seminar-

zentrum in der Grietgasse 6 veranstalten werden, ebenfalls ganz in diesem Sinne organisieren. Sind Sie gespannt auf viele Aktionen und Angebote rund um Digitalisierung und europäische Verständigung.

Im Programmheft stellen wir diesmal aber auch den ProbierLaden und das Team explizit vor. Sie erfahren nun detailliert, worauf Sie sich ab Eröffnung am 26. September freuen können: Beratung, Information, Ausprobieren, Kurse, Vorträge – rund um digitale Fragen des privaten oder auch beruflichen Alltages.

Und natürlich haben wir darüber hinaus wieder ein ganz breites und spannendes Kurs- und Vortragsangebot in allen Fachbereichen erarbeitet. Das Team der vhs ist Ihnen bei der Entscheidungsfindung sehr gern behilflich.

Blättern Sie nach Lust und Laune durch unser Programmheft, das wir zunehmend zu einem Magazin verwandeln möchten, das Sie im besten Fall über das ganze Semester hinweg und ganz vergnügt immer wieder gern zur Hand nehmen! Freuen Sie sich auf die redaktionellen Beiträge oder auch Rätsel, auf Literaturempfehlungen oder Portraits von Dozentinnen und Dozenten und vieles andere mehr.

Lassen Sie sich inspirieren und schauen Sie herein!

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

## 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“

## Doreen Müller-Funke

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

## Sara Delinger-Parčetić

sara.delinger-parcetic@jena.de  
Telefon: 03641 498229  
Projektkoordinatorin  
Politische Bildung

## 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 2024/2025

## August 2024

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

## September 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
						1	35
2	3	4	5	6	7	8	36
9	10	11	12	13	14	15	37
16	17	18	19	20	21	22	38
23	24	25	26	27	28	29	39
30							

## Oktober 2024

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

## November 2024

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

## Dezember 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	KW
						1	48
2	3	4	5	6	7	8	49
9	10	11	12	13	14	15	50
16	17	18	19	20	21	22	51
23	24	25	26	27	28	29	52
30	31						01

## 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

- Ferien in Thüringen
- Feiertage
- Anmeldebeginn: 19. August 2024 | 20. Januar 2025
- Semesterbeginn: 9. September 2024 | 21. Februar 2025
- Erscheinen der Programmhefte: 16. August 2024 | 17. Januar 2025

Ferien Herbstferien 30. September bis 12. Oktober | Weihnachtsferien 23. Dezember 2024 bis 3. Januar 2025 | Winterferien 3. bis 7. Februar | Osterferien 7. bis 21. April | Pfingstferien 30. Mai | Sommerferien 28. Juni bis 8. August

# 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 126.

### 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 **NEU**  
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 Erwachsenbildungsgesetz mit öffentlichem und ganzheitlichem Bildungsauftrag
- zertifiziert nach IWIS (Qualitätstestierung, Erwachsenenbildung, Qualitätsmanagement, regelmäßige Evaluation und Hospitation) mit fachlich hoch qualifizierten Dozenten, Fachbereichsleitenden und Verwaltungsmitarbeitenden

# Die vhs-Geschäftsstelle und weitere Standorte



Kartografie: DominoPlan Jena

## **A** vhs-Gebäude, Geschäftsstelle

Grietgasse 17a  
07743 Jena

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

Knebelstraße 10  
07743 Jena  
Eingang über Volksbad-Parkplatz

## **C** vhs-Seminarzentrum

Grietgasse 6  
07743 Jena

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

(ehemalige Paradieschule)  
Paradiesstraße 5  
07743 Jena

## **E** vhs-Gesundheitsräume

Schillerstraße 5  
07743 Jena



# 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 FERIEEN

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

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

## Thüringer Eltern-Kind-Zentrum „Anne Frank“ – Martin-Niemöller-Straße 7

### 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.



JenaKultur | Grit Hiersemann

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.

**24H20569**

Zoya Goletz

Samstag, 19.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 20.10.2024, 10:00 - 15:30 Uhr

ThEKiZ "Anne Frank", Martin-Niemöller-Straße 7, Begegnungsraum (EG)

67,80 Euro

Kleingruppe\*

## Stadtteilbüro Jena-Lobeda – Karl-Marx-Allee 28

### Knotenpunkt – hier laufen alle Fäden zusammen

Carola Lück

mittwochs, einmal im Monat

ab 14.08.2024, 14:00 - 16:15 Uhr

Stadtteilbüro Lobeda-West,

Karl-Marx-Allee 28

weitere Termine:

14.08.2024

18.09.2024

09.10.2024

13.11.2024

11.12.2024

08.01.2025

05.02.2025



Foto: Stadtteilbüro



Sie waren noch nicht an unserem vhs-Seminarzentrum in der Grietgasse 6? Beim Tag der offenen Tür am 7.9.24 und beim Europäischen Tag der Sprachen am 26.9.24 haben Sie beste Gelegenheiten für einen Besuch mit tollen Aktionen zum Zuhören und Mitmachen.

## 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 rüchenschonend den Alltag bewältigen können. Entspannungsübungen helfen Ihnen, Wohlbefinden und Lebensfreude zu erleben.

Mitzubringen: Sportbekleidung, Decke für die Entspannung

### 24H30212

Brigitte Schenke  
montags, 09.09.2024, 15:25 - 16:55 Uhr,  
13 Nachmittage  
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3,  
Mehrzweckraum  
122,00 Euro  
Kleingruppe\*

## Bodyfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule gewinnen und dabei den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Ein Angebot für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

### 24H30232

René Friebe  
donnerstags, 17.10.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende  
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3,  
Mehrzweckraum  
116,00 Euro



JenaKultur | vhs

## Rückenfit

Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, kann Verspannungen lösen und für eine bessere Haltung sorgen. Sie lernen Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule zu gewinnen und dabei den Rücken stark zu machen, den Körper in Balance zu bringen und sich geschmeidig zu bewegen; viele nützliche Tricks, die Ihnen dabei helfen können, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen runden die Einheiten ab und verhelfen zu einem positiven Körpergefühl.

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

### 24H30233

René Friebe  
donnerstags, 17.10.2024, 18:45 - 20:15 Uhr, 15 Abende  
ThEKiZ „Regenbogen“, Fregestr. 3,  
Mehrzweckraum  
116,00 Euro

## BBP - Bauch, Beine, Po

Dieser Kurs widmet sich der Kräftigung des gesamten Körpers, mit dem Schwerpunkt Bauch, Beine, Po. Mit Hilfe von Kleingeräten werden verschiedene Kräftigungs- und Koordinationsübungen miteinander verbunden, sodass gezielt die Kraftausdauer trainiert und dadurch auch die Fettverbrennung vermehrt aktiviert wird. Mit abschließenden Dehnungs- und Entspannungsübungen klingt der Kurs aus.

### 24H30235

René Friebe  
mittwochs, 16.10.2024, 17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende  
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3,  
Mehrzweckraum  
116,00 Euro

## Stabiler Rumpf

Den Schwerpunkt auf die Rumpfmuskulatur gerichtet, erlernen Sie, mit verschiedenen Kleingeräten Übungen zur Kräftigung des gesamten Körpers durchzuführen. Der Dozent und Diplom sportwissenschaftler hilft Ihnen, Ihre Ausdauer und Koordination dabei zu verbessern. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden jede Kurseinheit ab.

### 24H30243

René Friebe  
mittwochs, 16.10.2024, 18:45 - 20:15 Uhr, 15 Abende  
ThEKiZ "Regenbogen", Fregestr. 3,  
Mehrzweckraum  
116,00 Euro

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

# Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen

HERZLICHE EINLADUNG  
... zum Tag der offenen Tür  
... zum Europäischen Tag der Sprachen

Alle Aktionen finden in der Grietgasse 6  
vor dem Gebäude und im vhs-Seminar-  
zentrum im 2. Obergeschoss statt.

Schauen Sie herein, lassen Sie sich  
nieder, hören Sie zu, diskutieren oder  
machen Sie mit!

## Tag der offenen Tür

Samstag, 7. September / 10 – 18 Uhr

### Das können Sie erleben\*

Es erwartet Sie ein buntes, vielfältiges und **kostenfreies Programm** - vor allem für Erwachsene. Aber auch Familien mit Kindern sind herzlich willkommen (Kinderschminken, Luftballonstation, Kinder-Malecke, Digitalangebot des ProbierLadens: Makey Makey).

Auf ganz besondere Aktionen kann man sich ebenso freuen: So stellt **ZEISS** mittels einer VR-Brille den zukünftigen Standort in Jena vor. Das **DigiMobil** macht in Jena Station mit vielen Einblicken in die digitale Welt von heute und morgen - auch zum Ausprobieren. Und darüber hinaus gibt es das **Smoothie Bike**, mithilfe dessen nach getaner Arbeit der selbst "erstrampelte" Smoothie genossen werden kann. Auch das **Team des ProbierLadens** stellt sich mit dem **ProbierMobil** vor und gibt Tipps für den Umgang mit digitalen Endgeräten für diejenigen, die noch viele Fragen haben. Für Unterhaltung und **das leibliche Wohl** ist ebenso gesorgt: Musik, Tanz, Getränke, Kuchenbasar einer Schule

#### Willkommen und Abschied – Zeugnisübergabe und Begrüßung

- der neuen Teilnehmenden an Schulabschlusskursen der vhs sowie Eröffnung des Tages der offenen Tür
- 10:00 Uhr / Grußwort des Oberbürgermeisters Dr. Thomas Nitzsche

#### Japanisch

- Kultur und Origami
- 13.00 Uhr

#### Gespräch mit dem Autor Michael Lederer (auf Englisch)

- Preisträger 2019: Page international Screenwriting Awards
- 11.00 Uhr und 16.00 Uhr

#### Napoleon und Italien, Italien und Napoleon

- 15.00 Uhr

#### Deutsch und andere Sprachen lernen.

- Juliane Klingenberg, Entwicklerin des Programms „German to go“ gibt Tipps zum Sprachenlernen
- 13.00 Uhr und 15.00 Uhr

#### Jiddisch - Eine hebräische Schwester des Deutschen

- Einführungsveranstaltung mit Spielen, Rätseln etc. / 15.30 Uhr

#### Flamenco und Volkstänze aus Europa

- Zum Zuschauen und Mitmachen / ab 14.00 Uhr

#### Pub Quiz "Europa"

- Drei Spielrunden für mehrere Teams. Nützliches und unnützes Wissen mit dem Schwerpunkt "Europa" wird abgefragt. Preise für die besten Teams winken
- 12.00 Uhr, 14.00 Uhr und 16.00 Uhr

#### Goethe und Schiller - zwei Europäer ihrer Zeit voraus

- Stadtspaziergang: Europa in Jena - Jena in Europa / 14.00 Uhr

#### Revolutionäres Jena in der Gegenwartsgeschichte

- Stadtspaziergang: Europa in Jena - Jena in Europa / 16.00 Uhr

#### Digital kreativ - Kolorieren mit dem iPad

- 12.00 Uhr und 15.00 Uhr

#### Mensch? Mensch! Menschenrechte

- Eine interaktive Finissage / 11.00 Uhr

### Aktionen über den ganzen Tag\*

#### "Mein Europa" – Collage

Ein offenes Mitmachangebot für Kinder und Erwachsene

#### Von Jena nach Europa und in die Welt: Den neuen Zeiss-Campus virtuell live erleben

#### Digitalisierung live erleben - das DigiMobil macht Station in Jena

- Auf einer virtuellen Reise neue Orte entdecken. (Virtual Reality)
- Gesprächsmöglichkeit mit Pepper, einem humanoiden Roboter
- Was bedeutet Digitalisierung für mich und bei mir zuhause? (Möglichkeiten von Smart Home und Augmented Reality entdecken)
- Die eigenen digitalen Kompetenzen testen - "Wie fit bin ich bei der Anwendung digitaler Medien und Technologien?"

#### ProbierLaden und ProbierMobil der vhs Jena stellen sich vor

- Präsentation, Digitale Beratung und interaktive Digitalangebote

#### Kinderschminken / Kindermalecke / Luftballonstation / Makey Makey

- mit spannenden Europa-Motiven

Für Unterhaltung und das leibliche Wohl ist gesorgt: Musik, Tanz, Getränke, Kuchenbasar

\* Änderungen vorbehalten!



Bereits im letzten Semester eröffneten wir mit einer Europa-Woche das Themenjahr, das ganz im Zeichen von Europa, europäischen Werten, Eigenheiten, spannenden Informationen und Veranstaltungen steht.

Wir wollen Sie mitnehmen in die Vielfalt und Schönheit von Europa, ob nun historisch, kulturell, sprachlich, kulinarisch, ganz persönlich oder in der Gruppe. Aber natürlich werden auch Themen angesprochen, die zur Diskussion anregen.

## Europäischer Tag der Sprachen

Donnerstag, 26. September / ab 10.30 Uhr / im vhs-Seminarzentrum

### Das können Sie erleben\*

#### Präsentation über Costa Rica

- Ingrid Vega Chaves / 16:00 - 16:45 Uhr

#### Stammtisch Spanisch

- 17:00 - 17:45 Uhr

#### Nutella, Baci Perugina, Mulino Bianco: Kulturprodukte des italienischen "Süßes Leben"

- Massimo Minelli / 19:00 - 20:00 Uhr

#### Italienisch im deutschen Alltagsleben

- Massimo Minelli / 17:00 - 18:00 Uhr

#### Französisch Karussell

- Catherine Abratis / 10:30 - 12:00 Uhr

#### Hebräisch - Eine europäische Sprache?!

- Hebräische Einflüsse auf unterschiedliche Sprachen von Judeo-Französisch über Ladino bis Jiddisch
- Francis-Romeo Behnemann / 16:00 - 17:30 Uhr

#### Ido Plansprache - Online

- 17:00 - 18:00 Uhr
- vhs, virtueller Klassenraum in der vhs.cloud / Bitte anmelden!

#### "Physic" Theatre Play

- Stephen Swann / 19:30 - 21:00 Uhr
- Staatliche Gemeinschaftsschule "Montessorischeule Jena"

### Europa-Cafés: Hören, Fragen, Diskutieren, Snacken

#### Europa-Café Schweden

- Eva Munkelt / 15:00 - 16:30 Uhr

#### Europa-Café Polen

- 24F753011 / N.N. / 15:45 - 17:15 Uhr

#### Europa-Café England

- Stephen Swann / 16:30 - 18:00 Uhr

#### Europa-Café Ukraine

- Oksana Riabokina / 17:15 - 18:45 Uhr

#### Europa-Café Italien: Italien und das Fahrrad

- Massimo Minelli / 18:00 - 19:00 Uhr

#### Europa-Café Ungarn

- Dr. Helmut Stauche / 18:45 - 20:15 Uhr

\* Änderungen vorbehalten!



Weitere Angebote waren bei Drucklegung noch in Planung. Schauen Sie daher gern auf unsere Homepage nach den aktuellen Angeboten

### Weitere Veranstaltungen zum Themenjahr / online:

#### Europa & Du: Europas bestgehütetes Geheimnis: Erhalt von Minderheiten und Region

24F750092

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 17.09.2024,  
19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

#### Europa & Du: Europäische Identitäten – Wer oder was bin ich eigentlich?

24F750093

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 15.10.2024,  
19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

#### Europa & Du: Kulturelle Aneignung – Alles nur geklaut?

24F750094

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 05.11.2024,  
19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## Das Vortragsangebot der vhs Jena in Präsenz

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

Datum	Uhrzeit	Titel	Vortrags-Nr.	Vortragende*r
<b>September</b>				
05.09.2024	18:00	Begegnungen mit deutschen Schriftsteller:innen*	24H20160	PD Dr. Ulrich Kaufmann
12.09.2024	18:00	Begegnungen mit deutschen Schriftsteller:innen*	24H20161	PD Dr. Ulrich Kaufmann
17.09.2024	18:00	900 Jahre Weihe der Klosterkirche Paulinzella	24H10101	Dr. Thomas Frantzke
19.09.2024	18:00	Begegnungen mit deutschen Schriftsteller:innen*	24H20162	PD Dr. Ulrich Kaufmann
<b>Oktober</b>				
15.10.2024	18:00	Wiprecht von Groitzsch	24H10102	Dr. Thomas Frantzke
17.10.2024	17:00	Die Patientenverfügung	24H10301	Renate Heck-Schönauer
24.10.2024	17:00	Die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung	24H10302	Renate Heck-Schönauer
24.10.2024	18:00	Infoveranstaltung: „Keine Angst vor der Börse!“ (HY)	24H10310	Nina Messerschmidt
24.10.2024	18:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil I*	24H20140	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
<b>November</b>				
06.11.2024	19:00	Altersarmut wegen Scheidung?	24H10320	Interessenverband Unterhalt u. Familienrecht – ISUV e. V.
07.11.2024	18:00	Gesund Entrümpeln (Workshop) - Kleingruppe	24H30010	Julia Grell
12.11.2024	18:00	80 Jahre Attentat auf Hitler - „Unternehmen Walküre“	24H10103	Dr. Thomas Frantzke
14.11.2024	18:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil II*	24H20141	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
19.11.2024	18:00	80 Jahre Attentat auf Hitler - Der 20. Juli 1944 und seine Folgen	24H10104	Dr. Thomas Frantzke
21.11.2024	18:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil III*	24H20142	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
28.11.2024	18:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil IV*	24H20143	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>Dezember</b>				
05.12.2024	18:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil V*	24H20144	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
10.12.2024	18:00	250 Jahre „Werther“ - Biografische Hintergründe und Entstehungsgeschichte	24H10105	Dr. Thomas Frantzke
12.12.2024	18:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil VI*	24H20145	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
<b>Januar</b>				
09.01.2025	18:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil II*	24H20146	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
14.01.2025	18:00	250 Jahre „Werther“ - Ein Roman am Puls seiner Zeit	24H10106	Dr. Thomas Frantzke
16.01.2025	18:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil II*	24H20147	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
23.01.2025	18:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil II*	24H20148	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
28.01.2025	18:00	Die Rolle der Sprache in der Oper „Die Zauberflöte“*	24H20301	Dr. phil. Cornelia Becker-Lamers
30.01.2025	17:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil II*	24H20149	Dr. sc. phil. Detlef Ignasiak
<b>Februar</b>				
06.02.2025	18:00	Von der Renaissance zum Barock - Teil XI*	24H20150	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.



Ab dem Herbstsemester möchten wir Ihnen unsere erweiterten Angebote für Kinder und Jugendliche vorstellen. Diese ANGEBOTE SIND IN VIER BEREICHE gegliedert, beziehen sich überwiegend auf das Sprachenlernen, aber nicht nur ...

## Schuljahrbegleitende Kurse

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

Wenn Du Dich im Alltag in der Öffentlichkeit oft unsicher fühlst, Angst vor einem körperlichen Übergriff hast 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

#### 24H30250

Stefan Winkler  
donnerstags, ab 17.10.2024,  
18:00 - 20:00 Uhr, 9 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Entspannungsraum  
113,00 Euro  
Kleingruppe

### Weihnachten für Kinder

Möchtest du erleben, wie anderen Kindern und Jugendlichen in anderen Ländern Weihnachten feiern?

Diese Veranstaltung ist kostenfrei, wir bitten dennoch um eine Anmeldung.

#### 24H440013

Dozent:in der vhs Jena  
Freitag, 13.12.2024, 16:00 - 18:00 Uhr  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 6b  
kein Entgelt

In den nachfolgend aufgeführten schuljahrbegleitenden Kursen treffen sich die Kinder einmal pro Woche, um eine Sprache nach GER<sup>1</sup> zu lernen. Auch Informationen zu Kultur und Landeskunde werden vermittelt. Wir möchten, dass die Kinder gern lernen und keinen Leistungsdruck verspüren.

Sprachen sind heutzutage wichtiger denn je. Sprachenlernen verhilft nicht nur zu mehr Weltoffenheit, sondern trägt auch zur Entwicklung des neuronalen Netzes im Gehirn bei. Komplexe Verschaltungen der Neuronen versetzen das Gehirn in die Lage, im Alltag andere Logiken anzuwenden. Entscheidungen können so schneller und fokussierter getroffen oder Tatsachen aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden. Besonders im Kindesalter macht sich dieser Effekt bemerkbar.

### Japanisch A1.1 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

#### 24H440001

Mayu Kemmler  
dienstags, ab 10.09.2024,  
16:00 - 17:30 Uhr, 10 Tage  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 5  
63,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### Französisch A1 - NEU - Für Jugendliche (12-15 Jahre)

Ein Französischkurs für Jugendliche ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Ihr lernt Französisch ganz "frisch" in der Schule und euch fehlt noch der richtige Zugang zur Sprache? Fällt bei euch viel Unterricht im Fach Französisch aus und ihr macht euch Sorgen, dass euch später wichtiger Stoff fehlt?

#### 24H440008

Tamy Jodeit  
mittwochs, ab 11.09.2024,  
15:30 - 16:30 Uhr, 9 Nachmittage  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 5  
59,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

<sup>1</sup>GER Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen. Aufschlüsselung der GER-Niveaustufen siehe Seite 90 des Programmhefts.

## Japanisch A1 - 3. Semester für Jugendliche (12-15 Jahre)

Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 12-16 Jahren und erfordert, dass bereits Anfangskenntnisse vorhanden sind (ca. 20 UE, A1)

### 24H440002

Mayu Kemmler  
mittwochs, ab 11.09.2024,  
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 5  
63,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

## Spanisch A1 für Kinder & Jugendliche (9-14 Jahre)

### 24H440009

Magda Hunger  
freitags, ab 27.09.2024,  
15:30 - 16:30 Uhr, 9 Tage  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
42,20 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

## Ungarisch (Herkunftssprache) für Kinder & Jugendliche (9-14 Jahre)

### 24H440010

Dozent:in der vhs Jena  
freitags, ab 27.09.2024,  
15:30 - 16:30 Uhr, 5 Tage  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 5  
28,40 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

## 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 / Leinwandstellungen

Dieser Workshop eignet sich sehr für ein kreatives Eltern / Großeltern - (Enkel-) Kind - Wochenende. Jede angemeldete erwachsene Person kann ein Kind/Jugendlichen bis einschließlich 15 Jahren mitbringen. Eigene Geräte mit der Software Procreate können mitgebracht werden. vhs-eigene Geräte sind vorhanden.

Anmeldeschluss: 11.01.2025

### 24H50170

Dirk Sawade  
Samstag, 18.01.2025, 09:00 - 15:00 Uhr  
Sonntag, 19.01.2025, 09:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 3  
106,00 Euro

## Entwicklung einer Handy App mit dem MIT-App Inventor (Kleingruppe)

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 Eltern / Großeltern - (Enkel-) Kind - Wochenende. Jede angemeldete erwachsene Person kann ein Kind/einen Jugendlichen bis einschließlich 15 Jahren mitbringen.

Anmeldeschluss: 19.10.2024

### 24H50353

Dr. Julien Klaus  
Samstag, 26.10.2024, 09:00 - 17:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14,  
Seminarbereich  
75,00 Euro

## Entwicklung eines Android Handy Spiels (Kleingruppe)

Sie haben bereits Erfahrung mit dem Android Studio und wollen nun sehen, wie man fortgeschrittene Apps wie Spiele programmieren können? Dann schauen Sie in diesem Kurs vorbei. Sie werden lernen, wie man auf dem Bildschirm etwas zeichnet, einen Highscore speichert, Zufall verwendet und mit verschie-

denen Spielelementen zurechtkommt.

Dieser Workshop eignet sich sehr für ein spannendes Eltern / Großeltern - (Enkel-) Kind - Wochenende. Jede angemeldete erwachsene Person kann ein Kind/einen Jugendlichen bis einschließlich 15 Jahren mitbringen.

Anmeldeschluss: 18.01.2025

### 24H50354

Dr. Julien Klaus  
Samstag, 25.01.2025, 09:00 - 17:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14,  
Seminarbereich  
75,00 Euro

## Ferienkurse

### 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: 30.09.2024

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

### 24H50410

Heidrun Rau  
montags - freitags,  
07.10.2024 - 11.10.2024,  
09:00 - 14:30 Uhr, 5 Tage  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
99,50 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

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

Mal keine Lust auf Pinsel und Farben oder Farbspritzer auf den Anzihsachen? 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 / Leinwandstellungen

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

Anmeldeschluss: 01.10.2024

### **24H50171**

Dirk Sawade

Dienstag - Freitag,

08.10.2024 - 11.10.2024,

09:00 - 12:30 Uhr, 4 Tage

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 3

90,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### **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 Softwareanwendung 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: 02.10.2024

### **24H50352**

Ladyna Wittscher

Mittwoch - Freitag,  
09.10.2024 – 11.10.2024,  
09:00 - 13:15 Uhr, 3 Tage  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 1  
80,00 Euro

**In den nachfolgend aufgeführten Ferienkursen lernen und erleben Kinder intensiv eine Sprache in vier oder fünf Tagen. Diese Kurse können den Kindern eine erste Einführung bieten, um eine Sprache neu kennenzulernen. Besonders relevant ist die für die Entscheidungsfindung für die zweite/dritte Fremdsprache an der Schule.**

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

Japanische Sprache, Japan und seine Kultur kennenlernen!

Anmeldeschluss: 16.09.24

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

### **24H440003**

Mayu Kemmler

montags - donnerstags,

07.10.2024 - 10.10.2024,

09:00 - 13:00 Uhr, 4 Vormittage

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Walter-Dexel-Raum

63,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### **Englisch für Kinder & Jugendliche (10-14 Jahre) - Ferienkurs**

Möchtest du dein Englisch im Unterricht verbessern, damit du im neuen Schuljahr "you rock and kick it all off?"

### **24H440004**

Victor Alexander Dumitras

montags - donnerstags,

07.10.2024 - 10.10.2024,

09:00 - 13:00 Uhr, 4 Vormittage

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Vortragsraum

63,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### **Spanisch für Kinder (9-13 Jahre) - Ferienkurs**

Bist du neugierig auf die spanische Sprache? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!

### **24H440005**

Ole Wellmann

montags - donnerstags,

07.10.2024 - 10.10.2024,

09:00 - 13:00 Uhr, 4 Tage

vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum

63,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### **Französisch für Kinder & Jugendliche (10-14 Jahre) - Ferienkurs**

Möchtest du deine sprachlichen Fähigkeiten im Französischunterricht erweitern und "Amerais tu avoir du succès, avoir les meilleures notes de Français et époustoufler tes compagnons" im neuen Schuljahr? Wie wäre es über deine Lieblingsband oder Freizeitaktivität auf Französisch zu sprechen, Musik zu hören, mehr über die Kultur der französischsprachigen Länder zu lernen und zugleich für dich und die Schule stressfrei und mit Spaß zu üben?

### **24H440006**

Tamy Jodeit

montags - donnerstags,

07.10.2024 - 10.10.2024,

09:00 - 13:00 Uhr, 4 Vormittage

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 8

63,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### **Latein mit Asterix - für Kinder im Alter von 11 - 14 Jahren - Ferienkurs**

Mit Asterix werden wir in diesem vier-tägigen Kurs dein Wissen ausbauen, die Inhalte üben, die du in der Schule gelernt hast und gestalten kleine Projekte mit.

### **24H440007**

Massimo Minelli

montags - donnerstags,

07.10.2024 - 10.10.2024,

15:30 - 17:00 Uhr, 4 Nachmittage

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 8

31,80 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

## Vorbereitung auf Sprachzertifikate für die Schule

**Wir beginnen mit Angeboten für das Schulfach Englisch. Die Kurse bereiten auf Prüfungen wie Cambridge, Oxford, TOEFL, etc. vor. Unabhängig von der Schulnote bekommen die Kinder und Jugendlichen nach der Prüfung eine Information, auf welchem GER-Niveau sie sich tatsächlich befinden. Dieser Kurs ist für Jugendliche in Abschlussklassen geeignet, die z.B. einen späteren Auslandsaufenthalt anstreben.**

### Englisch für Jugendliche ab Klasse 10

Du bist fast fertig mit deiner Schule und möchtest dich auf ein Sprachzertifikat vorbereiten? Wir lernen Techniken und führen Übungen durch, die bei den herkömmlichen Prüfungen helfen.

#### 24H440011

Dozent:in der vhs Jena  
freitags, ab 27.09.2024,  
15:30 - 17:30 Uhr, 9 Nachmittage  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 8  
90,50 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

## Angebote für Eltern und Erziehungsberechtigte

### Entwicklung einer Handy App mit dem MIT-App Inventor

Dieser Workshop eignet sich sehr für ein spannendes Eltern / Großeltern - (Enkel-) Kind - Wochenende. Jede angemeldete erwachsene Person kann ein Kind/einen Jugendlichen bis einschließlich 15 Jahren mitbringen.

Anmeldeschluss: 19.10.2024

#### 24H50353

Dr. Julien Klaus  
Samstag, 26.10.2024, 09:00 - 17:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14,  
Seminarbereich  
75,00 Euro  
Kleingruppe

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

Dieser Workshop eignet sich sehr für ein kreatives Eltern / Großeltern - (Enkel-) Kind - Wochenende. Jede angemeldete erwachsene Person kann ein Kind/Jugendlichen bis einschließlich 15 Jahren mitbringen. Eigene Geräte mit der Software Procreate können mitgebracht werden. vhs-eigene Geräte sind vorhanden.

Anmeldeschluss: 11.01.2025

#### 24H50170

Dirk Sawade  
Samstag, 18.01.2025, 09:00 - 15:00 Uhr  
Sonntag, 19.01.2025, 09:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 3  
106,00 Euro

### Entwicklung eines Android Handy-Spiels

Sie haben bereits Erfahrung mit dem Android Studio und wollen nun sehen, wie man fortgeschrittene Apps wie Spiele programmieren können? Dann schauen Sie in diesem Kurs vorbei. Sie werden lernen, wie man auf dem Bildschirm etwas zeichnet, einen Highscore speichert, Zufall verwendet und mit verschiedenen Spielelementen zurechtkommt.

Dieser Workshop eignet sich sehr für ein spannendes Eltern / Großeltern - (Enkel-) Kind - Wochenende. Jede angemeldete erwachsene Person kann ein Kind/einen Jugendlichen bis einschließlich 15 Jahren mitbringen.

Anmeldeschluss: 18.01.2025

#### 24H50354

Dr. Julien Klaus  
Samstag, 25.01.2025,  
09:00 - 17:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden,  
Engelplatz 14,  
Seminarbereich  
75,00 Euro  
Kleingruppe

**Sie haben Ihr Kind in einem Kurs angemeldet und müssen warten? In dieser Zeit können Sie an Angeboten für Eltern teilnehmen. Sie erfahren zum Beispiel, wie man sein Kind beim Lernen von Fremdsprachen unterstützen kann.**

### Wie helfe ich meinem Kind beim Lernen einer Fremdsprache? - Für Eltern

Während Ihr Kind im Kurs ist, können Sie gerne diese Veranstaltung besuchen. Wir werden Ihnen verschiedene Aktivitäten zeigen, wie Sie zuhause Ihr Kind beim Lernen von Fremdsprachen unterstützen können.

#### 24H440014

Dozent:in der vhs Jena  
Dienstag, 10.09.2024, 16:00 - 17:30 Uhr  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 6b  
5,00 Euro

#### 24H440015

Dozent:in der vhs Jena  
Freitag, 25.10.2024, 15:30 - 16:30 Uhr  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 10  
5,00 Euro



**Habt Ihr Ideen für einen Namen für das Sprachprogramm für Kinder und Jugendliche der vhs Jena? Schreibt uns gern Eure Ideen an [vhs@jena.de](mailto:vhs@jena.de)!**



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



**vhs**  
**ONLINE**



## vhs ONLINE

- 24 vhs.wissen live
- 27 #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.



# vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm



## 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)

## Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren. Peter Longerich zeigt in seinem Vortrag, dass wir den gegenwärtigen Antisemitismus in Deutschland nicht begreifen können, wenn wir ihn vor allem als Sündenbock-Phänomen verstehen, wie es hierzulande in Schule und Hochschule gelehrt wird. Denn der Blick in die Geschichte offenbart, dass das Verhältnis zum Judentum bis heute vor allem ein Spiegel des deutschen Selbstbildes und der Suche nach nationaler Identität geblieben ist.

**24H10000**

Prof. Dr. Peter Longerich  
Montag, 16.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

## Deals mit Diktaturen: Eine andere Geschichte der Bundesrepublik

**24H10001**

Prof. Dr. Frank Bösch  
Montag, 23.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## Stonehenge: Archäologie, Geschichte, Mythos

Stonehenge gehört zu den bekanntesten und zugleich rätselhaftesten Denkmälern der europäischen Vorgeschichte. Seine Anfänge reichen ins 3. Jahrtausend v. Chr. zurück.

**24H10002**

Prof. Dr. Bernhard Maier  
Mittwoch, 25.09.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## Tausend Aufbrüche: Die Deutschen und ihre Demokratie seit den 1980er-Jahren

Die Ost-West-Debatte der Deutschen ist oft von gegenseitigem Unverständnis und Zuspitzungen geprägt.

Christina Morina vermeidet die übliche Frontenbildung und rückt die Demokratievorstellungen und das Selbstverständnis ganz normaler Bürgerinnen und Bürger in Ost und West seit den 1980er Jahren in den Fokus.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels statt.

**24H10002A**

Prof. Dr. Christina Morin  
So, 29.09.2024, 19:30 – 21:00 Uhr  
Vhs, virtueller Klassenraum



## Wie die Energiewende gelingen kann, ohne den Industriestandort Deutschland zu gefährden

Die deutsche Wirtschaft steht aktuell vor großen Herausforderungen. Eine davon ist das Ziel, unsere Volkswirtschaft klimaneutral zu gestalten.

### 24H10003

Prof. Dr. Dr. Christoph M. Schmidt  
Dienstag, 01.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## Medizinethik – Ethische Fragen im Krankenhaus, in der Forschung und in der Politik

### 24H10004

Prof. Dr. Alena Buyx  
Dienstag, 08.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## Europäische Öffentlichkeit und demokratische Kommunikation

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Villa Vigoni, der Gerda-Henkel Stiftung und der Stiftung Genshagen statt.

### 24H10005

Prof. Dr. Hélène Miard-Delacroix / Bartosz T. Wielinski / Prof. Dr. Julian Müller  
Mittwoch, 09.10.2024, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## Israel ein Jahr nach dem Terrorangriff der Hamas

### 24H10006

Richard C. Schneider  
Sonntag, 13.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## Cyberkrieg, KI und kritische Infrastrukturen

### 24H10007

Prof. Dr. Jochen Schiller  
Donnerstag, 17.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## Der Aufstieg Chinas

Beruht Chinas unaufhörlicher globaler Aufstieg auf einer Wiederherstellung seiner früheren historischen Zentralstellung oder auf der Leistung der aktuellen politischen Führung des Landes?

### 24H10008

Prof. Dr. Klaus Mühlhahn  
Montag, 28.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## Der elektronische Spiegel: Menschliches Denken und Künstliche Intelligenz

### 24H10009

Dr. Manuela Lenzen  
Sonntag, 03.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## Die kurze Stunde der Frauen. Wie Frauen nach dem 2. Weltkrieg die Emanzipation wagten und alte Machtstrukturen bekamen

In der Phase der Nachkriegszeit wurden Frauen nachträglich mehr bewundert als in jeder anderen Epoche. Bis heute hält sich hartnäckig die Legende der Trümmerfrauen.

### 24H10010

Prof. Dr. Miriam Gebhardt  
Mittwoch, 06.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## Die Hirsche von Lascaux und die Wiedergeburtstheologie der Höhlenmalerei

### 24H10011

Constantin Rauer  
Mittwoch, 13.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## Kant: Die Revolution des Denkens

Kants „Kritik der reinen Vernunft“ ist ein Meilenstein der Geistesgeschichte, weil sie ein neues Verständnis unseres menschlichen Standpunkts in der Welt entwickelt.

### 24H10012

Prof. Dr. Marcus Willaschek  
Donnerstag, 14.11.2024,  
19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## Islamismus in Palästina: Die Muslimbrüder, Hamas und ihre Gegner

### 24H10013

Prof. Dr. Gudrun Krämer  
Donnerstag, 21.11.2024,  
19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## Das Internet der Tiere

Die kollektive Weisheit der Tiere der Erde stellt einen immensen Schatz an noch nie dagewesenen Informationen für die Menschheit dar.

Das „Internet der Tiere“ kann uns dabei helfen, Naturkatastrophen vorherzusagen, die globale Ausbreitung von Zoonosen zu prognostizieren oder Nahrungsressourcen zu sichern.

### 24H10014

Prof. Dr. Martin Wikelski  
Montag, 25.11.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt



### **Babygesänge: Wie aus Weinen Sprache wird** 24H10015

Prof. Dr. Kathleen Wermke  
Montag, 02.12.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

### **KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?**

Beim Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) fragen sich heute viele Unternehmen, wie sie ethische Leitlinien berücksichtigen können.

**24H10016**  
Andrea Martin  
Dienstag, 03.12.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

### **Kolonisierung und imperiale Politik: Nordamerika und Russland im Vergleich**

**24H10017**  
Prof. Dr. Michael Hochgeschwender / Prof. Dr. Jörg Baberowski  
Mittwoch, 04.12.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

### **Im Detail die ganze Welt: Werke von Jan Brueghel der Ältere in der Alten Pinakothek**

**24H10018**  
Dr. Mirjam Neumeister  
Donnerstag, 12.12.2024,  
19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

### **Wissenschaftsgläubigkeit: Politik und Anti-Politik heute**

**24H10019**  
Prof. Dr. Peter Strohschneider  
Freitag, 17.01.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

### **Klimahandel – Wie unsere Zukunft verkauft wird**

Seit über einem halben Jahrhundert wissen wir um die erschreckenden Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel. Zwar häufen sich internationale Umwelt- und Klimakonferenzen, doch warum handeln wir nicht konsequent gegen die verheerenden Bedrohungen?

**24H10020**  
Prof. Dr. Mojib Latif  
Mittwoch, 22.01.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

**Wir danken den  
Projektpartnern  
dieses Semesters:**



DEUTSCHE AKADEMIE DER  
TECHNIKWISSENSCHAFTEN

L.I.S.A. WISSENSCHAFTSPORTAL  
GERDA HENKEL STIFTUNG



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

## #DigitalDienstag - das digitale Bildungsblitzlicht der vhs Jena in Kooperation mit den Volkshochschulen Burgenlandkreis und 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: Solarstrom vom Balkon - Lohnt es sich?

Dozent:in in Kooperation

**24H10030**

Dienstag, 20.08.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

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

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.

Dozent:in in Kooperation

**24H10031**

Dienstag, 20.08.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

### #DigitalDienstag: Holiday in hell - Englisch für den Urlaub

Dozent:in in Kooperation

**24H10032**

Dienstag, 27.08.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

### #DigitalDienstag: Solarstrom selbst erzeugen - E-Auto als Speicher

Dozent:in in Kooperation

**24H10033**

Dienstag, 27.08.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

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

Dozent:in in Kooperation

**24H10033A**

Dienstag, 03.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

### #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.

Dozent:in in Kooperation

**24H10034**

Dienstag, 03.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro



## #DigitalDienstag: Das sockenfressende Monster in der Waschmaschine - Grundsätze vernünftigen Denkens

Dozent:in in Kooperation

**24H10035**

Dienstag, 10.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Heizung optimieren: Geld sparen

Mit welchen Maßnahmen kann das vorhandene Heizsystem vor Beginn der Heizsaison optimiert werden? Diese Frage stellen sich viele private Hauseigentümer und Wohnungseigentümergeinschaften vor Beginn der Heizsaison. Konkrete Schritte zur Verbesserung der Energieeffizienz des Heizsystems und ihre praktische Umsetzung werden anschaulich erläutert.

Dieses Angebot wird in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e.V. durchgeführt.

Dozent:in in Kooperation

**24H10036**

Dienstag, 10.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## #DigitalDienstag: Entzündungshemmende Ernährung

Dozent:in in Kooperation

**24H10037**

Dienstag, 10.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Bildbearbeitung mit freier Software

Dozent:in in Kooperation

**24H10038**

Dienstag, 17.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro



## #DigitalDienstag: Leserechtschreibschwäche (LRS) bei Kindern – erkennen und helfen

Dozent:in in Kooperation

**24H10039**

Dienstag, 17.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## #DigitalDienstag: Energiewende privat: Fördermittel vom Staat

Heizungstausch, Energetische Sanierung, Erneuerbare Energien - welche Maßnahmen werden aktuell vom Staat gefördert? Wofür gibt es steuerliche Vergünstigungen? Welche Programme lassen sich kombinieren und worauf ist bei der Antragstellung zu achten? Ein Energieberater der Verbraucherzentrale gibt praktische Tipps - das spart Zeit und Geld im Förderdschungel.

Dieses Angebot wird in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e.V. durchgeführt.

Dozent:in in Kooperation

**24H10040**

Dienstag, 24.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

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

Dozent:in in Kooperation

**24H10041**

Dienstag, 24.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## #DigitalDienstag: H5P Lumi und Articulate Storyline 360 - interaktive Lerninhalte für Ihr Lernmanagementsystem (LMS) oder Homepage entwickeln

Dozent:in in Kooperation

**24H10042**

Dienstag, 24.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Endlich gehört werden: Tipps zur besseren Kommunikation mit deinem Kleinkind

Dozent:in in Kooperation

**24H10043**

Dienstag, 01.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Fairafric - Die Dekolonialisierung der Schokolade

Dozent:in in Kooperation

**24H10044**

Dienstag, 01.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## #DigitalDienstag: Heizen mit der Sonne: Solarthermie

Dozent:in in Kooperation

**24H10045**

Dienstag, 01.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt



## #DigitalDienstag: Ernährung bei Osteoporose

An diesem Abend werden Sie mehr darüber zu erfahren, wie eine gesunde Ernährung zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose beitragen kann. Als erfahrene Ernährungsberaterin werde ich Ihnen in diesem Vortrag die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für starke Knochen näherbringen.

Dozent:in in Kooperation

**24H10046**

Dienstag, 08.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Künstliche Intelligenz und die Gesellschaft. Wie können Menschen mit KI sozialverantwortlich und souverän umgehen?

Dozent:in in Kooperation

**24H10047**

Dienstag, 08.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

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

Dozent:in in Kooperation

**24H10048**

Dienstag, 15.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

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

Dozent:in in Kooperation

**24H10049**

Dienstag, 15.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

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

Die Entscheidung für eine Heizungsanlage ist eine große Investition mit Langzeitwirkung in Bezug auf Heizkosten, Wohnkomfort und die persönliche Klimabilanz. Private Bauherren, Wohnungs- und Hauseigentümer erhalten anbieterunabhängigen Rat und Orientierung zu praktischen und technischen Merkmalen moderner Heizsysteme, einschließlich Vor- und Nachteilen sowie Informationen zu aktuellen Förderprogrammen.

Dieses Angebot wird in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e.V. durchgeführt.

Dozent:in in Kooperation

**24H10050**

Dienstag, 15.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## #DigitalDienstag: KI-Sicherheit: Einblicke und Zusammenhänge einer Schlüsseltechnologie

Dozent:in in Kooperation

**24H10051**

Dienstag, 22.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## #DigitalDienstag: Achtsamkeit - Was ist das eigentlich? Wie kann Achtsamkeit mich bei Stress unterstützen?

Dozent:in in Kooperation

**24H10052**

Dienstag, 22.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Gebäudehülle sanieren: Fenster + Türen

Dozent:in in Kooperation

**24H10053**

Dienstag, 22.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## #DigitalDienstag: Lebensmittelkennzeichnung - Augen auf beim Kauf

Dozent:in in Kooperation

**24H10054**

Dienstag, 29.10.2024, 17:00 - 18:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## #DigitalDienstag: Lernvideos erstellen mit Camtesa

Dozent:in in Kooperation

**24H10055**

Dienstag, 29.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

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

Dozent:in in Kooperation

**24H10056**

Dienstag, 29.10.2024, 19:00 - 20:30 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: Solarstrom selbst erzeugen - E-Auto als Speicher

Dozent:in in Kooperation

**24H10057**

Dienstag, 29.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## #DigitalDienstag: Gesunder Darm - gesunder Mensch

Dozent:in in Kooperation

**24H10058**

Dienstag, 05.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Antisemitische Verschwörungstheorien in Erwachsenenbildungseinrichtungen in Europa. Zur Prävalenz und dem Umgang mit antisemitischen Verschwörungstheorien.

Dozent:in in Kooperation

**24H10059**

Dienstag, 05.11.2024, 17:00 - 19:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Moderne Heiztechnik: Wärmepumpe

Dozent:in in Kooperation

**24H10060**

Dienstag, 05.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## #DigitalDienstag: Kreativtraining

Dozent:in in Kooperation

**24H10061**

Dienstag, 12.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Resilienz stärken: Achtsamkeit im Alltag

Dozent:in in Kooperation

**24H10062**

Dienstag, 12.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Heizung optimieren: Geld sparen

Dozent:in in Kooperation

**24H10063**

Dienstag, 12.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## #DigitalDienstag: Zusatzstoffe in Lebensmitteln

Dozent:in in Kooperation

**24H10064**

Dienstag, 19.11.2024, 17:00 - 18:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## #DigitalDienstag: Die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) – ein alternatives Wirtschaftsmodell nach Christian Felber

Dozent:in in Kooperation

**24H10064A**

Dienstag, 19.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## #DigitalDienstag: Künstliche Intelligenz (KI ) Prompt Engineering Workshop - Aus Ihrem Bedarfsfall einen Prompt entwickeln

Dozent:in in Kooperation

**24H10065**

Dienstag, 26.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Hilfe, schon wieder ein neues Passwort? - Alles rund ums sichere Passwort

Dozent:in in Kooperation

**24H10066**

Dienstag, 26.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## #DigitalDienstag: Erste eigene Wohnung: Energie-Check

Dozent:in in Kooperation

**24H10067**

Dienstag, 26.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

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

Dozent in Kooperation

**24H10068**

Mittwoch, 27.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## #DigitalDienstag: Solarstrom vom eigenen Dach

Dozent:in in Kooperation

**24H10069**

Dienstag, 03.12.2024, 17:00 - 18:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

## #DigitalDienstag: Makramee - ein Weihnachtsgeschenk in letzter Minute

Dozent:in in Kooperation

**24H10071**

Dienstag, 17.12.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

# Kommen Sie mit uns „on.cloud.9“!

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

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

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



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



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

**24H20130**

Dr. Almut Sakai  
Mittwoch, 23.10.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
12,50 Euro

## Reise durch Japan (online)

**24H20310**

Dr. Almut Sakai  
Mittwoch, 25.09.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
14,00 Euro

## Reisen zu außergewöhnlichen Filmdrehorten (online)

**24H20311**

Dr. Almut Sakai  
Mittwoch, 27.11.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
14,00 Euro

## Ess- und Konsumkultur Japans (online)

**24H20312**

Dr. Almut Sakai  
Mittwoch, 18.12.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
14,00 Euro

## Liebesbeziehungen in Filmen und Serien (online)

**24H20313**

Dr. Almut Sakai  
Mittwoch, 22.01.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
14,00 Euro

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

**24H425001**

Dr. Helmut Stauche  
mittwochs, 06.11.2024, 17:30 - 19:00 Uhr,  
10 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
125,00 Euro

## Internetseitengestaltung mit Wordpress - VHeSpesso (online)

**24H50301**

Dozent:in der vhs  
dienstags/donnerstags,  
05.11. - 28.11.2024,  
18:00 - 19:00 Uhr, 8 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
170,00 Euro

## Excel - Grundlagen (online)

**24H50120A**

Kevin Klein  
montags/mittwochs, 18.11. -18.12.2024,  
17:00 - 18:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
89,20 Euro





## **ProbiertLaden & ProbiertMobil**

## „vhs macht digitaler!“

Der ProbierLaden ist ein innovatives Projekt, das im Kontext der Volkshochschule Jena und des Smart-City-Jena Projektes entstanden ist. Ziel ist es, digitale Kompetenzen zu fördern und einen niederschweligen Zugang zu digitalen Technologien zu ermöglichen. Der ProbierLaden bietet Beratung, Workshops, Möglichkeiten des Ausprobierens von Technik und praktische Erfahrungen rund um digitale Themen. Die Angebote des ProbierLadens tragen dazu bei, die digitale Ungleichheit und Spaltung der Stadtgesellschaft zu überwinden.

Durch die Förderung des Bundesministeriums für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen (BMWSB) und der KfW-Kreditanstalt für Wiederaufbau sind die Angebote des kostenfrei.

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



## ProbierLaden & ProbierMobil

- 34 8 Fragen und 8 Antworten zum ProbierLaden
- 35 Beratungsmöglichkeiten und Offene Angebote
- 35 Einstiegskurse zur digitalen Grundbildung
- 36 Fortbildung für pädagogische Fachkräfte und Vereine
- 36 Informationsreihen und Workshops – Sicherheit im Netz
- 37 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

# 8 Fragen und 8 Antworten zum ProbierLaden

## Der „ProbierLaden“ der Volkshochschule in Jena: Ein Wegweiser in der digitalen Welt

**In der Saalestadt eröffnet im am 26. September ein Laden, in dem digitale Grundkompetenz vermittelt und bei digitalen Alltagsproblemen geholfen wird - kostenfrei und für alle. Gefördert wird das Projekt im Rahmen der Smart City Jena Strategie durch das BMWBS- Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen.**

Im Herbst wird die Saalestadt um einen Laden reicher, den es so noch nie gab – den viele Bürger und Bürgerinnen aber mit Sicherheit lang ersehnt haben und nun mit Vorfreude erwarten: Mitten in der Jenaer Innenstadt, am Engelplatz

14, dort wo einst ein Schuhgeschäft untergebracht war, eröffnet am 26. September 2024 der ProbierLaden. Käuflich erwerben kann man dort nichts, ein klassischer Laden ist es also nicht, stattdessen kann man all seine Fragen zu digitalen Problemen und Ärgernissen loswerden und sich Grundwissen zur Nutzung von PC, Tablet, Smartphone, Smartwatch oder anderen digitalen Geräten aneignen.

Sie wollen die App der Deutschen Bahn runterladen, wissen aber nicht wie? Sie würden sich gern eine E-Mail-Adresse einrichten, haben aber Angst, dass Ihre Daten in die falschen Hände geraten? Sie wollen einen Termin im Bürgeramt buchen, trauen es sich aber allein nicht zu? Sie wollen Ihre

alten Dias digitalisieren, haben aber keinen Schimmer, wie das geht? Ihr achtjähriger Sohn will „Minecraft“ spielen, Sie sind aber unsicher, ob das wirklich das Richtige für ihn ist? Für all diese und weitere Fragen ist der „Probierladen“ genau die richtige Anlaufstelle!

Geholfen wird hier kostenfrei, willkommen ist jeder und jede, und keine Frage ist hier zu banal.

**Damit noch besser verstanden werden kann, was im ProbierLaden stattfindet, sind hier acht wichtige Fragen & Antworten zum neuen ProbierLaden:**

### Warum braucht Jena einen ProbierLaden?

Bankfilialen schließen - mit Verweis auf Online-Banking. Die Bahn-Card gibt es bald nur noch per App. Termine im Bürgerservice Jena oder beim Arzt gibt es über eine Online-Seite. Die Welt und der Alltag der Menschen werden immer digitaler, für so vieles gibt es mittlerweile eine App oder digitale Anwendung – aber viele Menschen verfügen gar nicht über die nötige Kompetenz, das nötige Wissen, diese auch zu bedienen. Ihnen wird im ProbierLaden geholfen.

### Was genau erwartet die Besuchenden im ProbierLaden?

Im ProbierLaden beantworten Medienpädagog:innen und Menschen mit digitaler Expertise alle Fragen im Umgang mit Smartphone, PC, Tablet oder auch Smartwatch. Zusätzlich werden Einstiegskurse zu bestimmten digitalen Themen angeboten. Ziel ist es, Berührungängste im Umgang mit digitalen Anwendungen zu nehmen, Basiswissen zu erweitern und Menschen zu ermutigen, sich mit dem Internet auseinanderzusetzen. Dazu stellt das Team vom ProbierLaden eine Reihe digitaler Geräte bereit – z. B. Smartphones, PCs, Tablets – die vor Ort ausprobiert werden können.

### An wen richtet sich der ProbierLaden?

Der ProbierLaden ist für ALLE Menschen da, die im Umgang mit digitalen Medien Herausforderungen, Unsicherheiten und Fragen haben – oder die sich schlicht verloren fühlen in den Weiten des World Wide Web. Jede:r ist hier willkommen und wird Unterstützung erhalten.

### An welchen Tagen hat der ProbierLaden geöffnet?

Es ist geplant, dass der ProbierLaden an 5 Tage in der Woche geöffnet hat. Je nachdem, welche Angebots- und Besuchszeiten besonders wichtig für die Menschen in Jena sind, können sich die Öffnungszeiten auch den Bedarfen anpassen.

### Wer betreibt den ProbierLaden?

Betrieben wird der ProbierLaden von der Volkshochschule Jena. Finanziert wird er komplett über das Smart City Projekt Jena, das sich seit 2020 in zahlreichen Teilprojekten in der Stadt mit digitalen Lösungen befasst.

### Wer hilft den Menschen im ProbierLaden?

Koordiniert wird der „ProbierLaden“ von Sandra Laue (Sozialmanagement M.A., Pädagogische Organisationsberaterin (FSU Jena)). Unterstützt wird sie von den beiden

erfahrenen Sozial- und Medienpädagog:innen Anna Geißler und Oliver Ephrosi Menchau sowie von Honorarkräften, Dozierenden und ehrenamtlichen Mitarbeitenden, die alle über ein breites digitales und pädagogisches Fachwissen verfügen.

### Macht der ProbierLaden auch Angebote außerhalb vom Stadtzentrum?

Neben dem Probierladen wird es ab dem Spätsommer ein ProbierMobil geben – eine Art mobiler Bildungs- und Beratungsstand, der mithilfe eines E-Bikes auch in andere Stadtteile gebracht werden kann. Das ProbierMobil kommt innerhalb der Stadtgrenzen dorthin, wo es gebraucht und erwünscht wird, z. B. in Altenheimen, auf Stadtteilstellen, zu Vereinen, Unternehmen oder Bildungseinrichtungen.

### Wie lange wird es den ProbierLaden geben?

Das Smart City Projekt und damit die Finanzierung des Projektes endet im August 2027. Da der Bedarf an digitaler Weiterbildung aber auch danach bestehen wird, wird alles daran gesetzt, dass es den ProbierLaden auch darüber hinaus geben wird.

**Wenn Sie weitere Fragen, Anregungen und Ideen haben – das ProbierLaden-Team um Sandra Laue hat schon jetzt ein offenes Ohr.**

## Beratungsmöglichkeiten und Offene Angebote



### Beratungen

Der ProbierLaden berät zu digitalen Themen und steht für Alltagsfragen zur Verfügung. Die Mitarbeitenden helfen dabei, Unsicherheiten zu beseitigen, Berührungängste abzubauen und das Verständnis für digitale Technologien zu verbessern.

Während der Öffnungszeiten können Sie einfach vorbei kommen. Für Beratungen, die etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen, vereinbaren Sie gern einen Termin mit uns.

### 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.

#### 24H73000

Frank Rutkowski  
Wöchentlich mittwochs ab 11.09.2024,  
13:30 - 15:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### Digitaler Dienstag

Die Online-Veranstaltungen des Digitalen Dienstags werden im ProbierLaden übertragen und können gemeinsam angesehen und besprochen werden.

#### #DigitalDienstag: Künstliche Intelligenz und die Gesellschaft.

##### 24H10047

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 08.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

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

##### 24H10048

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 15.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

#### #DigitalDienstag: KI-Sicherheit

##### 24H10051

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 22.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

#### #DigitalDienstag: Digitaler Nachlass

##### 24H10056

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 29.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

#### #DigitalDienstag: Hilfe, schon wieder ein neues Passwort?

##### 24H10066

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 26.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

## Einstiegskurse zur digitalen Grundbildung

### Einstiegskurs - Erste Schritte mit PC & Laptop

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

#### 24H73100

Christian Roeper  
mittwochs, 16.10.2024,  
10:00 - 11:30 Uhr, 4 Vormittage  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### PowerPoint leicht gemacht

Mit dem Programm PowerPoint können visuell ansprechende Präsentationen erstellt werden. In diesem Kurs lernen Sie Basisfunktionen kennen und erfahren Tipps und Tricks bei der Umsetzung eigener Ideen. Für alle ohne Vorkenntnisse geeignet.

#### 24H73101

Kevin Klein  
mittwochs, 05.02.2025,  
17:00 - 19:00 Uhr, 3 Abende  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### Einstiegskurs - Erste Schritte mit Word

Erwerben Sie in diesem Kurs Grundkenntnisse im Bereich der Textverarbeitung mit Word. Aufgaben, wie das Verändern von Schriftarten, -farben oder das Einfügen von Bildern können Sie anschließend selbstständig vornehmen.

#### 24H73102

Christian Roeper  
mittwochs, 20.11.2024,  
10:00 - 11:30 Uhr, 4 Vormittage  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14



Alle Angebote  
sind kostenfrei.

## Mit Microsoft 365 durchstarten

Lernen Sie die aktuellen Office-Anwendungen von Microsoft 365 (ehemals Office 365) wie Word, PowerPoint, Excel, OneCloud, CoPilot etc. besser kennen, um Ihren Büroalltag effizienter meistern zu können. Die verschiedenen Tools ermöglichen ein kollaboratives Zusammenarbeiten. Mit praxisnahen Beispielen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird Ihnen das erforderliche Wissen vermittelt.

### 24H73103

Kevin Klein  
montags und mittwochs,  
04.11.2024 - 27.11.2024,  
16:00 - 19:00 Uhr, 8 Nachmittage  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

## Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte und Vereine

Ein besonderes Angebot hält der ProbierLaden für pädagogische Fachkräfte und Vereine bereit. Zu vielfältigen Themen können Fortbildungen angefragt und kostenfrei genutzt werden. Richten Sie gern 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.



## Informationsreihen und Workshops - Sicherheit im Netz

### Datenschutz in der digitalen Welt

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

#### 24H73200

Ralf Reichertz  
Donnerstag, 10.10.2024,  
17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### Das Smartphone sicher entsperren

Ob mit Passwort, Fingerabdruck, Muster oder Gesichtsscan: Es gibt viele Möglichkeiten, das eigene Smartphone zu entsperren. Doch was sind die sichersten Optionen?

#### 24H73201

Dozent\*in der vhs  
Donnerstag, 17.10.2024,  
17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### Sicherheit im Netz für Kinder und Jugendliche

Das Internet ist ein wichtiger Teil unseres Lebens. Doch wie können sich Kinder und Jugendliche sicher, verantwortungsvoll und selbstbestimmt darin bewegen? Diese Frage und mehr beantworten wir.

#### 24H73202

Dozent\*in der vhs  
Donnerstag, 24.10.2024,  
17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### Betrug im Internet: SMS- und Messengerbetrug auf die Schliche kommen

„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 erleich-

tern. Steffen Pönisch von der polizeilichen Beratungsstelle Jena informiert.

#### 24H73217

Kriminalhauptkommissar Steffen Pönisch  
Dienstag, 05.11.2024, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### Betrug im Internet: E-Mail-Phishing und betrügerischer Internethandel

Beim Einkauf im Internet stößt man immer wieder auf Anbieter, die besonders günstig Waren anbieten, aber eigentlich betrügerische Absichten hegen. Auch im E-Mail-Postfach landen betrügerische Mails. Was die Gefahren sind und wie man ihnen begegnen kann, wird in diesem Vortrag erläutert.

#### 24H73203

Dozent\*in der vhs  
Dienstag, 12.11.2024, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### Virenschutzsysteme für PC und Smartphone

Was ist ein Virus? Wie kommt dieser genau auf mein Gerät? Wie funktioniert ein Virenschutzprogramm? Diese und weitere Fragen werden beim Infoabend beantwortet.

#### 24H73204

Dozent:in der vhs  
Dienstag, 19.11.2024, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### Immer informiert: Info- und Warnmeldungen am Smartphone empfangen

Im Katastrophenfall alarmiert zu werden, ist mittlerweile über Apps wie NOHRA möglich. Aber auch einen Notruf abzusetzen, wenn das Festnetz nicht in Reichweite ist (z.B. nach einem Sturz) oder am Handy über die Medikamenteneinnahme informiert zu werden, ist möglich. Diese und einige weitere nützliche Anwendungen werden hier vorgestellt und ausprobiert.

#### 24H73205

Dozent:in der vhs  
Dienstag, 03.12.2024, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

## Die Beeinflussung durch Werbung im Internet

Im Internet wird Vieles über Einnahmen durch Werbeschaltung finanziert. Unterbewusst beeinflusst uns diese Werbung in unserem Kaufverhalten. Aber was haben eigentlich Algorithmen damit zu tun?

**24H73206**

Dozent:in der vhs  
Dienstag, 17.12.2024, 17:30 - 19:00 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 soziale Netzwerke von Kindern und Jugendlichen, beschäftigen uns mit Privatsphäre-Einstellungen, Cybermobbing und -grooming und kommen ins Gespräch über Medien und Medienregeln im Familienalltag. Eine Kooperationsveranstaltung von MitMedien e.V. und ProbierLaden.

**24H73212**

Mit Medien e.V.  
Donnerstag, 28.11.2024,  
18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### 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.

**24H73207**

Dozent:in der vhs  
Dienstag, 14.01.2025, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, 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 verschiedene Anwendungen aus.

**24H73208**

Dozent:in der vhs  
Dienstag, 28.01.2025, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, 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.

**24H73209**

Dozent:in der vhs  
Dienstag, 11.02.2025, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, 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!

**24H73210**

Dozent:in der vhs  
Samstag, 15.02.2025, 10:00 - 13:00 Uhr  
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?

**24H73211**

Dozent:in der vhs  
Dienstag, 25.02.2025, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

**Ausprobieren.  
Experimentieren.  
Digitalisieren.  
Informieren.**

### Tickets und BahnCard

Ab der zweiten Jahreshälfte 2024 wird es die BahnCard der Deutschen Bahn (DB) nur noch digital in der App und nicht mehr als Plastikkarte geben. Zudem werden viele Fahrkartenautomaten abgeschafft, sodass Fahrkarten häufig online gekauft werden müssen. In dieser Veranstaltung lernen Sie daher die DB-App und den dortigen Ticketkauf näher kennen.

**24H73214**

Dozent:in der vhs  
Donnerstag, 14.11.2024, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### Fotobearbeitung mit dem Smartphone

Sie wollen mehr aus Ihren Fotos am Smartphone machen? In dieser Veranstaltung lernen Sie grundlegende Bildbearbeitungsmöglichkeiten am Smartphone kennen.

**24H73213**

Dozent:in der vhs  
Donnerstag, 05.12.2024, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### Fotogeschenke zu Weihnachten

Sie suchen passende Geschenke für Ihre Lieben? Eine persönliche Note verleihen Fotogeschenke für die festlichen Tage. Lernen Sie, online Vorlagen zu erstellen und die Produkte zu Ihnen nach Hause zu bestellen. Von Fototasse, Fotobuch bis hin zu Fotokalendern.

**24H73215**

Dozent:in der vhs  
Dienstag, 10.12.2024, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14

### Meine erste E-Mail-Adresse

Für allerlei Dinge im Internet benötigt man eine E-Mail-Adresse: Für Anmeldungen, Einkaufen, Termine usw. Wie genau Sie Ihre erste E-Mail-Adresse erstellen können, erfahren Sie hier.

**24H73216**

Dozent:in der vhs  
Donnerstag, 12.12.2024,  
17:00 - 18:00 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 Ökonomie | Recht | Finanzen
- 43 Länder- und Heimatkunde | Umweltbildung
- 44 Treffpunkt Obstbaum – Themenreihe
- 45 Rhetorik | Kommunikation
- 46 Lernen, Lehren, Pädagogik
- 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  
**Sara Delinger-Parčetić**  
sara.delinger-parcetic@jena.de  
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

### 900 Jahre Weihe der Klosterkirche Paulinzella (HY)

Kurz nach 1100 gründet die Adlige Paulina, eine Nichte des Merseburger Bischofs Werner von Wolkenburg, ein Benediktinerkloster. Die Bauarbeiten beginnen 1106. Nach dem Willen der Gründerin schließt sich die Abtei der Hirsauer Reformbewegung an, die sich gegen den Kaiser am Reformpapsttum orientiert. 1107 stirbt Paulina während einer Reise nach Hirsau. Ihre Gebeine werden ca. 1123 in das nun nach ihr benannte Kloster überführt, dessen hochbedeutende Kirche 1124 geweiht wird. Die Ruine zählt zu den herausragenden Bauten der Romantik in Europa.

#### 24H10101

Dr. Thomas Frantzke  
Dienstag, 17.09.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
12,50 Euro



### Wiprecht von Groitzsch (HY)

Vor 900 Jahren stirbt Graf Wiprecht von Groitzsch. Er gehört zu den bedeutendsten mitteldeutschen Adligen und ist maßgeblich an der Besiedlung der Region zwischen Elster und Mulde beteiligt. 1091 gründet er das erste Kloster im Gebiet östlich der Saale, St. Jakob in Pegau, als Hauskloster und Grablege der Dynastie. Kaiser Heinrich V. belehnt ihn 1123 mit der Mark Meißen und der Ostmark (Mark Niederlausitz). Der Kaiser benötigt die militärische Unterstützung Wiprechts gegen den Sachsenherzog Lothar von Supplinburg.

#### 24H10102

Dr. Thomas Frantzke  
Dienstag, 15.10.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
12,50 Euro

### 80 Jahre Attentat auf Hitler - „Unternehmen Walküre“ (HY)

Das „Unternehmen Walküre“ wird von der Wehrmacht als Militäroperation geplant und sollte eine eventuelle Erhebung gegen das nationalsozialistische Regime niederschlagen. Claus Schenk Graf von Stauffenberg und Henning von Tresckow modifizieren den Plan, um ihn für das Attentat auf Hitler zu nutzen sowie führende Personen von Gestapo, SS und NSDAP zu verhaften.

#### 24H10103

Dr. Thomas Frantzke  
Dienstag, 12.11.2024, 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.

## 80 Jahre Attentat auf Hitler - Der 20. Juli 1944 und seine Folgen (HY)

Am 20. Juli 1944 explodiert im Führerhauptquartier „Wolfsschanze“ die von Stauffenberg platzierte Bombe. Hitler wird jedoch nur leicht verletzt. Der als „Unternehmen Walküre“ geplante Staatsstreich, in den Militärs, Verwaltungsbeamte u. a. eingebunden sind, scheitert jedoch durch Mängel in der Organisation und zögerliches Handeln. Über 200 Personen des Widerstands lässt Hitler hinrichten.

### 24H10104

Dr. Thomas Frantzke

Dienstag, 19.11.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
12,50 Euro

## 250 Jahre „Werther“ - Biografische Hintergründe und Entstehungsgeschichte (HY)

Der junge Goethe absolviert 1772 ein juristisches Praktikum am Reichskammergericht in Wetzlar. Hier verliebt er sich in Charlotte Buff, die jedoch mit dem Legationssekretär Johann Christian Kestner verlobt ist und Goethe nur ihre Freundschaft anbieten kann. Schwer enttäuscht reist Goethe ab und schreibt zwischen Anfang Februar und März 1774 in nur vier Wochen den Briefroman „Die Leiden des jungen Werthers“, der nicht nur Spiegel seiner Liebe, sondern auch der seiner Zeit ist.

### 24H10105

Dr. Thomas Frantzke

Dienstag, 10.12.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
12,50 Euro

## 250 Jahre „Werther“ - Ein Roman am Puls seiner Zeit (HY)

Der Roman erscheint im September 1774 in Leipzig und wird binnen kurzer Zeit ein sensationeller Erfolg, der den jungen Autor über Deutschland hinaus berühmt macht. Goethe rebelliert gegen die einengenden gesellschaftlichen Verhältnisse, gegen soziale Beschränkungen. Doch „Werther“ polarisiert, nicht zuletzt wegen einer vermeintlichen Rechtfertigung des Selbstmords. Einerseits wird das Buch enthusiastisch gefeiert, andererseits jedoch radikal abgelehnt.

### 24H10106

Dr. Thomas Frantzke

Dienstag, 14.01.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
12,50 Euro

## Kaiser Heinrich II. und sein Wirken in Mitteldeutschland 1 (HY)

Vor 1000 Jahren stirbt mit Heinrich II. der letzte Herrscher aus dem Geschlecht der Ottonen. Nach dem Tod Kaiser Otto III. 1002 strebt Ekkehard I., Markgraf von Meißen, nach der Krone. Doch wird er im gleichen Jahr ermordet, sodass Heinrich II. an die Macht gelangt. Auf dem Königshof Kirchberg (Fuchsturm) huldigt ihm der Thüringer Adel. Während seiner Regentschaft zwischen 1002 und 1024 kommt es zu fortwährenden Kämpfen mit Boleslaw Chrobry von Polen in der Mark Meißen. Der Kaiser hinterlässt jedoch auch Spuren in der Kirchenpolitik. Er ist Gründer des Bistums Bamberg und Wiederbegründer des Bistums Merseburg.

### 24H10107

Dr. Thomas Frantzke

Dienstag, 21.01.2025, 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.

### 24H10111

Dr. Immanuel Voigt

donnerstags, 14.11.2024,  
20:00 - 21:30 Uhr, 3 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
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.

### 24H10112

Dr. Immanuel Voigt

donnerstags, 09.01.2025,  
20:00 - 21:30 Uhr, 4 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
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.**

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

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

#### 24H10056

Dozent:in Kooperation  
Dienstag, 29.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro



### Die Patientenverfügung

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

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

#### 24H10301

Renate Heck-Schönauer  
Donnerstag, 17.10.2024,  
17:00 - 19:15 Uhr  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 6b  
14,50 Euro

### Die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung

Möchten Sie gerne 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 Möglichkeit einem Missbrauch vorzubeugen, werden erläutert.

Im Einzelnen werden die Muster einer Vorsorgevollmacht und einer Betreuungsverfügung besprochen.

#### 24H10302

Renate Heck-Schönauer  
Donnerstag, 24.10.2024,  
17:00 - 19:15 Uhr  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 6b  
14,50 Euro

### Infoveranstaltung: „Keine Angst vor der Börse!“ (HY)

Durch hohe Inflation und niedrige Zinsen rücken die eigenen finanziellen Ziele in immer weitere Ferne. Eine Möglichkeit dem Kaufkraftverlust des Ersparnten entgegenzuwirken und Vermögen aufzubauen, kann der Gang an die Börse sein. Allerdings sind für eine gute Anlagestrategie am Kapitalmarkt unbedingt gewisse Kenntnisse erforderlich, um typische Anfängerfehler zu vermeiden. Wir lichten den Begriffs-Dschungel. Sie erhalten Überblick über die verschiedenen Anlageinstrumente wie Aktien, Anleihen, Kryptowährungen, Rohstoffe und Fonds und Sie erfahren, wie eine solide Finanzplanung und der Start an der Börse gelingen können. Ein Teilnahmelink wird nach erfolgter Anmeldung versandt.

Die Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der vhs Gera angeboten.

Dieser Vortrag ist 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.

#### 24H10310

Nina Messerschmidt  
Donnerstag, 24.10.2024,  
18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-Seminarzentrum,  
Grietgasse 6, Seminarraum 5  
entgeltfrei

Die Folgeveranstaltungen  
zum Thema Börse finden Sie  
im Internet!



## Länder- und Heimatkunde / Umweltbildung

### 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.

#### 24H10420

Christina Zaubitzer  
Samstag, 15.02.2025, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
20,20 Euro  
Kleingruppe\*

### #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.

#### 24H10068

Dozent:in Kooperation  
Mittwoch, 27.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
kein Entgelt

### Altersarmut wegen Scheidung? - Versorgungsausgleich und was dabei zu beachten ist

#### 24H10320

Interessenverband Unterhalt und Familienrecht – ISUV e. V.  
Mittwoch, 06.11.2024, 19:00 - 21:30 Uhr  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 6b  
kein Entgelt

### Altersarmut? – Ohne mich! In 2 Tagen zur eigenen (Alters-) Vorsorge mit ETFs

Bei ETFs handelt es sich um eine besondere Form von börsengehandelten Indexfonds, deren Bedeutung für Privatanleger\*innen seit Jahren wächst. Am ersten Kurstag starten wir mit den Grundlagen und arbeiten uns Schritt für Schritt bis zur Findung eines geeigneten Wertpapierdepots vor. Am zweiten Tag beschäftigen wir uns mit Kriterien zur Wahl eines passenden ETFs und Aufbau der eigenen (Alters-) Vorsorge. Detaillierte Infos hierzu finden Sie im Internet unter [www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de)

#### 24H10311

Nina Messerschmidt  
Samstag, 04.01.2025, 09:00 - 17:30 Uhr  
Samstag, 11.01.2025, 09:00 - 17:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
100,00 Euro - Kleingruppe

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 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.

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

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

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 beiden 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.

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

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  
kein Entgelt



## 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  
kein Entgelt

## Rhetorik / Kommunikation

### Workshop: Souverän Sprechen im Beruf

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

Wie erreichen wir eine gelassene Präsenz und sympathische Zuwendung? Wie bleiben wir dabei authentisch? Was können wir tun für eine gelöste, dynamische Gestik und Mimik? Was lässt unseren Atem stressfrei fließen und hält die Zuhörenden in Atem? Was können wir für unsere klare und volle Stimme tun? Was ist das Geheimnis einer natürlichen, deutlichen Artikulation? Wie setzen wir Tonhöhe, Melodie, Tempo, Pausen und Rhythmus wirkungsvoll ein?

Mitzubringen: Schreibmaterial

### 24H10618

Mona Deibele  
Sonntag, 22.09.2024, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
65,50 Euro  
Kleingruppe\*





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.

Reisepreis: ca. 650,00 €

Einzelzimmerzuschlag: ca. 130,00 €

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!

### #DigitalDienstag: Endlich gehört werden: Tipps zur besseren Kommunikation mit deinem Kleinkind

Bist du es leid, ständig dasselbe 20 Mal zu wiederholen und ständig mit hartnäckigen Diskussionen deines Kleinkinds konfrontiert zu sein? Hast du genug von den Fuseln am Mund? In unserem Webinar geht es um effektive Kommunikation mit Kleinkindern, die oft eine Herausforderung darstellt. Wir beleuchten, warum es manchmal so schwierig ist, gehört zu werden, und bieten praktische Tipps, um diese Hürden zu überwinden.

Mein Webinar kombiniert fundiertes Hintergrundwissen, persönliche Erfahrungen und anwendbare Methoden, die du auch zu Hause direkt umsetzen kannst. Lass uns gemeinsam Wege finden, damit dein Kleinkind dir endlich aufmerksam zuhört.

**24H10043**

Dozent:in Kooperation

Dienstag, 01.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

5,00 Euro

### #DigitalDienstag: Bedürfnisorientierte Erziehung - Vor- und Nachteile

Die bedürfnisorientierte Erziehung ist vielen Eltern ein Begriff, aber was bedeutet sie wirklich? Wie kann man sie im Alltag umsetzen und welche Herausforderungen gibt es zu meistern? In diesem Webinar werden die Vor- und Nachteile dieses Erziehungsansatzes diskutiert. Es wird ausreichend Raum für individuelle Fragen und Beispielsituationen geben. Das Webinar kombiniert fundiertes Hintergrundwissen, persönliche Erfahrungen und praktische Tipps für den Alltag zu Hause.

**24H10070**

Dozent:in Kooperation

Dienstag, 10.12.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

5,00 Euro



### #DigitalDienstag: Leserechtschreibschwäche (LRS) bei Kindern – erkennen und helfen

Frau Sandra Hesse vom LOS Halle geht in ihrem Vortrag folgenden Fragen nach: Was ist eigentlich eine LRS? Welche typischen Merkmale und Erscheinungsformen gibt es? Wie kann man betroffenen Kindern wirksam helfen?

In Kooperation mit dem Lehrinstitut für Orthographie und Sprachkompetenz (LOS) Halle Saale.

**24H10039**

Dozent:in Kooperation

Dienstag, 17.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

kein Entgelt



## 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.



### Politische Bildung / Angebote für Schulen und Freie Träger der 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. Und so bietet die vhs Projekttag für Schulen und freie Träger der Jugendbildung an, die diese kostenfrei buchen können. Die aktuell abrufbare Themenpalette finden Sie nachfolgend:

Alle Projekttag und Workshops sind kostenfrei und werden auf Anfrage organisiert. Bei Interesse an den Projekttagen und Workshops wenden Sie sich bitte an:

**Sara Delinger-Parčetić**  
**Projektkoordinatorin Politische Bildung**

Tel.: 03641/498229

Mail: sara.delinger-parcetic@jena.de

Vor dem Hintergrund, dass politische Bildung so vielfältig ist, wie unsere Gesellschaft, freuen wir uns darüber, wenn Sie Ihre Themen an uns herantragen.

### „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 gruppodynamischen Übungen sowie anhand diverser Reflexionsphasen können Jugendliche ihr Selbstbild eigenständig erschließen. Die Projekttag umfassen sechs Unterrichtseinheiten und können schwerpunktmäßig variabel gestaltet werden.

2024 stehen Schulen und freien Trägern der Jugendbildung insgesamt sechs Projekttag zur Verfügung.

### Animations-Workshops zum Thema „Freiheit“

Freiheit ist ein Thema, das uns alle ein Leben lang beschäftigt und als ein Grundpfeiler der europäischen Wertegemeinschaft gilt. Sie ist aber auch ein umstrittenes Gut mit vielen Gesichtern, das von allen Seiten des politischen und gesellschaftlichen Spektrums beansprucht wird. Gerade in den aktuellen Zeiten von Krisen, zunehmender gesellschaftlicher und politischer Polarisierung sowie wiederauflebender Grenzkontrollen bekommt dieses Gut eine ganz neue Bedeutung und scheint alles andere als selbstverständlich. Im angebotenen Format bekommen die Jugendlichen die Möglichkeit, sich der Thematik auf kreative Weise zu nähern, zu reflektieren und Erkenntnisse für den persönlichen Bedeutungshorizont für sich zu gewinnen.

Ein Workshop umfasst drei Tage à sechs Unterrichtseinheiten.

2024 stehen Schulen und freien Trägern der Jugendbildung insgesamt zwei Workshops zur Verfügung.

#### Veranstaltungshinweis:

**Gespräch mit Marcus Bensmann (Investigativjournalist / CORRECTIV) zu seinem Buch „Niemand kann sagen, er hätte es nicht gewusst“**

**24H70003**

Marcus Bensmann / Moderation: Julia Lange  
Montag, 26.08.2024, 19:00 - 21:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum  
kein Entgelt

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



## **Kultur und Gestalten**



# Kultur und Gestalten

- 50 Schreiben | Literaturgeschichte
- 54 Kunst- und Kulturgeschichte
- 55 Mal- und Zeichenkurse | Drucktechniken
- 62 Plastisches und Florales Gestalten
- 65 Musik
- 65 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 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, ggf. Laptop, Skizzenbuch / Notizbuch, bei Bedarf Farben und Pinsel bzw. Stifte, Zeichenblock A4 oder A3.

#### 24H20200

Dr. Kerstin Ramm

Montag, 02.09.2024, 17:15 - 19:30 Uhr

Montag, 16.09.2024, 17:15 - 19:30 Uhr

Montag, 23.09.2024, 17:15 - 19:30 Uhr

Montag, 14.10.2024, 17:15 - 19:30 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,

Vortragsraum

50,60 Euro

Kleingruppe\*

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



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

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

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

#### 24H20130

Dr. Almut Sakai

Mittwoch, 23.10.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

vhs, virtueller Klassenraum

12,50 Euro

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



## Vorgestellt:

The Great Game, Berlin-Warsaw Express and Other Stories

### Von Autor Michael Lederer

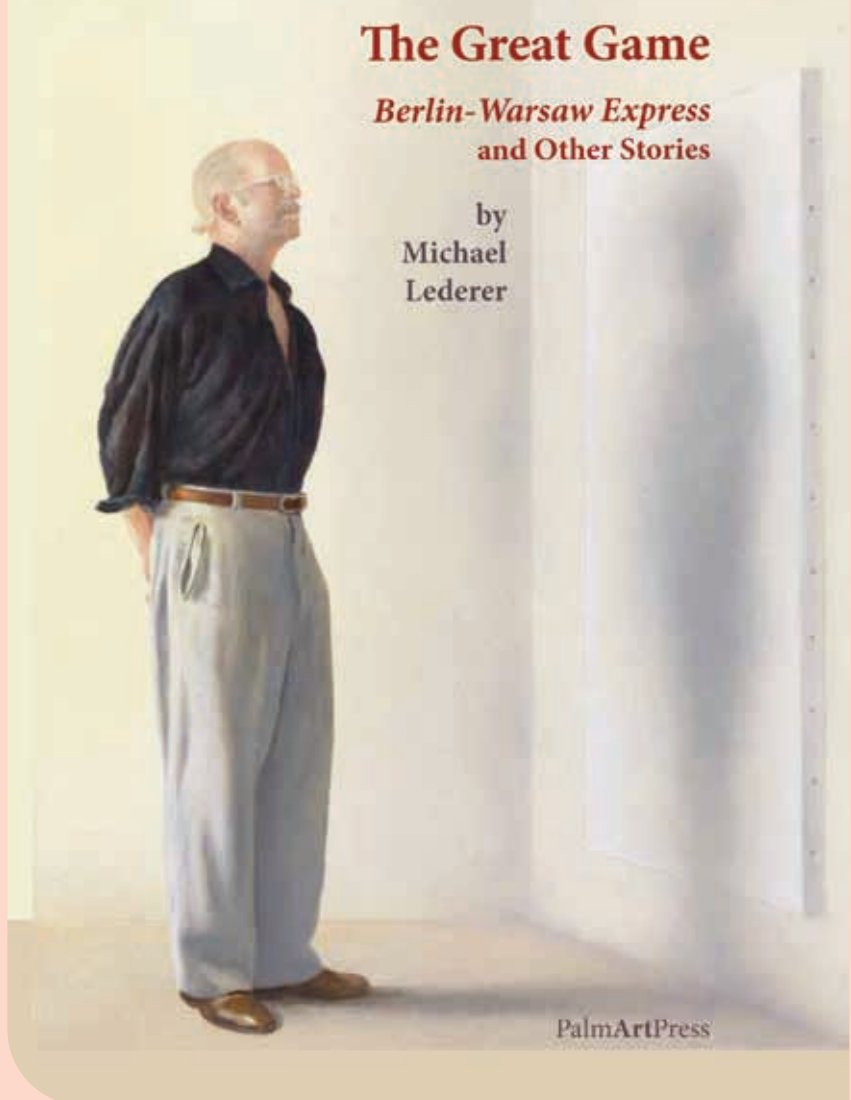
Old adage: Write what you know. Not many tea parties in Hemingway. Not a lot of hunting safaris in Jane Austin.

In 2012, living in Berlin, what I knew was a Europe at peace. In that year, my collection of short stories *The Great Game* (translated into German as *Das große Spiel*) was published. It included my story *Berlin-Warsaw Express*. The protagonist, an American writer named Cal (short for California) was traveling from Berlin to Poland, one-time seat of the Warsaw Pact. "If not the heart of evil, then at least the liver."

Leaving Berlin's Zoo Station and rolling eastward, passing where the former Wall had stood, Cal notes how out the window "concrete, gun turrets and barbed wire had been replaced by a currywurst stand, shoe stores, and other unremarkable trappings of the everyday. Trench coats, dead drops and code names had morphed into tour groups, school outings and the euro. Everything looked so normal, as if people had never argued let alone fought here. The graveyard of communism and fascism looked beautiful with its flowers and its river in the sunshine." But, raised on James Bond and other thrilling spy stories, Cal with his romantic imagination is "Not interested in sunshine, flowers and rivers. He wanted shadows, smoke and bastards. He wanted danger."

Be careful what you wish for. Only two years later, Russia would invade Crimea. And as I write this in 2024, Eastern Europe is again fearful as full-blown war rages in nearby Ukraine.

Looking back, it feels like I was less naïve than optimistic. There seemed good reason to be so. Either way, my story stands now as an archival document of a sweet and short-lived time. When military budgets were diverted to social welfare, hopes (and expectations) ran high, and the better angels of human nature seemed ascendant.



Lederer, Michael. *The Great Game, Berlin-Warsaw Express and Other Stories*.

Berlin: PalmArtPress, 2012. Hardcover and softcover.

Also available in German as *Das große Spiel, Berlin-Warschau-Express und andere Geschichten*.

Cal could indulge his fantasies of conflict because they were just that, fantasies.

Hope survives that the pace of human history proceeds two steps forward, one step back, then again two steps forward. Whether or not that remains the rhythm is a question. One thing that cannot be questioned is that again, as always, history is on the march.

**Treffen Sie den Autor persönlich! An unserem Tag der offenen Tür am 7. September sind Lesungen und Gespräche geplant.**

Nähere Informationen dazu finden Sie in diesem Heft auf Seite 14 oder auf unserer Homepage:

<https://www.vhs-jena.de/de//1007760>



Vormerkung telefonisch,  
schriftlich oder persönlich  
erwünscht.

Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

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

**NEU**

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

Frankreich: Der Dichter Ronsard und der  
Essayist Montaigne.

**24H20143**

Donnerstag, 28.11.2024,  
18:00 - 19:30 Uhr

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

Polen und Litauen. Der Renaissance-Dich-  
ter Jan Kochanowski. Die Entstehung der  
litauischen Schrifttums.

**24H20144**

Donnerstag, 05.12.2024,  
18:00 - 19:30 Uhr

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

China: Die klassischen chinesischen  
Romane der Ming-Zeit.

**24H20140**

Donnerstag, 24.10.2024,  
18:00 - 19:30 Uhr

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

Die Literatur der japanischen Edo-Zeit. Das  
No-Theater. Die Entstehung der Literatur in  
Korea. Ausblicke auf die Literaturen außer-  
europäischer Länder in der Frühen Neuzeit.

**24H20141**

Donnerstag, 14.11.2024,  
18:00 - 19:30 Uhr

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

Frankreich: Die Dichter Villon und Rabelais.

**24H20142**

Donnerstag, 21.11.2024,  
18:00 - 19:30 Uhr

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

Spanien: Cervantes' Roman „Don Quichote“.

**24H20145**

Donnerstag, 12.12.2024,  
18:00 - 19:30 Uhr

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

Spanien: Das spanische Theater: Lope de  
Vega, Calderon, Tirso des Molina, Moreto.

**24H20146**

Donnerstag, 09.01.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr

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



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

Italien: Die Philosophen Bruno und Cam-  
panella. Marino und der Marinismus. Die  
Oper.

**24H20147**

Donnerstag, 16.01.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr

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

Frankreich: Die Barockdichter Cyrano de  
Bergerac und Lesage. Paris um 1650. Die  
Salons.

**24H20148**

Donnerstag, 23.01.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr

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

Frankreich: Die klassischen Tragödiendich-  
ter Corneille und Racine.

**24H20149**

Donnerstag, 30.01.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr

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

Frankreich: Der klassische Komödiendich-  
ter Moliere.

**24H20150**

Donnerstag, 06.02.2025,  
18:00 - 19:30 Uhr



## Begegnungen mit deutschen Schriftsteller:innen

Auch im Herbstsemester 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 Romantiker-Haus und später als Gymnasiallehrer und Fachberater tätig.

Im Herbstsemester werden folgende zeitgenössische Schriftsteller vorgestellt: Johann Christian Günther, Wilhelm Treunert, Louis Fürnberg. Die 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.

NEU

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 unakademische Veranstaltungsreihe (ohne Rednerpult und Mikrophon), sondern 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

### **Johann Christian Günther (1695-1723): Ein erotischer Dichter**

**24H20160**

Donnerstag, 05.09.2024,  
18:00 - 19:30 Uhr

### **Wilhelm Treunert (1797-1860): Der Jenaer Stadtpoet**

**24H20161**

Donnerstag, 12.09.2024,  
18:00 - 19:30 Uhr

### **Louis Fürnberg (1909-1957): Hier ist ein Dichter, höret nur**

**24H20162**

Donnerstag, 19.09.2024,  
18:00 - 19:30 Uhr



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



**Jenaer Universitätsbuchhandlung Thalia**  
»Neue Mitte Jena«

Leutraben 1 · 07743 Jena · Tel. 03641 4546-0  
E-Mail: [Thalia.Jena-NeueMitte@Thalia.de](mailto:Thalia.Jena-NeueMitte@Thalia.de)

 **Thalia**

## Kunst- und Kulturgeschichte

### Die Rolle der Sprache in der Oper „Die Zauberflöte“

Die Oper „Die Zauberflöte“ scheint häufig nur unter dem musikalischen Aspekt interessant. Meist liest man von „Mozarts Zauberflöte“ und diskutiert bspw. freimaurerische Motive vor dem Hintergrund von Mozarts Biographie.

Aber Librettotext und Handlung stammen von Emanuel Schikaneder. Ja: Als Theatermacher im Wien um 1800 war Schikaneder ein kultureller Durchlauferhitzer. Dennoch ist die Zauberflöte – entgegen der landläufigen Meinung – auch inhaltlich kein zusammengestümpertes Machwerk.

Wie Schikaneder seine verschiedenen textlichen Vorlagen nutzte und wie Entstehung und Rezeptionsgeschichte untrennbar mit Weimar verbunden sind, soll in diesem Vortrag zur Sprache kommen. Den Zuhörern wird sich die „Zauberflöte“ ganz neu erschließen.

Vormerkung telefonisch, schriftlich oder persönlich erwünscht.

Die Bezahlung erfolgt an der Abendkasse.

#### 24H20301

Dr. phil. Cornelia Becker-Lamers  
Dienstag, 28.01.2025, 17:00 - 18:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
5,00 Euro



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



### Reise durch Japan (online)



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

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

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

#### 24H20310

Dr. Almut Sakai  
Mittwoch, 25.09.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
12,50 Euro

### Reisen zu außergewöhnlichen Filmdrehorten (online)



Waren Sie auch schon an außergewöhnlichen Orten, die als Kulissen für berühmte Filme oder Serien dienten? Das Bauwerk Petra (Jordanien), das auch als Filmkulisse für „Indiana Jones“ diente, Zhangjiajie National Forest Park (Hunan, China), das Vorbild in „Avatar“, Matamata (Nordinsel, Neuseeland), zu sehen in den Trilogien „Der Herr der Ringe“ und „Der Hobbit“, die Zugbrücke in „Harry Potter und der Feuerkelch“ - wir wollen diesen und anderen Orten nachgehen und sie historisch erkunden!

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.

#### 24H20311

Dr. Almut Sakai  
Mittwoch, 27.11.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
12,50 Euro

## Ess- und Konsumkultur Japans (online)



Die Ess- und Konsumkultur prägt die japanische Gesellschaft. Traditionelle Gerichte wie Sushi, Ramen und Tofu oder alkoholische Getränke wie Sake (Reiswein) sind überall auf der Welt beliebt. Aber auch Feste wie das Hanami (Kirschblütenfest) oder Matsuri (Sommerfest) sind ein wichtiger Teil der japanischen Volkskultur. Seit den 1970er Jahren hat sich auch die moderne Konsumkultur Japans international durchgesetzt: Hello Kitty, Super Mario oder Tamagotchi sind vielen ein Begriff. Worin liegt das Erfolgsmodell dieser Kultur, die Tradition und Moderne zu verbinden weiß und die über die japanischen Grenzen hinaus großen Einfluss ausübt?

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.

### 24H20312

Dr. Almut Sakai  
Mittwoch, 18.12.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
12,50 Euro

## Liebesbeziehungen in Filmen und Serien (online)



Liebe hat viele Gesichter und geht oft schwierige Wege. Das weltweit bekannteste Paar ist sicherlich Romeo und Julia, ein Symbol der Ewigkeit. Wir wollen uns mit den unterschiedlichsten Paaren aus Filmen und Serien beschäftigen – vom klassischen Paar in „Stolz und Vorurteil“ über tragische Liebesgeschichten wie „Titanic“ oder Komödien wie „Notting Hill“ bis hin zur erfolgreichen Serie „Outlander“. Welche Formen von Liebe gibt es, was bedeuten soziale und kulturelle Unterschiede in einer Beziehung?

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.

### 24H20313

Dr. Almut Sakai  
Mittwoch, 22.01.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
12,50 Euro



## Mal- und Zeichenkurse | Drucktechniken

### Aquarellmalerei

#### Aquarellmalerei: „Tipps und Tricks“

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

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

#### 24H20501

Valeriy Solovey  
dienstags, 15.10.2024, 16:00 - 18:15 Uhr,  
6 Nachmittage  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
59,00 Euro  
ACHTUNG: Am 05.11. findet der Kurs NICHT STATT!

#### 24H20501A

Valeriy Solovey  
dienstags, 07.01.2025, 16:00 - 18:15 Uhr,  
6 Nachmittage  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
59,00 Euro

#### 24H20502

Valeriy Solovey  
dienstags, 15.10.2024, 18:45 - 21:00 Uhr,  
6 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
59,00 Euro  
ACHTUNG: Am 05.11. findet der Kurs NICHT STATT!

#### 24H20502A

Valeriy Solovey  
dienstags, 07.01.2025, 18:45 - 21:00 Uhr,  
6 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
59,00 Euro



Valeriy Solovey: Jenaer Panorama, Aquarell, 2023

## 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.

### 24H20503

Valeriy Solovey  
mittwochs, 13.11.2024, 10:00 - 12:15 Uhr,  
4 Vormittage  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
41,00 Euro

### 24H20504

Valeriy Solovey  
mittwochs, 09.10.2024, 16:00 - 18:15  
Uhr, 4 Nachmittage  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
41,00 Euro

### 24H20504A

Valeriy Solovey  
mittwochs, 08.01.2025, 16:00 - 18:15  
Uhr, 4 Nachmittage  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
41,00 Euro

## Bilder in Aquarell

Zarte Aquarellfarben laden zum Ausprobieren und freien Gestalten ein!

Wie Sie mit der richtigen Kombination aus Maltechniken und Pinseleffekten feine Aquarelle malen können, werden Sie in diesem Kurs erfahren. Welche Farben benötigen Sie, um bestimmte Stimmungen auszudrücken? Welche Techniken können eingesetzt werden, um den gewünschten Effekt zu erzielen? Ob Landschaften, Pflanzen, Stilleben - 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.

### 24H20506

Ulrike Rochlitzer  
mittwochs, 04.09.2024, 18:45 - 21:00  
Uhr, 7 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
68,00 Euro

### 24H20507

Ulrike Rochlitzer  
mittwochs, 08.01.2025, 18:45 - 21:00  
Uhr, 4 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
41,00 Euro

### 24H20510

Gisela Kallies  
Dienstag, 24.09.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
Dienstag, 22.10.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
Dienstag, 19.11.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
Dienstag, 03.12.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
Dienstag, 17.12.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
Dienstag, 14.01.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
Dienstag, 28.01.2025, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
84,80 Euro  
Kleingruppe\*



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



Daniela Zahn: Italien, Aquarell, 2023

## Aquarellmalerei für Einsteigende

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

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

### 24H20515

Daniela Zahn

Freitag, 25.10.2024, 17:00 - 19:45 Uhr  
 Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 14:45 Uhr  
 Sonntag, 27.10.2024, 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.

### 24H20519

Daniela Zahn

Freitag, 13.09.2024, 17:00 - 19:45 Uhr  
 Samstag, 14.09.2024, 10:00 - 14:45 Uhr  
 Sonntag, 15.09.2024, 10:00 - 13:00 Uhr  
 vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
 58,20 Euro  
 Kleingruppe\*

## Farbkästchen - Aquarell-Samstag

„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 und Ihrem kreativen Tun einen Tag Raum zu geben.

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

### 24H20511A

Christiane Tänzler

Samstag, 07.09.2024, 10:00 - 16:15 Uhr  
 vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
 35,40 Euro zzgl. Materialkosten (siehe Mitzubringen)  
 Kleingruppe\*



Daniela Zahn: Kleine Bergkirche, aquarellierte Skizze, 2023

Weitere Kurse, in denen Sie u. a. mit Aquarellfarben arbeiten können, finden Sie im Abschnitt „Verschiedene Techniken“ ab Seite 60



### 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.

#### 24H20514

Christiane Tänzler  
dienstags, 10.09.2024, 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 wasser- und feuchtvermalbar 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 besonderen 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.

#### 24H20521A

Christiane Tänzler  
mittwochs, 18.09.2024,  
10:00 - 12:15 Uhr, 5 Vormittage  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
62,00 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

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



Christiane Tänzler: Labradoodle Foxi, Ölstift, 2024



Gisela Kallies: Beginnender Herbst am Wasser, Öl auf Leinwand

## 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.

#### Nationalpark in Alberta

##### 24H20530

Gisela Kallies  
Samstag, 24.08.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
39,70 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

#### Beginnender Herbst am Wasser

##### 24H20531

Gisela Kallies  
Samstag, 07.09.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
39,70 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

#### Sonnenaufgang über den Feldern mit Raureif

##### 24H20532

Gisela Kallies  
Samstag, 12.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
39,70 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

#### Frostiger Winter

##### 24H20533

Gisela Kallies  
Samstag, 02.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
39,70 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

#### Jena

##### 24H20534

Gisela Kallies  
Samstag, 07.12.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
39,70 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen) Kleingruppe\*

#### Wintersonne

##### 24H20535

Gisela Kallies  
Samstag, 18.01.2025, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
39,70 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

#### Finnland

##### 24H20536

Gisela Kallies  
Samstag, 01.02.2025, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
39,70 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

## Wochenendkurs - Ölmalerei

In diesem Kurs werden wir uns mit der interessantesten, bekanntesten und bei Künstlern populärsten Technik - der Ölmaltechnik - beschäftigen. Da diese recht zeitaufwändig ist, werden wir an einem Bild zwei Tage arbeiten. Hierbei werden wir Techniken, Materialien und Eigenschaften der Ölfarbe kennen lernen. 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 Ölmalers 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.

##### 24H20537

Valeriy Solovey  
Samstag, 11.01.2025, 10:00 - 17:00 Uhr  
Sonntag, 12.01.2025, 10:00 - 15:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
65,80 Euro  
Kleingruppe\*

##### 24H20538

Valeriy Solovey  
Samstag, 08.02.2025, 10:00 - 17:00 Uhr  
Sonntag, 09.02.2025, 10:00 - 15:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
65,80 Euro  
Kleingruppe\*

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



Valeriy Solovey: Volksbad, Öl auf Leinwand, 2022

## Verschiedene Techniken

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

## 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.

### 24H20553

Heike Burkhardt

montags, 06.01.2025, 18:00 - 21:45 Uhr,  
6 Abende

Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13  
95,00 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)



Heike Burkhardt:  
Die Zeichen stehen auf Sturm, Acryl, 2011



Anke Pradel-Schönknecht: Landschaft in Violett, Acryl, 2023

## Mal- und Zeichenkurs

NEU

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.

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.

### 24H2054A

Anke Pradel-Schönknecht

montags, 14.10.2024, 18:45 - 21:00 Uhr,  
5 Abende

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

62,00 Euro

Kleingruppe\*

ACHTUNG: Am 04.11. findet der Kurs  
NICHT STATT!

## 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.

### 24H20551

Manfred Petzold

montags, 09.09.2024, 16:00 - 18:15 Uhr,  
10 Abende

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

95,50 Euro

ACHTUNG: Am 04.11. findet der Kurs  
NICHT STATT!



Daniela Zahn:  
Experimentelle Malerei in kleinen Formaten

### Abstrakte oder gegenständliche experimentelle Malerei in kleinen Formaten

NEU

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, Gegenständliches zu vereinfachen bzw. abstrakte Flächen zu gestalten. 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.

#### 24H20558

Daniela Zahn  
Freitag, 15.11.2024, 17:00 - 19:45 Uhr  
Samstag, 16.11.2024, 10:00 - 14:45 Uhr  
Sonntag, 17.11.2024, 10:00 - 13:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
58,20 Euro  
Kleingruppe\*

### Pastellmalerei für Anfängende

NEU

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, Format 50 cm x 65 cm, mittelgrau; hochwertige Softpastellkreiden und Pastellstifte; Knetradiergummi. Farbige Vorlagen werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von 3,00 € ist im Kurs zu entrichten.

#### 24H20563

Maryna Bzhezytska  
mittwochs, 13.11.2024, 17:30 - 19:45 Uhr,  
6 Abende  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
76,40 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*



Maryna Bzhezytska: Mohnblumen, Pastell



Zoya Goletz, Acryl, 2022

### 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.

#### 24H20569

Zoya Goletz  
Samstag, 19.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
Sonntag, 20.10.2024, 10:00 - 15:30 Uhr  
ThEKiZ „Anne Frank“, Martin-Niemöller-Straße 7, Begegnungsraum (EG)  
67,80 Euro  
Kleingruppe\*

#### 24H20567

Zoya Goletz  
Samstag, 23.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
Sonntag, 24.11.2024, 10:00 - 15:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
67,80 Euro  
Kleingruppe\*

## Basteltipp

### Von wegen Print stirbt!

#### Upcycling-Schale Von Kerstin Mündörfer



Kerstins  
Bastel-  
Tipp

#### Das wird gebraucht:

- Alte Zeitungen
- oder Zeitschriften
- Schere
- Bastelkleber oder Klarlack
- Pinsel

#### So wird's gemacht:

1. Das Papier in 3,5 cm breite Streifen schneiden.
2. Diese werden der Länge nach gefaltet und wieder geöffnet, um die Außenkanten zur Mitte hin zu falten.
3. Anschließend werden die beiden Seiten wieder zusammengefasst und verklebt. Dabei beachten, dass am Ende des Streifens noch Platz bleibt, um dort den nächsten Streifen zu verkleben. Wiederholen bis eine lange Papierkette entsteht.
4. Nun die Kette schneckenförmig aufwickeln. Die ersten Runden vollständig verkleben, sodass ein gerader Boden entsteht. Alle Streifen fertig aufrollen.
5. Die Papierschnecke in Form drücken und mit Kleber oder Klarlack bestreichen, damit diese in Form bleibt.



## Plastisches und Florales Gestalten

### Textured Art - Strukturbilder

An diesem Wochenende möchten wir Sie für die faszinierende Technik der „Textured Art“ begeistern, mit der einzigartige Bilder für das Auge und das sinnliche Erleben durch Berührung hergestellt werden können. Dabei steht die Wirkung des Bildes durch Gestalten der Oberflächenstruktur im Vordergrund. Mit Hilfe von Strukturpaste und unterschiedlichen Werkzeugen aus Ihrem Haushalt entstehen einzigartige Bilder, für die Sie jeder Betrachter bewundern wird. Sie können in einem weiteren Schritt Ihr Strukturbild noch durch den Auftrag von Farbe oder Gold- und Silberpigmenten ganz nach Ihrer Vorstellung weiter ausgestalten.

Mitzubringen: Zwei Leinwände, maximale Kantenlänge 50 cm; Malmesser, Gabel, Messer, Werkzeuge und Küchenutensilien, mit denen man Strukturen erzeugen kann; Zeitung und Pappe; Acrylfarben nach Ihren Vorstellungen, Pinsel. Zusätzliche Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 5,00 € ist im Kurs zu entrichten.

#### 24H20631

Gisela Kallies  
Samstag, 19.10.2024, 10:00 - 14:30 Uhr  
Sonntag, 20.10.2024, 10:00 - 12:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
39,70 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*



Anke Pradel-Schönknecht: Collage in Silber

## 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 Silber

##### 24H20621

Anke Pradel-Schönknecht  
Montag, 09.12.2024, 17:00 - 21:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
27,80 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

#### Bilder in Grün / Türkis / Blau

##### 24H20622

Anke Pradel-Schönknecht  
Montag, 16.12.2024, 17:00 - 21:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
27,80 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

#### Bilder in Orange- und Rottönen

##### 24H20623

Anke Pradel-Schönknecht  
Montag, 10.02.2025, 17:00 - 21:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
27,80 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

## Töpferscheibenkurs

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

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

### 24H20691

Ulrike Rochlitzer  
Freitag, 06./13.09.2024,  
18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 07./14.09.2024,  
18:00 - 21:00 Uhr  
Freitag, 27.09.2024, 18:00-21:45 Uhr,  
5 Abende  
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13  
84,80 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe

### 24H20692

Ulrike Rochlitzer  
Freitag, 25.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 13:00 Uhr  
Freitag, 08.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 09.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr  
Freitag, 22.11.2024, 18:00 - 21:45 Uhr,  
5 Abende  
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13  
84,80 Euro  
zzgl. Materialkosten (siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe

### 24H20693

Ulrike Rochlitzer  
Freitag, 17./24.01.2025,  
18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 18./25.01.2025,  
18:00 - 21:00 Uhr  
Freitag, 31.01.2025, 18:00-21:45 Uhr,  
5 Abende  
Kunstwerk e.V., Zwätzengasse 13  
84,80 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe



Romina Blankenburg: Hängeampel

## Hängeampeln selbst gebaut

NEU

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

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

### 24H20641

Romina Blankenburg  
Samstag, 23.11.2024, 09:30 - 11:45 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
16,40 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

## Natürliche Einzigartigkeit: Individuelle Reisig- Bäumchen gestalten - Kleingruppe

NEU

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

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

### 24H20642

Romina Blankenburg  
Samstag, 23.11.2024, 13:00 - 16:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
20,20 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*



Romina Blankenburg: Reisigbäumchen

## Upcycling - Last Minute Geschenke - Kleingruppe

NEU

Kreativität durch Nachhaltigkeit: Tauchen Sie ein in die Welt des Upcyclings und verwandeln Sie unbrauchbare oder alte Materialien in praktische Alltagsgegenstände. Erfahren Sie theoretische Grundlagen und setzen Sie sie in praktische Projekte um. Der Kurs beinhaltet inspirierende Beispiele, interaktive Diskussionen und kreative Ideen. Es werden drei Geschirr-Upcycling-Ideen vorgestellt und umgesetzt: eine Etagerer, sowie ein Windlicht und ein Vogelfutterbehälter aus altem Geschirr. Dieser Kurs fördert Ihre Kreativität und stärkt Ihr Bewusstsein für Nachhaltigkeit.

Mitzubringen: Die Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 10,00 - 20,00 € ist im Kurs zu entrichten. Gern können Sie auch eigenes, altes Geschirr, Besteck, Kochlöffel oder Wachsreste zum Kurs mitbringen.

### 24H20643

Romina Blankenburg  
Samstag, 30.11.2024, 10:00 - 14:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
27,80 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*



Romina Blankenburg: Geschirr-Upcycling-Ideen

## Ikebana - Japanische Blumenkunst

Ikebana, die traditionelle japanische Blumenkunst, erfreut sich immer größerer Beliebtheit wegen der ganz besonderen Ästhetik der Arrangements. Die Pflanzen werden entsprechend der Jahreszeit arrangiert. Manchmal wird minimalistisch gearbeitet - ganz nach der Thematik „weniger ist mehr“ - und es genügen dazu fast schon nur eine Blüte und ein paar Blätter ... Andere Arrangements werden voluminöser gearbeitet, und es entstehen dabei größere Pflanzenobjekte.

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

### 24H20615

Ingrid Bauhaus  
Freitag, 06.09.2024, 18:30 - 20:00 Uhr  
Freitag, 13.09.2024, 18:30 - 20:00 Uhr  
Freitag, 18.10.2024, 18:30 - 20:00 Uhr  
Freitag, 01.11.2024, 18:30 - 20:00 Uhr  
Freitag, 08.11.2024, 18:30 - 20:00 Uhr  
Freitag, 15.11.2024, 18:30 - 20:00 Uhr  
Freitag, 22.11.2024, 18:30 - 20:00 Uhr  
Freitag, 29.11.2024, 18:30 - 20:00 Uhr  
Freitag, 10.01.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
Freitag, 17.01.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
81,00 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

## In Herbstfarben schwelgen – Floristische Ideen

NEU

Der Übergang vom Sommer zum Herbst beschert uns eine Fülle von Blumen und Früchten in den schönsten Farben und Formen, und regt dazu an, floristische Ideen umzusetzen. Ob als Strauß, Gesteck oder Kranz - unsere Floristin hilft Ihnen mit Tipps und Ideen, wie Sie Ihre Werkstücke gestalten können. Frau Schwarzer versorgt sie mit einer Auswahl an Accessoires und Blumen, wobei Sie auch gern eigene Materialien oder Gefäße mitbringen können.

Mitzubringen: Kleines scharfes Messer, Drahtschere/ Zange, Heißklebepistole. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 15,00-20,00 € ist im Kurs zu entrichten.

### 24H20616

Gerlinde Schwarzer  
Donnerstag, 26.09.2024,  
17:00 - 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
20,20 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*



Gerlinde Schwarzer: Herbstfarben

## Advent, Advent - wie man ihn kennt? - Floristische Weihnachtsideen

NEU

Ein ungewöhnlicher Adventskranz? Ein peppiger Strauß? Ein tolles Naturgefäß? Oder lieber doch eine traditionelle Arbeit? Sie entscheiden, was Sie aus den angebotenen Materialien kreieren möchten. Unsere Floristin steht Ihnen dabei mit Rat zur Seite. Gern können Sie auch eigene Gefäße und Beiwerk mitbringen und verwenden.

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

### 24H20617

Gerlinde Schwarzer  
Montag, 25.11.2024, 17:00 - 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
20,20 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*



Gerlinde Schwarzer: Advent, Advent...



## Vorgestellt:

Michael Ipatov

Geboren in Jena und aufgewachsen in der Nähe begann ich bereits im Jugendalter auf freundlichen Nachdruck meiner Eltern (Danke dafür!) mit dem Gitarrenspiel. Die Grundlagen lernte ich noch auf der verstaubten Akustikgitarre meines Vaters, entdeckte jedoch bald, dass auch die wesentlich lautere elektrische Gitarre großen Spaß macht.

Seitdem ich angefangen habe, begleitet mich dieses Instrument durch Schulbands, eigene Bands, kleine Auftritte, große Auftritte, Abende mit Freunden, in ruhigen Minuten allein, manchmal über Wochen hinweg so gut wie gar nicht und danach wieder sehr intensiv. Im Musizieren findet sich stets ein Ausgleich zu allem, was um einen herum passiert, und

zeitgleich ein Mittel, um der eigenen Stimmung Ausdruck zu verleihen.

Ich freue mich jedes Semester aufs Neue, diese Leidenschaft an meine Kursteilnehmer weiterzugeben und zu sehen, wie bei Klein und Groß eine neue Flamme entfacht. Wichtig ist mir dabei immer, das Gefühl für die Gitarre zu vermitteln. Das Wunderbare an diesem Instrument ist, dass die Lernkurve auch mit einem Minimum an Kenntnissen zur Musiktheorie sehr steil ist, sich also schnell Fortschritte einstellen. Mit jeder Unterrichtsstunde erinnere ich mich an meine eigenen Anfänge und freue mich, diese musikalische Welt jetzt anderen zu öffnen und diese an ihr teilhaben zu lassen.

## Textiles Gestalten

### Filzen für's Fest

Am Beispiel von Kugel, Fläche und Kordel erlernen Sie verschiedene Nassfilztechniken. Dabei entstehen weihnachtliche Accessoires bzw. Schmuck (Ketten, Ohrschmuck, Ringe) nach Ihren Wünschen als Dekoration bzw. Geschenk für's Fest.

Mitzubringen: Geschirrtuch, Lappen, Schere, Kombizange, Stopfnadel, kleiner Eimer. Weitere Materialien werden von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 10,00-20,00 € ist im Kurs zu entrichten.

#### 24H21301

Ulrike Schulze

Samstag, 12.10.2024, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
35,40 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*



## Musik

### Gitarre für Anfängende

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 Erfolgsergebnisse werden sich für Sie bereits nach wenigen Stunden einstellen und Lust auf mehr wecken.

Mitzubringen: Akustische oder Elektrogitarre & Capodaster.

#### 24H20810

Michael Ipatov  
donnerstags, 14.11.2024,  
20:45 - 21:45 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.

#### 24H20811

Michael Ipatov  
donnerstags, 14.11.2024,  
19:30 - 20:30 Uhr, 9 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
51,10 Euro  
Kleingruppe\*



NEU

## Häkeln für Kaufmannsladen und Kinderküche

Der zweiteilige Kurs bietet einen idealen Einstieg für Anfänger, die sich im Häkeln ausprobieren möchten, sowie für Fortgeschrittene, die nach neuen Ideen suchen. Eltern können handgemachte Accessoires für fantasievolles Spiel gestalten und für ihre Kinder einzigartige, persönliche Geschenke kreieren. Der Kurs umfasst Grundlagen des Häkelns, das Herstellen von Gemüse, Wurstsorten, Obst und Backwaren. Ziel ist es, sowohl handwerkliche Fähigkeiten zu erweitern als auch Inspiration für weitere Häkelprojekte zu sammeln.

Mitzubringen: Wolle, Häkelnadeln und Füllmaterial. Alternativ können alle Materialien auch von der Kursleiterin gestellt werden. Die Abrechnung erfolgt je nach Bedarf und Verbrauch gegen ein geringes Entgelt im Kurs. Des Weiteren werden Handouts von der Kursleiterin gestellt. Der Unkostenbeitrag von ca. 3,00 € ist hierfür im Kurs zu entrichten.

### 24H21304

Romina Blankenburg

Samstag, 26.10.2024, 09:30 - 12:30 Uhr  
Samstag, 09.11.2024, 09:30 - 12:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
35,40 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*



Romina Blankenburg:  
Häkelei für Kaufmannsladen/ Kinderküche



Tuyana Imenokhoyeva: Wollaquarell

## 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.

### 24H21305

Tuyana Imenokhoyeva

Samstag, 02.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
39,70 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

## Workshop Häkeln

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

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

### 24H21306

Jana Hünninger

Freitag, 17.01.2025,  
18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 18.01.2025,  
09:00 - 12:45 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
39,70 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*



## Stickerei: Einen Glücksbringer mit slawischem Symbol gestalten

NEU

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.



## 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.

### 24H21350A

Carola Lück  
Mittwoch, 14.08.2024, 14:00 - 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West,  
Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 24H21350B

Carola Lück  
Mittwoch, 18.09.2024, 14:00 - 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West,  
Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 24H21350C

Carola Lück  
Mittwoch, 09.10.2024, 14:00 - 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West,  
Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 24H21350D

Carola Lück  
Mittwoch, 13.11.2024, 14:00 - 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West,  
Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 24H21350E

Carola Lück  
Mittwoch, 11.12.2024, 14:00 - 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West,  
Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 24H21350F

Carola Lück  
Mittwoch, 08.01.2025,  
14:00 - 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West,  
Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 24H21350G

Carola Lück  
Mittwoch, 05.02.2025,  
14:00 - 16:15 Uhr  
Stadtteilbüro Lobeda-West,  
Karl-Marx-Allee 28  
5,00 Euro

### 24H21307

Inna Kobeliuk  
Freitag, 01.11.2024, 17:00 - 20:00 Uhr  
Freitag, 08.11.2024, 17:00 - 20:00 Uhr,  
2 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal  
35,40 Euro zzgl. Materialkosten  
(siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*



Inna Kobeliuk:  
Glücksbringer mit slawischem Symbol

## Schmuck in Makramee-Technik

NEU

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, ...

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

### 24H21308

Inna Kobeliuk

Freitag, 22.11.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

Freitag, 29.11.2024, 17:00 - 20:00 Uhr,

2 Abende

vhs-Gebäude, Volksbad Zeichensaal

35,40 Euro zzgl. Materialkosten

(siehe Mitzubringen)

Kleingruppe\*



## Schneiderkurs für Anfängende und Fortgeschrittene

Ein Kurs für alle, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben.

Hier eignen Sie sich die kleine Nähmaschinenkunde an: Sie lernen die verschiedenen Funktionen des Arbeitsgerätes kennen. Außerdem meistern Sie verschiedene Nahtarten sowie Handsticharten und werden Ihr Wissen auffrischen. Sie erhalten Antworten auf folgende Fragen: Wie nehme ich kleinere Änderungen an Hosen, Röcken oder Reißverschlüssen vor? Wie nehme ich Maß? Wie lese und stimme ich einen Fertigschnitt ab? Bei ausreichender Zeit werden wir noch ein einfaches Kleidungsstück fertigen.

Mitzubringen: 2 Scheren (eine kleine spitze und eine große Schere), Näh- und Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Handmaß, Nähgarn, Heftgarn und Schreibunterlagen.

### 24H21401

Susanne Marks-Felber

Montag, 16.09.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

Montag, 23.09.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

Montag, 14.10.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

Montag, 28.10.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

Montag, 11.11.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

Montag, 18.11.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

Montag, 25.11.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

Montag, 02.12.2024, 17:00 - 20:00 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum

127,10 Euro

Kleingruppe\*

## 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.

### 24H21405

Carla Westhaus

donnerstags, 14.11.2024,

16:30 - 19:30 Uhr, 6 Abende

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum

96,20 Euro

Kleingruppe\*

Inna Kobeliuk: Schmuck in Makramee-Technik

## Zero-Waste / Upcycling - Nähkurs für Anfänger

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, Nähmaschinennadeln, Nähadeln und farblich passendes Nähgarn. Wenn vorhanden, bringen Sie gern Ihre eigene Nähmaschine inklusive des Zubehörs mit.

### 24H21408

Carla Westhaus

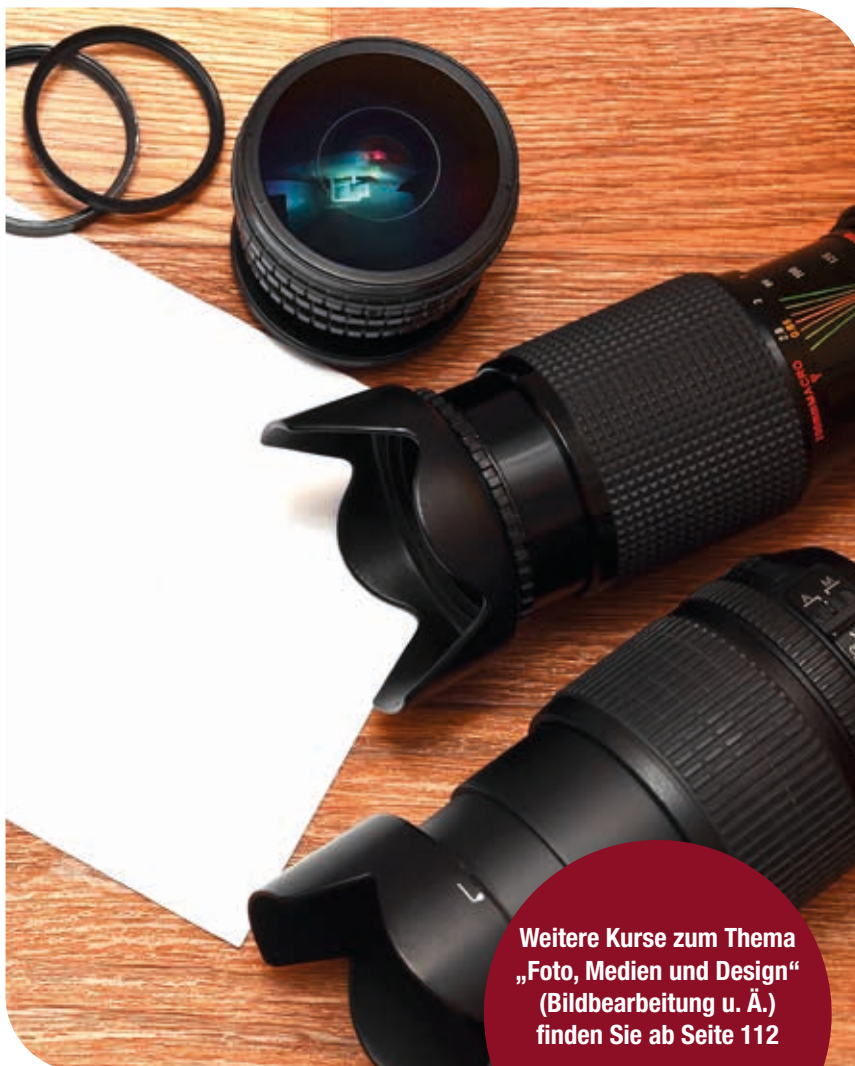
Samstag, 16.11.2024, 10:00 - 16:30 Uhr

Sonntag, 17.11.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Kreativraum  
58,20 Euro

Kleingruppe\*

Im Bereich Kulturgeschichte  
finden Sie diesmal zwei Vor-  
träge zum Thema Film und  
Fernsehen – siehe Seite  
54 & 55



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.

### 24H21501

André Helbig

Samstag, 19.10.2024, 10:00 - 17:30 Uhr

Sonntag, 20.10.2024, 10:00 - 17:30 Uhr

vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum

84,00 Euro

Kleingruppe\*

### 24H21502

André Helbig

Samstag, 25.01.2025, 10:00 - 17:30 Uhr

Sonntag, 26.01.2025, 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 Entspannungstechniken
- 73 Yoga
- 74 TaijiQuan | Qigong
- 75 Pilates
- 76 Rückenurse
- 77 Fitness und Gymnastik
- 78 Gesund und bunt Gemischtes
- 79 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

## Entspannungstechniken

### Aloha Mind - Workshop zur Stärkung des Urvertrauens

Der hawaiianische Lebensweg, genannt Aloha, ist geprägt von Achtsamkeit, Selbst- und Nächstenliebe, der Verbundenheit zur Natur – eigentlich zu allem was wir tun. Mit Aloha im Herzen können Sie eine neue Perspektive auf Ihr Leben entwickeln.

Im Kurs wenden wir uns insbesondere dem hawaiianischen Vergebungsritual Ho'oponopono sowie der Huna-Lehre zu, welche aus 7 spirituellen hawaiianischen Prinzipien besteht. Mit Beispielen und praktischen Übungen für mehr Dankbarkeit sowie positives Denken entwickeln wir ein erstes Verständnis für die hawaiianische Lebensphilosophie. Erfahren Sie an einem Tag, wie Sie mehr Leichtigkeit im Alltag gewinnen können.

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

Mitzubringen: Schreibzeug

#### 24H30007

Lisa-Marie Erber  
Samstag, 19.10.2024, 10:00 - 16:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
50,50 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)

### 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. Sie erfahren, wie Sie Ihre Wohnung von unnötigem Ballast befreien. Gleichzeitig können Sie als angehender Minimalist dazu beitragen, die Umwelt zu schonen und mit den wertvollen Ressourcen respektvoll umzugehen.

Die engagierte, vielseitig aus- und weitergebildete Wissenschaftlerin und zugleich Lebensminimalistin freut sich auf Ihre Wissbegierde und auf einen lebendigen Wissensaustausch in diesem praxisnahen Workshop.

Mitzubringen: Schreibzeug

#### 24H30010

Julia Grell  
Donnerstag, 07.11.2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Entspannungsraum  
18,50 Euro  
Kleingruppe\*

### Bodyscan – Kommen Sie achtsam in den Tag

Beginnen Sie den Tag einmal anders als gewohnt, mit einfachen Yogaübungen, einem verkürzten Bodyscan und mit einer Meditationspraxis. Die Dozentin wird Sie durch die einzelnen Übungen führen und begleiten.

So können Sie sich erfrischt, entspannt und zentriert den Herausforderungen des Alltags stellen.

#### 24H30100

Ingelore Ulbricht  
dienstags, 22.10.2024, 09:00 - 10:00 Uhr,  
5 Vormittage  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
45,10 Euro  
Kleingruppe\*



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

### PMR & 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. Progressive Muskelrelaxation (PMR) und der Bodyscan, vermittelt, ausprobiert und besprochen. Zudem ergeben sich Ideen zu Kurzentspannungen für den privaten und beruflichen Alltag. Neben dem direkten Erleben der Entspannungsverfahren werden 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. Verschiedenste Elemente aus der Yoga-Praxis fließen ebenso mit ein.

Mitzubringen: bequeme Kleidung und eventuell dicke Socken

#### 24H30107

Dr. Jens Erik Wendler  
mittwochs, 16.10.2024, 17:15 - 18:45 Uhr,  
6 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Entspannungsraum  
59,00 Euro  
Kleingruppe\*

## Yoga

### Yoga (in English)

These yoga lessons are open to everyone without prior experience is required. You will work on the body in a holistic way, strengthening and making the muscles more flexible to increase the range of motion. We will work with asanas and guided exercises to develop coordination, also by making emphasis on breathing. Each class is adapted to the participants' needs and abilities. Elements, such as chairs, blocks, belts among others, are used to achieve maximum benefit from the asanas. By practicing yoga you will reduce stress, improve your health and vitality.

Mitzubringen: comfortable cloth / bequeme Kleidung

#### 24H30120

Marta Raquel Faure  
mittwochs, 27.11.2024, 17:45 - 19:15 Uhr,  
15 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
116,00 Euro

#### 24H30121

Marta Raquel Faure  
freitags, 18.10.2024, 13:30 - 15:00 Uhr,  
15 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
116,00 Euro

### Yoga (in Spanish/ en español)

Yoga con elementos en español  
Estas clases son abiertas a todo el público, no se necesita experiencia previa para asistir. Además son una buena oportunidad para practicar el idioma español con una hablante nativa utilizando un lenguaje sencillo y referencias visuales claras.

En ellas se trabaja el cuerpo de manera integral, fortificando y flexibilizando la musculatura, para poder aumentar el rango articular. Se desarrolla la coordinación, el equilibrio y la concentración a través de asanas y ejercicios guiados, poniendo especial atención en la respiración.

Cada clase se va a adaptar a las necesidades y posibilidades de los alumnos. Se utilizarán elementos (sillas, ladrillos, cinturones, etc.) para acceder al máximo beneficio en las asanas.

La práctica de Yoga ayuda a liberar estrés, mejorar la salud y vitalidad. Traer vestimenta cómoda.

Mitzubringen: comfortable cloth / bequeme Kleidung

#### 24H30123

Marta Raquel Faure  
montags und mittwochs, 14.10.2024 -  
29.01.2025, 15:45 - 17:15 Uhr,  
15 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
116,00 Euro

### 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

#### 24H30122

Dr. Ines Wendler  
mittwochs, 25.09.2024,  
19:45 - 21:15 Uhr,  
15 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
116,00 Euro



Diese Kurse in Englisch und Spanisch sind für jedermann zugänglich und erfordern keine Vorkenntnisse. Yoga wirkt ganzheitlich auf den Körper, stärkt und flexibilisiert die Muskulatur und erweitert den Bewegungsspielraum - auch mental. Koordination, Gleichgewicht und Konzentration werden durch Asanas / angeleitete Übungen gefördert, wobei der Atmung besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird. Jede Stunde wird an die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst. Elemente (Stühle, Blöcke, Gurte etc.) werden eingesetzt, um die Asanas optimal zu nutzen. Yoga hilft, Stress abzubauen und die Gesundheit und Vitalität zu verbessern. Die argentinische Dozentin ist eine hochqualifizierte Yogalehrerin mit internationalen Ausbildungen im Iyengar Yoga, Tanz und Ayurveda.

## 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.

### 24H30124

Klaus König  
donnerstags, 05.09.2024,  
16:30 - 18:00 Uhr,  
12 Nachmittage  
Raum für Yoga, Camsdorfer Str. 22  
(Geleitshaus)  
93,80 Euro

### 24H30125

Klaus König  
dienstags, 03.09.2024, 16:30 - 18:00 Uhr,  
12 Abende  
Raum für Yoga, Camsdorfer Str. 22  
(Geleitshaus)  
93,80 Euro

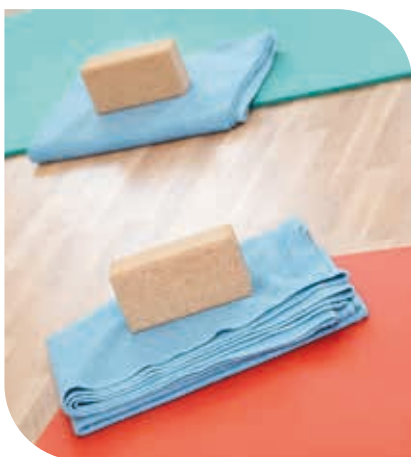


Foto: JenaKultur, C. Worsch

## Lach-Yoga - Ein intensives Heiterkeitstraining

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

Definitiv werden also Glückshormone ausgeschüttet: Sie fühlen sich energiegeladener, und Stressbewältigung gelingt Ihnen leichter.

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

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

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

### 24H30143

Mona Deibele  
Sonntag, 22.09.2024, 17:30 - 20:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
20,30 Euro

### 24H30144

Mona Deibele  
Montag, 23.09.2024, 13:30 - 16:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
20,30 Euro

## Taiji / Qigong

### Qi Gong - Übungen der chinesischen Heilkunde zur Stärkung und Entfaltung der Lebenskraft

Qi-Gong umfasst Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und geistige Übungen der Konzentration und Vorstellung. Während der langsamen und fließenden Bewegungen kommen die Gedanken zur Ruhe, und mit den Ruhehaltungen wird die Wahrnehmung für innere Bewegung geschaffen. So fördern die Übungen Heilungsprozesse, mobilisieren ungenutzte Kräfte und harmonisieren Körper und Geist.

### 24H30162

Dr. Carmen Neubauer  
dienstags, 10.09.2024, 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.

### 24H30166

Monika Wohlgezogen  
dienstags, 10.09.2024, 12:15 - 13:00 Uhr,  
10 Nachmittage  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
51,00 Euro  
Kleingruppe\*

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

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

Taiji ist besonders geeignet zur Stressbewältigung und zum Lösen von Verspannungen. Es kann von allen geübt werden, die Freude an der Bewegung haben, unabhängig von Alter und Vorerfahrungen.

### 24H30168

Monika Wohlgezogen  
donnerstags, 12.09.2024,  
16:30 - 18:00 Uhr,  
10 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
96,00 Euro  
Kleingruppe\*

### 24H30169

Monika Wohlgezogen  
donnerstags, 12.09.2024,  
18:15 - 19:45 Uhr,  
10 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
96,00 Euro  
Kleingruppe\*



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

## Pilates

### Pilatesworkout und Entspannung

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen vom Beckenboden, Bauch und Rücken angesprochen werden, welche für eine gesunde Körperhaltung sorgen. Pilates umfasst Kräftigung, Stretching und Entspannung durch bewusste Atmung. Die Übungen werden auf der Matte mit und ohne Kleingeräte durchgeführt. Dieser Kurs ist auch für Einsteigende geeignet.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, dicke Socken und Getränk

### 24H30172

Rena Fritsch  
dienstags, 10.09.2024, 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

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 Alters 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

### 24H30178

Yukhim Peskin  
donnerstags, 12.09.2024,  
09:15 - 10:15 Uhr,  
15 Vormittage  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
95,00 Euro  
Kleingruppe\*



## PILATES-Methode zur körperlichen und geistigen Konditionierung

Pilates hilft Ihnen, mit einer gesunden Haltung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur Ihre Tagesziele problemlos zu erreichen. Pilates schafft Leichtigkeit! Sie glauben das nicht? Dann besuchen Sie die Kurse des Dozenten, der Diplomsportlehrer und zertifizierter DTB-Pilatestrainer ist, und überzeugen Sie sich selbst.

Mitzubringen: bequeme Sportkleidung, Matte, Handtuch und Getränk

### 24H30180

Yukhim Peskin  
montags, 09.09.2024, 08:00 - 09:00 Uhr,  
15 Vormittage  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
79,00 Euro  
Kleingruppe\*

### 24H30181

Yukhim Peskin  
donnerstags, 12.09.2024,  
08:00 - 09:00 Uhr,  
15 Vormittage  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
95,00 Euro  
Kleingruppe\*

## Rückenkurse

### Präventive Rückenschule

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

Mitzubringen: Sportbekleidung, Decke für die Entspannung

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

### 24H30212

Brigitte Schenke  
montags, 09.09.2024, 15:25 - 16:55 Uhr,  
13 Nachmittage  
ThEKiZ „Regenbogen“, Fregestr. 3,  
Mehrzweckraum  
122,00 Euro  
Kleingruppe\*



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

## 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

### 24H30214

Jana Koch  
montags, 19.08.2024, 19:15 - 20:45 Uhr,  
15 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
116,00 Euro

vhs Volkshochschule Jena  
JenaKultur

TAG DER OFFENEN TÜR 07.09.24  
EUROPÄISCHER TAG DER SPRACHEN 26.09.24

# Perspektive Europa

Miteinander voneinander lernen

© vhs Jena, Löwe Design Jena



### Schon gewusst?

07.09.2024  
Tag der offenen Tür

Semesterstart im  
vhs-Seminarzentrum mit  
Perspektive Europa

## Rückenfit

Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, kann Verspannungen lösen und für eine bessere Haltung sorgen. Sie lernen Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule zu gewinnen und dabei den Rücken stark zu machen, den Körper in Balance zu bringen und sich geschmeidig zu bewegen; viele nützliche Tricks, die Ihnen dabei helfen können, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen runden die Einheiten ab und verhelfen zu einem positiven Körpergefühl.

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

### 24H30233

René Friebel  
donnerstags, 17.10.2024,  
18:45 - 20:15 Uhr,  
15 Abende  
ThEKiZ „Regenbogen“, Fregestr. 3,  
Mehrzweckraum  
116,00 Euro

## Stabiler Rumpf

Den Schwerpunkt auf die Rumpfmuskulatur gerichtet, erlernen Sie, mit verschiedenen Kleingeräten Übungen zur Kräftigung des gesamten Körpers durchzuführen. Der Dozent und Diplomsportwissenschaftler hilft Ihnen, Ihre Ausdauer und Koordination dabei zu verbessern. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden jede Kurseinheit ab.

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

### 24H30243

René Friebel  
mittwochs, 16.10.2024, 18:45 - 20:15 Uhr,  
15 Abende  
ThEKiZ „Regenbogen“, Fregestr. 3,  
Mehrzweckraum  
116,00 Euro



Foto: JenaKultur, C. Worsch

## Fitness und Gymnastik

### Bodyfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule gewinnen und dabei den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Ein Angebot für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

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

### 24H30232

René Friebel  
donnerstags, 17.10.2024,  
17:00 - 18:30 Uhr,  
15 Abende  
ThEKiZ „Regenbogen“, Fregestr. 3,  
Mehrzweckraum  
116,00 Euro

### BBP - Bauch, Beine, Po

Dieser Kurs widmet sich der Kräftigung des gesamten Körpers, mit dem Schwerpunkt Bauch, Beine, Po. Mit Hilfe von Kleingeräten werden verschiedene Kräftigungs- und Koordinationsübungen miteinander verbunden, sodass gezielt die Kraftausdauer trainiert und dadurch auch die Fettverbrennung vermehrt aktiviert wird. Mit abschließenden Dehnungs- und Entspannungsübungen klingt der Kurs aus.

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

### 24H30235

René Friebel  
mittwochs, 16.10.2024,  
17:00 - 18:30 Uhr,  
15 Abende  
ThEKiZ „Regenbogen“, Fregestr. 3,  
Mehrzweckraum  
116,00 Euro





## 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

#### 24H30250

Stefan Winkler  
donnerstags, 17.10.2024,  
18:00 - 20:00 Uhr,  
9 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Entspannungsraum  
113,00 Euro  
Kleingruppe

### Selbstfürsorge - ein Weg aus dem hektischen Alltag ins Genießen

Wie viele Herausforderungen zerren an Ihnen? Wie lang ist Ihre ToDo-Liste? Haben Sie das Gefühl, dem locker, flockig gewachsen zu sein oder fühlen Sie sich manchmal am Rand Ihrer Kräfte?

Sie finden mit diesem Kurs eine Möglichkeit, sich selbst wieder ein bisschen näher zu kommen, den Stress hinter sich zu lassen und eine Insel des Innehaltens zu schaffen.

In diesem 4-teiligen Workshop lernen Sie das Wesentliche über Selbstfürsorge:

Sie kommen Ihren Bedürfnissen und dem Gefühl des Genießen-Könnens (als eine leichte Art Ihren Vagus-Nerv zu stimulieren) wieder näher.

Sie lernen, die Anspannung und damit auch den Stress aus dem Nervensystem zu entlassen und erhalten Einblicke, wie Sie Ihre Zeit zukünftig so einteilen können, dass Ihr Stresslevel langfristig sinken und Ihre Bedürfnisse mehr Raum in Ihrem Leben finden kann.

- 1.Aband: Bedürfnisse: die Kunst des Genießens als Tür-Öffner zur Lebensfreude
- 2.Aband: Entspannen: aber richtig
- 3.Aband: Raum schaffen: ein gesundes Zeit-Management berücksichtigt Bedürfnisse
- 4.Aband: Zeit-Management-Tools für mehr Leichtigkeit und Flow im Alltag

Mitzubringen: Stift, Lehrmaterial wird gestellt

#### 24H30301

Juliane Gyra  
montags, 21.10.2024, 17:30 - 18:30 Uhr,  
4 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Entspannungsraum  
33,00 Euro  
Kleingruppe\*

### Massage - Workshop

Massagen können viele positive Wirkungen auf Seele und Körper haben: Sie können die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktivieren und unser oft gestresstes vegetatives Nervensystem zu mehr Entspannung (in teilweise sehr hektischen Zeiten) bringen! Massagen tragen zu einem gesteigerten Wohlbefinden bei. Sie haben weltweit eine lange Tradition, und es gibt vielfältige Massagearten. Sie erlernen verschiedenste Massagegriffe und üben, wie Sie Kopf, Füße und schließlich den ganzen Körper massieren können. Lassen Sie sich für diesen Tag auf einen Workshop mit Wissensvermittlung und Selbsterfahrung ein und genießen Sie eine Zeit der Stille und Entspannung.

Im Kurs widmen wir uns den Massage-techniken der klassischen Massage - nicht therapeutisch - sondern mit Fokus auf das innere Wohlbefinden. Bitte melden Sie sich paarweise an, da die Massagegriffe am jeweiligen Partner erlernt werden! Der angegebene Preis gilt pro Person.

Mitzubringen: ein großes und ein kleines Handtuch sowie lockere wohltuende Kleidung / Socken und eine Handvoll Interesse. Die Massageöle werden von der Dozentin gestellt.

#### 24H30406

Julia Grell  
Samstag, 14.09.2024, 11:00 - 18:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
78,60 Euro

## 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

### 24H30417

Heike Kastner

Montag, 21.10.2024, 16:30 - 19:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz oberhalb der

Waldorfschule

19,80 Euro



## Gesundheit / Psyche

### Der Weg - vom Wunsch geliebt zu werden - in die Liebe

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 jedoch 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 umfassenden 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 kann die Liebe und das Leben in Beziehung wieder lebendig werden.

Die Mittagspausen sind in freier Gestaltung bereits eingeplant.

Mitzubringen: Schreib- und Malzeug

### 24H30600

Antje Turre

Samstag, 18.01.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 19.01.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,

Bewegungsraum

104,90 Euro

Kleingruppe\*



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

### 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 werden 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: Schreibzeug

### 24H30602

Antje Turre

Samstag, 16.11.2024, 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 17.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,

Bewegungsraum

104,90 Euro

Kleingruppe\*



## Raus aus dem Hamsterrad - In Rekordzeit zu mir selbst

In diesem kurzweiligen Workshop an einem Samstag wird ein Raum für gesunde Schritte geschaffen, hin zu einer authentischen Persönlichkeit. Im Fokus steht dabei die Identitätsentwicklung des Menschen im Kontext seiner frühen Bindungsbeziehungen.

Beim Kennenlernen der Anliegen-Methode geht es um die Antwortsuche zu Lebens-themen und Lebensfragen aller Art. Wenn Sie zu einem Lebensthema bisher keine Antworten bekommen haben, ist der Besuch des Workshops vielleicht hilfreich. Dieser Workshop ist eine Ergänzung zum eigenen Wohlbefinden und Körpergefühl, keine Therapie oder Heilverfahren.

Die Anliegen-Methode kann helfen, innere und äußere Konflikte zu lösen, indem im Kontakt neue Perspektiven und Zusammenhänge erlebt werden. Eine Bewusst-werdung des Unbewussten ermächtigt Sie dazu, eine aktive Rolle einzunehmen und den Problemen nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein.

### 24H30609

Kathrin Rosemann  
Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Entspannungsraum  
49,50 Euro  
Kleingruppe\*

## Zeit für mich - Entspannung & Regulation

„Das Ziel des Lebens ist Selbstverwirkli-  
chung. Das eigene Wesen völlig zur Ent-  
faltung zu bringen, das ist unsere Bestim-  
mung.“ 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 Kri-  
tikern. Wir erforschen gemeinsam, warum  
es uns im Alltag manchmal schwerfällt,  
Grenzen zu setzen und unsere natürliche  
Lebendigkeit zu leben.

Die Tücken der Kommunikation, nicht funk-  
tionierenden Lösungen und ein falscher  
Blick auf uns und unser Leben sorgen mit-  
unter für erhebliches Unwohlsein.

Das Ziel dieses Workshops wird es sein,  
mit sich selbst in Kontakt zu kommen und  
Vertrauen zu gewinnen. So ist es schluss-  
endlich möglich, Gelassenheit auch in stür-  
mischen Zeiten zu spüren und damit eine  
erfüllte Beziehung zu sich selbst, Anderen  
und dem Partner/in zu leben. Durch geziel-  
te Übungen in der Gruppe lernen Sie sich  
selbst auf eine ganz andere Weise kennen.

Die Dozentin, Kathrin Rosemann, lädt Sie  
zu einem Perspektivwechsel ein und bietet  
Ihnen neue Impulse. Neben der Ausbildung  
zur IoPT-Traumatherapeutin und Gestalt-  
therapeutin hat sie weitere Ausbildungen  
und Selbsterfahrungen gemacht, die sie in  
Ihrer Praxis für Lebensberatung und Heil-  
begleitung gern weitergibt.

### 24H30610

Kathrin Rosemann  
montags, 13.01.2025, 17:00 - 20:00 Uhr,  
3 Abende  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Entspannungsraum  
63,00 Euro  
Kleingruppe\*

## Gesunde und gewaltfreie, herzliche Kommunikation (GfK)

Legen Sie die Basis einer gesunden Kom-  
munikation. Lernen Sie die Grundhaltung  
sowie die vier Schritte der gewaltfreien  
Kommunikation nach Marshall B. Rosen-  
berg näher kennen. Erfahren Sie anhand  
selbsteingebrachter Konfliktbeispiele und  
in praktischen Übungen, dass es auch in  
heiklen Situationen

- hilfreicher ist, sich auf beobachtbare  
Fakten zu beziehen, als zu urteilen oder  
moralisch zu bewerten
- bereichernder ist, Vorwürfe und Urteile in  
Gefühle und Bedürfnisse zu übersetzen
- erfolgversprechender ist, klare Bitten  
auszusprechen, statt zu drohen, zu stra-  
fen oder zu manipulieren!

Auf der Basis von Empathie, gemeinsamen  
Bedürfnissen und mit Blick auf den Aufbau  
einer guten Beziehungsebene sind auch  
neue Strategien in der Bewältigung von he-  
rausfordernden Situationen eher möglich.

### 24H30691

Dr. Kerstin Ramm  
Sonntag, 03.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
57,50 Euro  
Kleingruppe\*

## Vertiefungs- und Übungstag zur gesunden, gewaltfreien Kommunikation (GfK)

An diesem Tag sind alle herzlich eingela-  
den, die die Grundlagen der Kommunika-  
tion nach M. B. Rosenberg bereits kennen  
gelernt haben. Es ist die Sprache des Her-  
zens und ihre Grundhaltung, in die wir nun  
etwas tiefer gehen sowie uns an eigenen  
Beispielen mehr üben. Wir werden uns u.  
a. näher mit dem Nein-Sagen, Umgang mit  
Ärger und Wut sowie verschiedenen Arten  
von Bitten befassen. Wir sehen, wie z.B.  
Wut entsteht und wie wir damit umgehen  
können.

### 24H30692

Dr. Kerstin Ramm  
Samstag, 09.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Entspannungsraum  
57,50 Euro  
Kleingruppe\*



Die vhs-Kurse im  
Gesundheitsbereich sind  
generell nicht als Therapie  
zu bewerten, sondern dienen  
ausschließlich der  
Information und dem  
Präventionsansatz.

## Klarheit - Orientierung - höhere Ordnung - Informationsveranstaltung & Einführung in systemische Aufstellungsarbeit

Was ist Aufstellungsarbeit? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den Grundlagen dieser Methode und können erste Einblicke gewinnen. Jeder steht in vielfältigen Beziehungen, in seiner Familie, im Beruf, mit seinen eigenen inneren Anteilen. Oft können wir den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr erkennen und wissen nicht, wie wir Verstrickungen oder festgefahrene Situationen oder auch körperliche Beschwerden lösen können.

Wo wollen wir gerade wirklich hin? Dann kann uns die Aufstellungsarbeit einen Blick aus einem anderen Blickwinkel verschaffen, und das untersuchte System kann sich wieder ordnen, die Liebe und Lebenskraft kann wieder mehr fließen. Wir können plötzlich besser erkennen, worum es geht und was es braucht zum Vertrauen ins Leben. Aufstellungsarbeit ist eine kraftvolle Methode für Veränderungen.

### 24H30695

Dr. Kerstin Ramm  
Samstag, 30.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Schillerstraße 5,  
Bewegungsraum  
57,50 Euro  
Kleingruppe\*



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena



**Wir haben noch viele  
weitere Kurse!**

**Schauen Sie immer wieder auf  
das aktuelle Angebot unter  
[www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de)**



Foto: Eva Munkelt, vhs Jena

## Ernährung / Kochkunst

### 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 LEBENSmitel (aus biologischem Anbau) auf unsere eigene Lebensqualität auswirkt. Es gibt viele Anregungen, wie die Rezepte zu Hause leicht und schnell im eigenen Backofen ausprobiert und variiert werden können.

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

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

### 24H30715

Heike Kastner  
Montag, 11.11.2024, 17:00 - 21:30 Uhr  
Küchenstudio Müller, Hinter der Kirche 3  
51,70 Euro zzgl. Kosten für Lebensmittel (siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*

### 24H30716

Heike Kastner  
Montag, 20.01.2025, 17:00 - 21:30 Uhr  
Küchenstudio Müller, Hinter der Kirche 3  
51,70 Euro zzgl. Kosten für Lebensmittel (siehe Mitzubringen)  
Kleingruppe\*





## 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>
93	<b>Deutsch als Fremd- und Zweitsprache</b>	102	<b>Japanisch</b>
95	<b>Deutsch im Beruf</b>	103	<b>Norwegisch</b>
95	<b>Deutsch Spezial</b>	103	<b>Polnisch</b>
95	<b>Deutsch im Alltag</b>	103	<b>Russisch</b>
96	<b>Arabisch</b>	104	<b>Schwedisch</b>
96	<b>Dänisch</b>	105	<b>Spanisch</b>
96	<b>Englisch</b>	106	<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.

# Perspektive Europa - Mehrsprachigkeit und Sprachenlernen in der Europäischen Union

Europa befindet sich im Umbruch. Die zunehmende Globalisierung und Digitalisierung bieten zahlreiche Chancen im Beruf sowie im Privatleben. Sie stellt den Einzelnen und die Gemeinschaft jedoch auch vor Herausforderungen: Demografischer Wandel und Migration, „Digital Divide“<sup>1</sup> und Verstärkung erhöhen die Komplexität des Zusammenlebens.

Laut Empfehlung des Rates der EU sind acht Schlüsselkompetenzen notwendig, um ein aktives Leben in der Gemeinschaft führen zu können.

Lese- und Schreibkompetenz; Mehrsprachigkeit; mathematische, wissenschaftliche und technische Fähigkeiten; digitale und technologiebasierte Kompetenzen; soziale Kompetenz und Fähigkeit, neue Kompetenzen zu erwerben; aktive Bürgerschaft; unternehmerische Kompetenz; Kulturbewusstsein und kulturelle Ausdrucksfähigkeit

Mehrsprachigkeit gehört nach Artikel 22 der Charta der Grundrechte der Europäischen Union zu den Grundprinzipien der EU. „Sprachen sind nicht nur Teil unserer persönlichen Identität, sondern auch Teil unseres gemeinsamen Erbes. Dadurch, dass Sie für Verständigung und ein europäisches Gemeinschaftsgefühl sorgen, dienen sie als Brücke zwischen den Völkern und Kulturen.“, so die Europäische Kommission<sup>2</sup>.

Aus diesem Grund verfolgt die EU eine Politik der Mehrsprachigkeit und fördert das Lernen von Fremdsprachen. Bereits im Schulalter werden die Entwicklung eines Sprachenbewusstseins



sowie Offenheit gegenüber anderer Kulturen seitens der EU-Kommission unterstützt. Zu den Projekten gehören der Ausbau multilingualer Klassenzimmer, der wechselseitige Besuch von Schulklassen und die Entwicklung neuer Ansätze zum Sprachenlernen.

Im Bereich der Aus- und Weiterbildung fördert die EU ebenfalls europaweite Mobilität und Vernetzung. Über das Programm ERASMUS+ können Lernende durch Auslandsaufenthalte ihre Sprachkompetenz erhöhen und weitere Schlüsselkompetenzen erwerben. Lehrende sowie Institutionen profitieren ebenfalls durch kollegialen Austausch über Ländergrenzen hinweg.

Am 26. September begehen zahlreiche Länder auf Initiative des Europarats den Europäischen Tag der Sprachen. Ziel des Tages ist es, auf die Bedeutung des Spra-

chenlernens aufmerksam zu machen. Der Bereich Sprachen und Integration möchte Sie auch zu diesem Tag herzlich einladen. Wir haben ein buntes Angebot an Aktionen geplant, um die sprachliche Vielfalt Europas gebührend zu feiern. Sie finden alle Programmpunkte unter diesem QR-Code:



Auf den folgenden Seiten finden Sie unser Programm Herbst/Winter 2024/25. Auch wir lieben Vielfalt! Viel Spaß beim Blättern wünscht

Ihr Team des Fachbereichs Sprachen und Integration

# ?

## Sie fragen

# Wir antworten

# !



## Frage-Ecke

### Kann mein Hund Chinesisch lernen?

*Das Team des Bereichs Sprachen und Integration erreichen täglich Fragen von Teilnehmenden. Manchmal kurios, manchmal mit ernstem Hintergrund. In dieser neuen Rubrik möchten wir Fragen und die dazugehörigen Antworten sammeln.*

**Ich bin bereits 78 Jahre alt. Ist es für mich noch möglich, eine Fremdsprache zu lernen? Ich habe Angst, dass ich mit dem Lerntempo nicht mithalten kann.**

Für das Sprachenlernen sind Sie noch längst nicht zu alt. Unsere Kurse am Vormittag werden gern von älteren Teilnehmenden besucht. Hier wird eine Sprache etwas langsamer und gemütlicher gelernt, und das gesellige Miteinander kommt dabei auch nicht zu kurz.

**Meine Tochter (10 Jahre) möchte ihr Englisch verbessern. Kann Sie an irgendeinem Englischkurs teilnehmen?**

Unsere regulären Kurse sind für Teilnehmende ab 16 Jahren buchbar. Wir bieten für Schüler und Schülerinnen ein besonderes Kursprogramm an. Sie finden dieses auf S. 18 unseres Programmhefts. Diese Kurse sind speziell auf die Bedürfnisse und das Lernen von Kindern und Jugendlichen ausgerichtet.

## Warum haben die Kurse unterschiedlich viele Kurstage?

Die Anzahl der Kurstage hängt vom Kursformat und der Verfügbarkeit der Dozierenden ab.

Ein regulärer Kurs besitzt i.d.R. zwischen 12 und 15 Kurstage. Dies sind 24 bis 30 Einheiten à 45 Minuten. Wir benötigen aber für den Start mind. acht Anmeldungen.

Eine Kleingruppe besitzt i.d.R. maximal 10 Kurstage / 20 Unterrichtseinheiten. Für den Start der Kleingruppe benötigen wir nur fünf Anmeldungen.

## Ich möchte meinen Hund zum Kurs mitbringen. Er ist ganz klein und stört nicht. Ist das möglich?

Leider sind Haustiere in unseren Kursräumen nicht erlaubt. Bitte suchen Sie eine liebevolle Betreuung für die Zeit des Unterrichts.

## Ich möchte gern einen Kurs besuchen. Was bedeuten die Buchstaben und Zahlen an den Kurstiteln? Zum Beispiel: Englisch A1 - 3. Semester.

Die Buchstaben-Zahl-Kombination verrät die Niveaustufe des Kurses. Schauen Sie einmal auf S. 92/93 unseres Programmheftes. Hier finden Sie die Niveaustufen nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Für jedes Niveau sind die Fähigkeiten beschrieben, die Lernende nach Beendigung der Stufe im Lesen / Hören / Sprechen / Schreiben erreichen. Die Angabe des Semesters bedeutet, dass Lernende in diesem Kurs bereits 2 Semester an einer Volkshochschule diese Sprache gelernt haben und nun in das dritte Semester einsteigen.



**Fortsetzung folgt im nächsten Programmheft.**

## Ich bin Studentin. Bekomme ich eine Ermäßigung für den Kurs, wenn ich meinen Studierendenausweis bei der Anmeldung vorlege?

Dies kommt auf den Kurs an. Bei Kursen unter acht Teilnehmenden zu Kursbeginn können wir keine Ermäßigung gewähren. Das betrifft immer Minigruppen und Kleingruppen. Auch reguläre Kurse können davon betroffen sein. Diese sind zwar mit acht Teilnehmenden geplant und damit ermäßigungsberechtigt. Melden sich jedoch nicht mindestens acht Teilnehmende an, kommen wir auf Sie zu und bieten Ihnen eine Kleingruppe zu besonderen Bedingungen an. Die Ermäßigung des Entgelts entfällt dabei leider.

## Ich weiß nicht, in welchem Sprachniveau ich mich befinde. Können Sie mir helfen?

Wir helfen gern! Sie können entweder ein Einstufungsgespräch an der vhs vereinbaren. Dieses ist in Präsenz oder Online möglich. Die Kontaktdaten der Ansprechpartnerinnen finden Sie auf der ersten Seite des Programmtails Sprachen. Alternativ finden Sie auf der Website der vhs einen kostenlosen Einstufungstest.

## Ich habe mich für einen regulären Kurs angemeldet. Nun bieten Sie mir eine Kleingruppe an. Warum ist das so?

Ihr Kurs hat weniger als acht Anmeldungen. Damit der Kurs nicht ausfällt und Sie trotzdem Ihre Sprache lernen können, fragen wir alle angemeldeten Teilnehmenden, ob Sie den Kurs zu den Bedingungen einer Kleingruppe buchen möchten.

## In der Kursbeschreibung ist ein Lehrbuch angegeben. Ist das Buch im Kursentgelt enthalten?

Das Buch ist nicht im Entgelt enthalten. Bitte kaufen Sie sich das Buch erst, wenn fest steht, dass der Kurs stattfindet. Wir können die Kosten für das Buch bei Ausfall des Kurses nicht erstatten

## Warum steht an dem Begriff „Kleingruppe“ bei einigen Kursen ein \*?

Diese Kurse sind die Stars unter den Kleingruppen! Sie sind zwar mit fünf bis sieben Teilnehmenden geplant, können aber zu einem regulären Kurs geöffnet werden. Das heißt, wenn sich acht und mehr Personen anmelden, können wir Ermäßigungen gewähren und der Preis reduziert sich.

# 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**  **Landesregierung**

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.



# Vorsicht, kann süchtig machen

In diesem Abstreichrätsel sind 33 Begriffe aus dem Bereich Sprachen und Integration versteckt. Können Sie alle finden? Angeordnet sind die Begriffe waagrecht, senkrecht und quer in beiden Leserichtungen.

Die Auflösung finden Sie im Programmheft auf Seite 107.

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

## Rätselspaß für Kinder und alle Junggebliebenen

Das Rebus ist ein Bilderrätsel. Schaut euch die einzelnen Bilder genau an und schreibt das Wort unter das Bild. Am besten in Großbuchstaben. Neben dem Bild stehen Buchstaben. Sind die Buchstaben neben dem Bild durchgestrichen, streicht ihr genau diese Buchstaben im Wort unter dem Bild auch durch.

Manchmal werden auch Buchstaben ersetzt.

Am Ende tragt ihr alle übriggebliebenen Buchstaben der Wörter unter den Bildern der Reihe nach in das Lösungskästchen ein. Im Kästchen ergibt sich so das Lösungswort für die Rätselfrage. Probiert es einmal aus!

### Rebus - Nr.1 „Länder Europas“

Das Land ist klein und liegt hoch in den Bergen. Es heißt...



BANE



RMEDA



TUBE

--	--	--	--	--	--	--	--

### Rebus - Nr. 2

#### „Hauptstädte Europas“

Welche Hauptstadt suchen wir? Hier rollen Käse durch Tulpenfelder...



S = M  
NE



PE  
U = B



HDSHUH

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Rebus - Nr. 3 „Berge Europas“

Der höchste Berg der EU hat seinen Namen von einer Farbe bekommen...



EHE



SI



G-S  
H = M

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Die Auflösung findet ihr in unserem Programmheft auf Seite 107.

# „Reise durch Europa im Herbst und Winter“

Jogging für die grauen Zellen lässt zwar weder Weihnachtspfunde noch die ersehnten Schneeflocken purzeln. Dennoch möchten wir Sie gern zu einer Quizrunde einladen, damit das Warten auf die Feiertage nicht zu lang wird.

Viel Spaß beim Raten! Die Auflösung (inkl. Quellenangaben) finden Sie im Programmheft auf Seite 107.

## 1 September

Am 26. September wird der Europäische Tag der Sprachen begangen.

Für uns ein Grund zum Feiern! Die vhs wird an diesem Tag auch mit einem Sonderprogramm (Heft S. xx) dabei sein.

Schätzen Sie einmal! Wie viele Sprachen werden in Europa gesprochen?

- A Mehr als 225 Sprachen
- B 24 Sprachen
- C Etwa 150 Sprachen
- D 176 Sprachen

## 2 Oktober

Schaurig schön!

Der Verkauf von Kürbissen vor dem 31.10. muss enorm sein! Jedoch ist der Griff zu diesem Gemüse recht neu. Die Halloween-Tradition, ein Gemüse zu schnitzen und von Innen zu beleuchten, geht auf Jack O'Lantern zurück. Doch was benutzte Jack ursprünglich?

- A Eine Möhre
- B Einen Kohlrabi
- C Einen Blumenkohl
- D Eine Rübe

Hungrig? Kochkurse finden Sie in diesem Heft auf S. 80

## 3 November

Am 11. November wird in vielen europäischen Ländern der Martinstag begangen. Das Brauchtum reicht zurück auf die Legende des Heiligen Martin von Tours. Doch Halt! Obwohl sein Name eine Herkunft aus Frankreich nahelegt, stammt Martin ursprünglich aus dem heutigen ...?

- A Griechenland
- B Zypern
- C Bulgarien
- D Ungarn

## 4 Dezember

In thüringischen Lauscha werden Baumkugeln handgefertigt und in die ganze Welt exportiert. Sie leuchten in allen Farben und Formen an den Weihnachtsbäumen. Etwas anderes schimmert in der Ukraine, wenn dort die Bäume traditionell geschmückt werden. Was könnte es sein?

- A Kleine getrocknete Sommerblumen
- B Ostereier mit Weihnachtsdekor
- C 1-Kopijka-Münzen
- D Glitzernde Spinnennetze

## 5 Januar

Italienische Kinder werden nicht nur vom Weihnachtsmann mit Geschenken überrascht. In der Nacht vom 5. zum 6. Januar bringt eine mythische Figur den artigen Kindern kleine Leckereien. Wer ist in dieser Nacht unterwegs?

- A La Befana, eine Hexe
- B Romulus, bekannt als Stadtgründer Roms
- C Colapesce, der Sohn eines Fischers
- D Strenia, Göttin des neuen Jahres

## 6 Februar

In der norwegischen Stadt Røros beginnt am vorletzten Dienstag im Februar der in ganz Norwegen bekannte Rørosmartnan – ein Marktfest mit einer Besonderheit. Was ist an diesem Fest so originell?


- A Das norwegische Königshaus lädt zum Lachsessen ein.
- B Die Händler liefern die Waren mit Pferdeschlitten an.
- C Die Marktstände sind aus Schnee und Eis geformt.
- D Das Fest findet in den ehemaligen Kupfererzgruben im Berg Storvola statt.



Hier können Sie eine erste Selbsteinschätzung durchführen



## SPRACHNIVEAU entsprechend dem Europäischen Referenzrahmen

	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

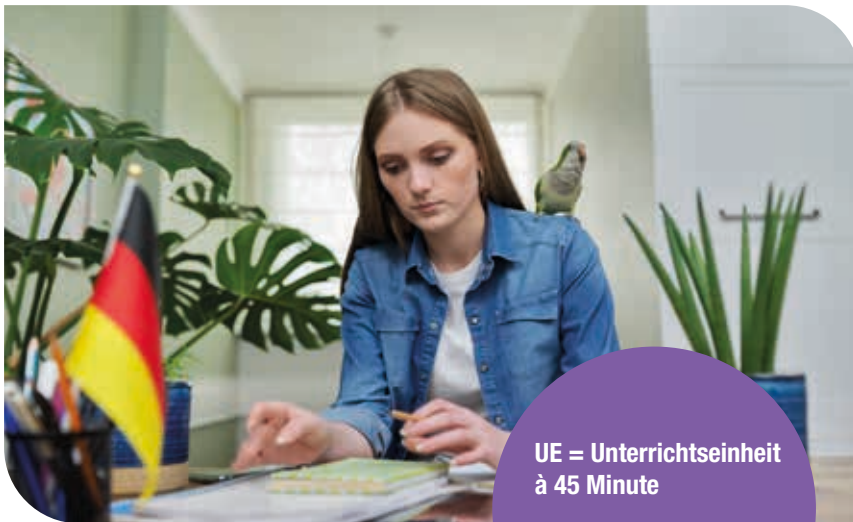
Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau A2. Idealerweise haben Sie bereits Kurse der Niveaus A2.1 und A2.2 absolviert.

### B1.2

Voraussetzungen: Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau B1.1.

**Bei DaF-Kursen sind Änderungen vorbehalten.**





## 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.



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).



## 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.:

- Gemeinsam kochen & Deutsch lernen
- Deutsch im Alltag: Deutsch beim Arzt und in der Apotheke
- Deutsch im Alltag: Deutsch im Kindergarten & in der Schule
- Thüringen entdecken



## Englisch

### Englisch A1

#### Englisch A1 - für Anfängende - am Vormittag

NEU

Ein Kurs für Alle mit wenigen bis keinen Vorkenntnissen.

Easy English Upgrade A1.1  
ISBN: 978-3-06-122673-2

#### 24H406000

Kristina Voigt  
donnerstags, ab 26.09.2024,  
09:30 - 11:00 Uhr, 15 Vormittage, 30 UE  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
111,50 Euro

#### Englisch A1 - 2. Semester - Für mich

Möchten Sie sich z.B. im Urlaub selbstsicherer fühlen, weil Sie im Ausland Ihr Anliegen äußern, im Restaurant bestellen und sich mit sympathischen Miturlaubern unterhalten können? Wir heißen Sie herzlich willkommen und wollen ohne Stress und Druck die Grundlagen der englischen Sprache gemeinsam erlernen oder wieder ins Gedächtnis rufen.

#### Voraussetzung:

Anfängende ohne oder mit geringen Kenntnissen

#### 24H406004

Heike Veit  
mittwochs, ab 11.09.2024,  
14:30 - 16:00 Uhr, 15 Nachmittage,  
30 UE  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
111,50 Euro



UE = Unterrichtseinheiten /  
1 UE = 45 Minuten

## Arabisch

### Arabisch A1

NEU

In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt in die Sprache eingeführt.

Sie werden das Alphabet kennen lernen, lesen und einfache Wörter schreiben können. Sie trainieren u. a. Standardredewendungen für Begrüßungen, das Vorstellen, Zahlen sowie die Wiedergabe grundlegender Informationen. Um die Kommunikation zu erleichtern, lernen Sie, sich auf einfache Art zu verständigen und Auskunft zu geben.

Das Themenspektrum reicht von Familie und Wohnort bis zum Beruf. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen über Kultur und Landeskunde im Kurs.

#### Voraussetzung:

Für Anfängende ohne Kenntnisse.

#### 24H401000

Dr. Mohammad Hajouz  
freitags, ab 18.10.2024,  
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 5  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

### Arabisch A1 - 2. Semester

Nachdem Sie im ersten Semester langsam in die Sprache eingeführt wurden, werden Sie das bereits Erlernete vertiefen und festigen.

#### 24H401002

Dr. Mohammad Hajouz  
freitags, ab 18.10.2024, 16:45 - 18:15 Uhr,  
10 Abende, 20 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 5  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

## Dänisch

### Dänisch A1 - 3. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Anfängende, die die ersten 40 UE des Niveaus A1 absolviert haben oder über geringe Kenntnisse der dänischen Sprache verfügen.

#### 24H403003

Camilla Christensen  
mittwochs, ab 11.09.2024,  
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_11  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

## Englisch A1 - 3. Semester - Kompakt

Fortsetzung des Kompaktkurses A1 - 2. Semester (24F406005) aus dem Frühjahr 2024.

Dieser Kurs eignet sich auch für Wieder-einsteigende mit geringen Vorkenntnissen.

### 24H406006

Kristina Voigt  
donnerstags, ab 12.09.2024,  
16:00 - 18:15 Uhr, 10 Nachmittage,  
30 UE  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
111,50 Euro

## Englisch A1 - 3. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Anfangende mit sehr geringen Kenntnissen der englischen Sprache.

### Voraussetzung:

Sie haben zwei Semester des Niveaus A1 abgeschlossen (ca. 40 UE).

### 24H406005

Dozent:in der vhs Jena  
mittwochs, ab 18.09.2024,  
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_08  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

## Englisch A1 - Aufrischung

### Voraussetzung:

Sie haben ca. 60 UE des Niveaus A1 besucht, aber nicht weiter fortgesetzt.

### 24H406008

Alla-Mariia Sen  
montags, ab 09.09.2024,  
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

Nutzen Sie gern auch unser  
kostenloses Beratungsangebot. Bitte  
melden Sie sich bei der Leiterin des  
Fachbereichs Sprachen und Integra-  
tion: Fr. Aglaya Weidner unter [aglaya.  
weidner@jena.de](mailto:aglaya.weidner@jena.de) oder telefonisch  
unter 03641/498211.

## Englisch A1 - 4. Semester

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung aus dem Kurs A1 - 3. Semester (24F406007) aus dem Frühjahr 2024. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

### Voraussetzung:

Sie haben ca. 90 UE des Niveaus A1 abgeschlossen.

### 24H406009

Victor Alexander Dumitras  
mittwochs, ab 16.10.2024,  
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_04  
111,50 Euro

## Englisch A2

### Englisch A2

NEU

Wir beginnen mit dem Sprachniveau A2. Neue Teilnehmende, die bereits das Sprachniveau A1 abgeschlossen haben, sind herzlich willkommen.

### 24H406020

Stephen Swann  
donnerstags, ab 19.09.2024, 17:00 -  
18:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
111,50 Euro

## Englisch A2 - Für mich

Wir heißen Sie herzlich willkommen in "Englisch A2 Für mich"! Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die das Niveau A1 schon belegt haben und weiter ausbauen möchten. Auch wenn Teilnehmende verschiedene Niveaus aufweisen können, stellt dies kein Problem dar.

### 24H406022

Heike Veit  
mittwochs, ab 16.10.2024,  
16:30 - 18:00 Uhr, 20 Nachmittage,  
40 UE  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
146,50 Euro

Bitte informieren Sie sich  
vor Kursbeginn über kurzfristige  
Raumänderungen auf unserer  
Infotafel und den Aushängen.  
Sometimes rooms have to be  
changed unexpectedly.  
Please inform yourself  
on our notice boards



## Englisch A2 - 4. Semester

Fortsetzung aus dem Frühjahr- /Sommersemester 2024. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Sie haben bereits vor längerer Zeit das Niveau A1 abgeschlossen und haben drei Semester der Niveaustufe A2 bereits absolviert, ca. 160 UE, und möchten dieses gern reaktivieren. Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie!

### 24H406024

Victor Alexander Dumitras  
donnerstags, ab 17.10.2024,  
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_04  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

## Englisch A2/B1

NEU

Whether you are on business trips all over the world or like to spend time abroad, speaking English is as necessary as the air to breathe. In this course, you can expand your English speaking skills.

### 24H406030

Stephen Swann  
donnerstags, ab 19.09.2024,  
15:15 - 16:45 Uhr, 15 Nachmittage, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
111,50 Euro



## Englisch B1 - am Vormittag

In this course you'll read, listen to and discuss about current affairs and anything else that interests you. The main focus is on useful phrases and vocabulary that we can be used in everyday situations. Grammar that has already been learned will be revised and new structures will be introduced.

You are interested to join this group? Please be assured that you need at least level B1 to participate.

A New Start. Refresher B1, ab unit 7/8  
ISBN: 978-3-464-20232-6

### 24H406053

Ingrid Wipf  
dienstags, ab 10.09.2024,  
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Vormittage, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
111,50 Euro

## Englisch B1+ Just talk! Conversation for Everyday Purposes

This course is for people who would like to practice conversation under a friendly and relaxed atmosphere. Topics are based on students' interests and skills. Be spontaneous and let us know what you like and what you would love to practise. During the course, you will learn about strategies to help you improve your language skills. Come in and just talk!

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

### 24H406055

Victor Alexander Dumitras  
mittwochs, ab 16.10.2024,  
15:45 - 17:15 Uhr, 15 Nachmittage, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 8  
116,00 Euro

## Englisch B1

### Englisch B1.1 - 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 (ca. 150 - 200 UE).

### 24H406041

Nicole Goetze-Wörzberger  
donnerstags, ab 19.09.2024,  
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_11  
111,50 Euro

### Englisch B1 - Für mich - am Vormittag

#### Voraussetzung:

Sie haben die Stufe B1 bereits abgeschlossen oder zumindest angefangen und eventuell nicht fortgesetzt (ca. 60-200 UE).

Lehrmaterial wird vom Kursleiter gestellt.

### 24H406043

Mark Hargrave  
mittwochs, ab 11.09.2024,  
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Vormittage, 30 UE  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
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. 180-200 UE).

Go for it! B1 ab unit 8/9  
ISBN: 978-3-19-002940-2

### 24H406051

Ingrid Wipf  
montags, ab 09.09.2024,  
10:45 - 12:15 Uhr, 15 Vormittage, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
111,50 Euro

## Englisch B1/B2 - am Vormittag

You'll need at least language level B1 to join this course.

### 24H406052

Ingrid Wipf  
donnerstags, ab 12.09.2024,  
10:45 - 12:15 Uhr, 15 Vormittage, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
111,50 Euro

## Englisch B1/B2 - Conversation for Social and Everyday Use

The course will be 50% in the classroom and 50% in a pub to put our practical English into a social context.

This course will increase your conversation skills. You will be encouraged and enabled to speak English for everyday use in a friendly and informal atmosphere. In addition to central topics, such as news, food and drinks, politics, travel, sport and leisure, the classes will be open to what you as students also wish to talk about.

The course does not focus directly on the grammar of the English language, but more on communication skills, improving vocabulary, and increasing your confidence as a speaker of English.

### 24H406056

Mark Hargrave  
mittwochs, ab 11.09.2024,  
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
111,50 Euro

## Englisch B2

### Englisch B2 - Konversationskurs - am Vormittag

#### 24H406062

Ingrid Wipf  
donnerstags, ab 12.09.2024,  
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Vormittage, 20 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*



Erwerben Sie  
Ihr Lehrmaterial erst,  
wenn sicher ist,  
dass Ihr Kurs  
auch stattfindet.

UE = Unterrichtseinheiten / 1 UE =  
45 Minuten



## Französisch

### Französisch A1

#### Französisch A1

NEU

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die noch nie Französisch gelernt haben. In diesem Kurs erlernen Sie die französische Sprache von Beginn an.

Ziel ist die elementare Sprachverwendung, 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. Sie können einem einfachen Gespräch folgen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.

#### 24H408001

Renate Still  
mittwochs, ab 11.09.2024,  
15:15 - 16:45 Uhr, 15 Nachmittage, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 6b  
111,50 Euro

#### 24H408002

Renate Still  
freitags, ab 27.09.2024, 09:00 - 10:30  
Uhr, 15 Vormittage, 30 UE  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
111,50 Euro

## Französisch A1 - 2. Semester - am Abend

Bonjour! Sie haben schon einige Anfangskenntnisse in Französisch oder begonnen, Französisch an der Volkshochschule zu lernen? Oder Sie wollen Ihre 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 3 (Printausgabe)  
ISBN: 978-3-12-529412-7

oder

Voyages neu A1, ab Lkt. 3  
(hybride Ausgabe)  
ISBN: 978-3-12-529077-8

### 24H408004

Andrea Linhart  
dienstags, ab 17.09.2024,  
17:45 - 19:15 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
111,50 Euro

## Französisch A1 - 3. Semester

### 24H408005

Victor Alexander Dumitras  
donnerstags, ab 17.10.2024,  
19:15 - 20:45 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_04  
111,50 Euro

## Französisch A1 - 5. Semester

### Voraussetzung:

Sie haben Kenntnisse in Französisch auf Niveau A1.4 (entspricht ca.120 UE).

### 24H408006

Catherine Abratis  
montags, ab 09.09.2024,  
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.

### Voraussetzung:

Sie haben Kenntnisse auf dem Niveau A1 oder Beginn A2 (ca. 120 UE).

### 24H408010

Bianca Lauser  
donnerstags, ab 12.09.2024,  
10:00 - 11:30 Uhr, 10 Vormittage, 20 UE  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

## Französisch A2

### Französisch A2

NEU

### Voraussetzung:

Sie haben das Niveau A1 Französisch, ca. 90 UE, bereits abgeschlossen.

### 24H408015

Renate Still  
mittwochs, ab 11.09.2024,  
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 6b  
111,50 Euro

### 24H408016

Renate Still  
freitags, ab 27.09.2024,  
10:45 - 12:15 Uhr, 15 Vormittage, 30 UE  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
111,50 Euro



Weitere Kurse sind  
in Planung und werden fortlaufend  
auf unserer Website aktualisiert.  
Further courses are planned and are  
continuously updated on our home-  
page. Please check our  
homepage regularly.

## Französisch A2 - 5. Semester

Sie möchten Ihre vorhandenen, grundlegenden Französischkenntnisse weiter ausbauen? Dieser Kurs hilft Ihnen, in routinemäßigen Situationen adäquat reagieren zu können.

Sie erweitern sukzessive 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 in beruflichem und privatem Umfeld auf Sie einstellen.

### 24H408018

Catherine Abratis  
montags, ab 09.09.2024,  
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 8  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

## Französisch A2/B1

Nach Absolvierung des Niveaus A2, nähern Sie sich pas-à-pas an das Niveau B1. Kommunikation und das Sprechen über aktuelle Themen sind wichtiger Bestandteil des Kurses.

### Voraussetzung:

Sie haben Kenntnisse auf dem Niveau A2 (ca.100 UE).

### 24H408019

Bianca Lauser  
donnerstags, ab 12.09.2024,  
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_07  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*



## Italienisch

### Italienisch A1

#### Italienisch A1 - 2. Semester

Dieser Kurs ist für Anfangende geeignet, die gerade erst mit dem Erlernen der italienischen Sprache begonnen haben. Das Niveau A1 wird in diesem Semester nicht abgeschlossen. Jedoch lernen Sie Grundlagen, die Sie dann im Sommer auf Reisen oder in anderen Bereichen des Alltags gut anwenden können: Sich vorstellen, über Hobbies und die Familie sprechen, im Restaurant bestellen etc.

#### Voraussetzung:

Sie haben bereits ca. 20 - 30 UE des Niveaus A1 abgeschlossen.

#### 24H409002

Massimo Minelli  
montags, ab 16.09.2024,  
17:15 - 18:45 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 9  
111,50 Euro

#### Voraussetzung:

Sie haben bereits die ersten 30 UE des Niveaus A1 - Italienisch abgeschlossen.

#### 24H409003

Massimo Minelli  
montags, ab 16.09.2024,  
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 9  
111,50 Euro

#### Italienisch A1 - 3. Semester

Der Kurs ist die Fortsetzung des im Frühjahr-/Sommersemesters 2023 begonnenen Italienisch-Anfangenden-Kurses (Niveau A1.2).

#### Voraussetzung:

Sie haben bereits ca. 60 UE des Niveaus A1 abgeschlossen.

#### 24H409005

Massimo Minelli  
mittwochs, ab 18.09.2024,  
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
111,50 Euro

### Italienisch A2

#### Italienisch A2/B1 - Auffrischung und Konversation - Kleingruppe

Wir wollen uns auf Italienisch unterhalten und unsere vorhandenen italienischen Vorkenntnisse (Grammatik und Kultur) auffrischen bzw. vertiefen und die Fertigkeiten Sprechen und Hören reaktivieren.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

#### 24H409012

Maria Sauna  
dienstags, ab 15.10.2024,  
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende,  
20 UE  
Staatl. Berufsschulzentrum  
"Karl Volkmar Stoy", R. 00\_07  
131,00 Euro

## Italienisch B1

### Italienisch B1 - 3. Semester

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.

Fortsetzung des Kurses B1 - 2. Semester aus dem Frühjahr / Sommer 2024. Teilnehmende, die mit einem B1-Niveau angefangen, es aber nicht abgeschlossen haben, sind herzlich willkommen!

#### Voraussetzungen:

Sie haben bereits ca. 50 - 60 UE des Niveaus B1 abgeschlossen.

#### 24H409033

Francesco Cavassa  
montags, ab 14.10.2024,  
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
111,50 Euro

### Italienisch B1 - 5. Semester / B2

Der Kurs ist die Fortsetzung des im Frühjahr-/Sommersemesters begonnenen und im Herbst-/Wintersemester 2024 fortgeführten Kurses Italienisch B1.4.

Voraussetzung: Sie haben bereits ca. 90 UE des Niveaus B1 abgeschlossen.

#### 24H409045

Massimo Minelli  
mittwochs, ab 18.09.2024,  
17:15 - 18:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

**Bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn über kurzfristige Raumänderungen auf unserer Infotafel und den Aushängen. Sometimes rooms have to be changed unexpectedly. Please inform yourself on our notice boards**

## Japanisch

### Japanisch A1.1 - am Vormittag

Möchten Sie Japanisch lernen und über die Kultur, Land und Sprache mehr erfahren?

**Voraussetzung:**

Für Teilnehmende, die noch nie Japanisch gelernt haben.

**24H410001**

Mayu Kemmler  
dienstags, ab 17.09.2024,  
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Vormittage, 20 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 5  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

### Japanisch ab A1 - Mit Origami

NEU

Möchten Sie Origami üben, dabei Japanisch lernen und mehr über Kultur, Land und Sprache erfahren? Dann sind Sie herzlich eingeladen!

Unter Anleitung der Kursleiterin lernen Sie einfache Redewendungen als Einstieg in die Sprache.

**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.

**24H410003**

Mayu Kemmler  
dienstags, ab 03.12.2024,  
17:00 - 19:15 Uhr, 3 Abende, 9 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 5  
65,00 Euro  
Kleingruppe\*



### Japanisch A1.1 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

**24H440001**

Mayu Kemmler  
dienstags, ab 10.09.2024,  
16:00 - 17:30 Uhr, 10 Tage  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 5  
63,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### Japanisch A1 - 3. Semester für Jugendliche (12-15 Jahre)

Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 12-16 Jahren und erfordert, dass bereits Anfangskenntnisse vorhanden sind (ca. 20 UE, A1).

**24H440002**

Mayu Kemmler  
mittwochs, ab 11.09.2024,  
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 5  
63,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

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

Japanische Sprache, Japan und seine Kultur kennenlernen!

Anmeldeschluss: 16.09.24

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

**24H440003**

Mayu Kemmler  
montags - donnerstags,  
07.10.2024 - 10.10.2024,  
09:00 - 13:00 Uhr, 4 Vormittage  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum  
63,00 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

### Japanisch Konversation ab A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die gerne ihre Kommunikationsfähigkeiten in Japanisch üben möchten. Unter Anleitung der Dozentin, werden Sie das spontane Sprechen über vertraute und neue Themen üben. Die eigenen Interessen werden dabei einbezogen.

**Voraussetzung:**

Bereits absolviertes Niveau A2 Japanisch.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

**24H410015**

Mayu Kemmler  
mittwochs, ab 11.09.2024,  
18:45 - 20:15 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 5  
131,00 Euro  
Kleingruppe\*

## Norwegisch

### Norwegisch A1

NEU

Möchten Sie die Schönheit Norwegens durch Sprache entdecken? Der Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die noch nie Norwegisch gelernt haben.

In diesem Kurs erlernen Sie die norwegische Sprache von Beginn an.

Ziel ist die elementare Sprachverwendung, sodass Sie in alltäglichen Situationen auf einfache Art und Weise Auskunft geben können.

#### Voraussetzungen:

Für Teilnehmende ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen.

#### 24H415001

Magda Hunger

dienstags, ab 17.09.2024,

17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE

Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_01

126,50 Euro

Kleingruppe\*



Weitere Kurse sind  
in Planung und werden fort-  
laufend auf unserer Homepage  
aktualisiert.

Further courses are planned  
and are continuously updated  
on our homepage. Please check  
our homepage regularly.

## Polnisch

### Polnisch A1

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!

#### 24H417001

Danuta Gase

dienstags, ab 10.09.2024,

17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE

Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_04

126,50 Euro

Kleingruppe\*

### Polnisch A1 - 3. Semester

#### Voraussetzung:

Für Teilnehmende, die bereits zwei Semester des Niveaus A1(ca. 20 UE) abgeschlossen haben.

#### 24H417003

Danuta Gase

dienstags, ab 10.09.2024,

19:15 - 20:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE

Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_04

126,50 Euro

Kleingruppe\*

### Polnisch Grammatik- und Konversationskurs A1/A2

Ziel des Kurses ist die Wiederholung mittels der Grundkonzepte der Grammatik in der Alltagssprache, Konversation und durch Lesen von kleinen Lektüren. Auch wird auf die korrekte Aussprache eingegangen.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

#### 24H417020

Danuta Gase

dienstags, ab 03.12.2024,

17:30 - 19:45 Uhr, 3 Abende, 9 UE

Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_04

64,00 Euro

Kleingruppe\*

## Russisch

### Russisch A1 - 4. Semester

Wenn Sie schon früher angefangen haben, Russisch zu lernen, aber noch nicht das Sprachniveau A1 erreicht haben, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

#### Voraussetzung:

Bereits Kenntnisse in Russisch auf Niveau A1.3 (ca. 100 Unterrichtsstunden).

Kursbuch „Auf geht's!“

ISBN 978-3-12-527415-0

Übungsbuch „Auf geht's!“

ISBN 978-3-12-527416-7

#### 24H419004

Gerta Monakhova

montags, ab 09.09.2024,

17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende, 30 UE

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 10

111,50 Euro

### Russisch A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die das Niveau A1 schon abgeschlossen haben und dieses erweitern möchten, um das Niveau A2 zu erreichen.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

#### 24H419035

Dr. Christine Glybowskaja

mittwochs, ab 18.09.2024,

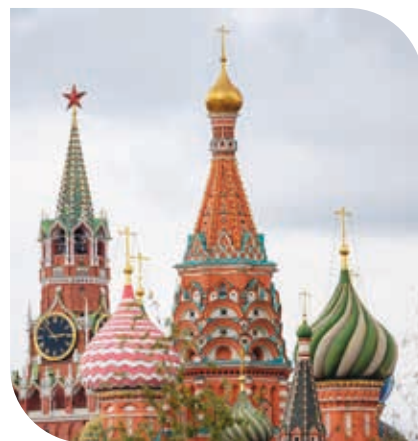
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Abende, 20 UE

vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,

Seminarraum 10

131,00 Euro

Kleingruppe\*





**Nutzen Sie gern auch unser kostenloses Beratungsangebot. Bitte melden Sie sich bei der Leiterin des Fachbereichs Sprachen und Integration: Fr. Aglaya Weidner unter [aglaya.weidner@jena.de](mailto:aglaya.weidner@jena.de) oder telefonisch unter 03641/498211.**

## Russisch A2/B1

Neue Teilnehmende, die ihre Kenntnisse auf dem Sprachniveau A2 auffrischen und B1 erreichen möchten, sind herzlich willkommen.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

### 24H419046

Dr. Christine Glybowskaja  
donnerstags, ab 19.09.2024,  
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.

Neue Teilnehmende mit Kenntnissen auf dem Sprachniveau A2-B1 sind herzlich willkommen.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

### 24H419047

Dr. Christine Glybowskaja  
dienstags, ab 17.09.2024,  
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 10  
116,00 Euro

## Russisch B1

Dieser Kurs setzt Kenntnisse auf dem Niveau A2 voraus. Der Schwerpunkt liegt auf der Konversation.

Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

### 24H419048

Dr. Christine Glybowskaja  
donnerstags, ab 19.09.2024,  
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.

### 24H419061

Dr. Christine Glybowskaja  
mittwochs, ab 18.09.2024,  
18:45 - 20:15 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 10  
116,00 Euro

## Schwedisch

### Schwedisch A1 - 2. Semester - Kompakt

Für alle Schwedenbegeisterte. Sie werden ab der ersten Stunde Schwedisch sprechen! Wir konzentrieren uns auf das Hörverstehen. Generell arbeiten wir an Themen über mehrere Wochen - zu interessanten Inhalten wie schwedischer Natur, Kultur, Geschichte und Musik. Härtiligt Välkomna!

#### Voraussetzung:

Sie haben die ersten 20-30 Unterrichtseinheiten des Niveaus A1 abgeschlossen.

### 24H420002

Eva Munkelt  
donnerstags (14-tägig), ab 22.08.2024,  
17:30 - 19:45 Uhr, 10 Abende, 30 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_02  
111,50 Euro

### Schwedisch A1 - 5. Semester

#### Voraussetzung:

Sie haben die ersten vier Semester des Niveaus A1(ca. 120 UE) abgeschlossen.

### 24H420012

Eva Munkelt  
dienstags, ab 10.09.2024,  
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

NEU

Im Kurs werden Teilnehmende ohne Vorkenntnisse folgende Ziele erreichen: Auf einfache Form Auskunft über sich und vertraute Personen geben, die vertraute Umgebung auf einfache Art beschreiben, ihre Bedürfnisse ausdrücken und an einem Gespräch auf Anfängerniveau teilnehmen, wenn die Gesprächspartner:innen kooperieren. Besuchen Sie uns und haben Sie viel Spaß beim Lernen!

##### 24H422001

Magda Hunger  
donnerstags, ab 12.09.2024,  
19:15 - 20:45 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_01  
111,50 Euro

#### Spanisch A1 - 2. Semester

##### Voraussetzung:

Sie haben bereits die ersten 20 UE des Niveaus A1 abgeschlossen.

##### 24H422003

Nathalie Worm  
montags, ab 09.09.2024,  
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
111,50 Euro

##### 24H422004

Magda Hunger  
donnerstags, ab 12.09.2024,  
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Abende, 30 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_01  
111,50 Euro

#### Spanisch A1 - 5. Semester

##### Voraussetzung:

Sie haben ca.100 UE des Niveaus A1 abgeschlossen.

Perspectivas ¡Ya! A1, Lkt. 11  
ISBN 978-3-464-20488-7

##### 24H422007

Ingrid Vega Chaves  
dienstags, ab 03.09.2024,  
09:00 - 10:30 Uhr, 13 Vormittage, 26 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 8  
97,50 Euro

#### Spanisch A1 leicht gemacht

In diesem Kurs werden Sie die Kenntnisse des A1-Niveaus vertiefen.

##### Voraussetzung:

Sie haben das Niveau Spanisch A1 bereits abgeschlossen, nicht beendet oder nach ca. 70 UE nicht mehr fortgesetzt.

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung aus dem Frühjahr / Sommer 2024.

Caminos hoy A1  
(Lehr- und Arbeitsbuch); ab Lkt. 8  
ISBN: 978-3-12-515770-5

##### 24H422010

Sonja Quesada  
mittwochs, ab 25.09.2024,  
14:00 - 15:30 Uhr, 15 Nachmittage,  
30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
186,50 Euro  
Kleingruppe\*

#### Spanisch A2

#### 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!

##### 24H422030

Magda Hunger  
dienstags, ab 17.09.2024,  
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_01  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

#### Spanisch B1

#### Spanisch B1 - 1. Semester

Sie haben bereits das A2-Niveau im Spanischen erreicht? Im Fortgeschrittenen-Kurs B1 können Sie Ihre Sprachkenntnisse vertiefen und ausweiten, um das Sprachniveau B1 zu erreichen. Dieser Kurs ist auch geeignet, um Ihre bereits länger zurückliegenden Spanischkenntnisse wieder aufzufrischen.

Con Gusto nuevo B1  
ISBN: 978-3-12-514684-6

##### 24H422050

Ingrid Vega Chaves  
donnerstags, ab 05.09.2024,  
17:00 - 18:30 Uhr, 13 Abende, 26 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 8  
97,50 Euro

#### Spanisch B1/B2 - 1. Semester

Si quieres practicar tu español conversando sobre temas culturales y actuales de España y Latinoamérica, hablar sobre tradiciones, gastronomía, vacaciones y además quieres mejorar tu expresión oral o escrita, entonces puedes participar en este „curso puente“. A petición de los participantes, se podrán repetir las estructuras gramaticales que los integrantes del grupo deseen.

Para participar en el siguiente curso es conveniente que tengas el nivel B1. Este curso te aproximará al nivel B2.

Perspectivas Contigo B1  
ISBN: 978-3-06-120954-4

##### 24H422055

Ingrid Vega Chaves  
dienstags, 03.09.2024,  
17:30 - 19:00 Uhr, 13 Abende, 26 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 8  
97,50 Euro

Erwerben Sie  
Ihr Lehrmaterial erst,  
wenn sicher ist,  
dass Ihr Kurs  
auch stattfindet.



## 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.5  
ISBN: 978-3-19-254334-0

### 24H422058

Sonja Quesada  
freitags, ab 27.09.2024,  
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 Kompetenzen, die das spontane und fließende Sprechen ermöglichen und das selbst mit Subjuntivo! Mit Hilfe der neuen Medien und fachkundiger Betreuung der Dozentin werden Sie mit interaktiven Videos und anderen Ressourcen Ihr Hör-Verstehen intensivieren sowie Strategien kennenlernen, die Ihnen das Lernen erleichtern.

Caminos neu B1 (Lehr- und Arbeitsbuch)  
ab Lkt. 7  
ISBN: 978-3-12-514958-8

### 24H422059

Sonja Quesada  
dienstags, ab 24.09.2024,  
16:00 - 17:30 Uhr, 15 Nachmittage, 30 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 7  
111,50 Euro

## Spanisch B2

## Spanisch B2/C1 leicht gemacht

Con gusto nuevo B2, ab Lkt. 2  
ISBN:978-3-12-514688-4

### 24H422076

Sonja Quesada  
dienstags, ab 24.09.2024, 17:45 - 19:15  
Uhr, 10 Abende, 20 UE  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Semi-  
narrum 7  
126,50 Euro  
Kleingruppe\*

## Ungarisch

## Ungarisch zum Kennenlernen! Einführungsveranstaltung (hybrid)

Ungarisch ist nicht so schwer, wie man denkt, an manchen Stellen nur anders!

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.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis zum 23.09.2024.

### 24H425000

Dr. Helmut Stauche  
Mittwoch, 25.09.2024, 17:30 - 19:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
15,50 Euro

## Ungarisch A1 - 1. Semester



Ungarisch ist nicht so schwer, wie man denkt, sondern an manchen Stellen einfach nur anders!

Sie lernen in den ersten 20 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 kennen lernen? Dann laden wir Sie herzlich ein am Kurs teilzunehmen!

Lehrmaterial wird von der Kursleitung gestellt.

### 24H425001

Dr. Helmut Stauche  
mittwochs, ab 06.11.2024,  
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Abende, 20 UE  
vhs, virtueller Klassenraum  
125,00 Euro  
Kleingruppe\*



## Ungarisch A1 - 2. Semester

### Voraussetzung:

Sie haben die ersten 20 UE des Niveaus A1 bereits abgeschlossen (ca. 20 UE).

### 24H425002

Dr. Helmut Stauche  
dienstags, 05.11.2024, 17:30 - 19:00 Uhr,  
10 Abende  
Berufsschulzentrum "Karl Volkmar Stoy"  
Paradiesstraße 5, R. 00\_10  
216,50 Euro  
Minigruppe\*



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.

## Koreanisch

### Koreanisch A1 - 3. Semester

In dem Kurs werden die Grundlagen der koreanischen Sprache weiter vertieft. Wir fokussieren uns auf das Sprechen und die Grundlagen der Grammatik. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die den Grundkurs A1.2 absolviert bzw. erste Vorkenntnisse haben (Alphabet, Zahlen, Begrüßungsformeln etc.).

#### Voraussetzung:

Sie haben Kenntnisse in Koreanisch auf Niveau A1.2 (entspricht ca.40 UE)

#### 24H426003

Joo Young Lee

dienstags, ab 10.09.2024,

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 88-89.

#### Lösung: Rätsel-Ecke

ANMELDUNG	ARBEIT	BERATUNG	BERUF	BUCH	CAMBRIDGE
DOZENT	EINSTUFUNG	ENTGELT	FILM	FRANZOESISCH	HAUSAUFGABEN
HOEREN	HYBRID	KINDER	KOMPAKTKURS	KULTUR	LERNEN
LESEN	LISTE	MINIGRUPPE	MOTIVATION	MUSIK	NIVEAU
ONLINE	PERSISCH	PRÄSENZ	REFERENZ- RAHMEN	REISEN	SCHREIBEN
SPRACHE	SPRECHEN	TEILNEHMER	TELC	TEST	VOKABEL



#### Lösung: Quiz „Reise durch Europa im Herbst und Winter“

##### September

Antwort: A, mehr als 225 Sprachen

##### Oktober

Antwort: D, eine Rübe

##### November

Antwort: D, aus Ungarn

##### Dezember

Antwort: D, glitzernde Spinnennetze

##### Januar

Antwort: A, la Befana

##### Februar

Antwort: B, die Händler liefern Waren mit dem Pferdeschlitten an

#### Lösung: Kinderrätsel

##### Rebus – Nr. 1:

„ANDORRA“

##### Rebus – Nr. 2:

AMSTERDAM

##### Rebus – Nr. 3:

MONT BLANC



## 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
- 115 vhsOffice | Büromanagement | Tastschreiben
- 116 Xpert Business Akademie Thüringen
- 120 Bildungsfreistellung
- 120 Angebote der vhs Jena
- 120 Beratung für Erwerbstätige



## Thüringenführer – Gästeführer der Stadt Jena

### Informationsabend - Qualifizierung zum Thüringenführer

Die vhs Jena wird ab September 2024 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 auf

dieser Veranstaltung alles rund um die Ausbildung und die Möglichkeit als Gästeführer:in tätig zu werden u.v.m. Weiterhin werden wir Ihnen an diesem Abend in einer Demonstrationsführung erste Einblicke in die Tätigkeit als Gästeführer:in geben. Wir freuen uns über Ihr Kommen.

#### Ihr Bonus in diesem Jahr:

Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Teilerstattung des Kursentgeltes im Nachgang möglich. Weitere Informationen hierzu geben wir Ihnen am Informationsabend.

#### 24H50800

Christian Ziege  
Dienstag, 27.08.2024, 17:00 - 19:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum  
kostenfrei

Zielgruppe: (Netz)-surfer und sonstige Internetnutzer  
Anmeldeschluss: 11.01.2025

#### 24H50141

Ladyna Wittscher  
Samstag, 18.01.2025, 09:00 - 13:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
43,00 Euro

### KI im Unternehmen – wie gelingt ein vertrauenswürdiger Einsatz?

#### 24H10016

Dienstag, 03.12.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

### Künstliche Intelligenz und die Gesellschaft. Wie können Menschen mit KI sozialverantwortlich und souverän umgehen?

#### 24H10047

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 08.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

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

#### 24H10048

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 15.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## 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 intelligenter Verhaltens und maschinellen Lernens 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 Ein-Tages-Workshop 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

#### 24H50140

Ladyna Wittscher  
Samstag, 09.11.2024, 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 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?

#### Inhalte:

- 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



Alle Angebote am Vor- und Nachmittage sowie Angebote zur PC- und Smartphone-Nutzung für Senioren finden Sie ab diesem Semester in unserer Kategorie „ProbierLaden“ ab Seite 32

Inhalte zu den Kursen  
finden Sie unter  
[www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de)



## KI-Sicherheit: Einblicke und Zusammenhänge einer Schlüsseltechnologie

**24H10051**

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 22.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
entgeltfrei

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

**24H10056**

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 29.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## Künstliche Intelligenz (KI) Prompt Engineering Workshop - Aus Ihrem Bedarfsfall einen Prompt entwickeln

**24H10065**

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 26.11.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## Hilfe, schon wieder ein neues Passwort? - Alles rund ums sichere Passwort

**24H10066**

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 26.11.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## Windows und Office-Angebote

### Windows 10/11 und Office 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 so wie Tabellen, Seriendruck
- Dateneingabe, Formatierung, einfache Formeln in Excel
- Diagramme und Druckoptimierung
- Schnelle Präsentationen in PowerPoint mit Tabellen und Diagrammen erstellen
- Präsentationen steuern

Anmeldeschluss: 07.10.2024

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

**24H50101**

Kerstin Pätzold-Winter  
montags und mittwochs,  
14.10.-13.11.2024,  
17:00 - 20:00 Uhr, 10 Abende  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
199,30 Euro - Kleingruppe

### Windows 10/11 und Office 365 - Basiswissen für den Büroalltag

**- Seminar nach dem Bildungsfreistellungsgesetz -**

Inhalte siehe Kurs 24H50101

Anmeldeschluss: 20.01.2025

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

**24H50603BF**

Kevin Klein  
montags und mittwochs,  
27.01.-31.01.2025,  
09:00 - 15:00 Uhr, 5 Tage  
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: 26.11.2024

**24H50110**

Carola Lück  
Dienstag, 03.12.2024, 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: 02.01.2025

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

**24H50120**

Kerstin Pätzold-Winter  
montags und mittwochs,  
06.01.-20.01.2025, 17:00 - 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
89,20 Euro

## Excel - Grundlagen (online)

Inhalte siehe Kurs 24H50120

Anmeldeschluss: 11.11.2024

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

**24H50120A**

Kevin Klein  
montags und mittwochs 18.11.-18.12.2024,  
17:00 - 18:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
89,20 Euro

## Excel - Tipps & Tricks

- Tastenkombinationen und Kniffe, die das Excel-Leben erleichtern
- Benutzerdefinierte Zahlenformate und Vorlagen erzeugen und nutzen
- Eingabefehler vermeiden durch Regeln und einfache Auswahllisten
- Schutz und Freigeben von Excel-Daten
- Tabellen gekonnt in Word oder PowerPoint einbinden
- Bedingtes Format

Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Anmeldeschluss: 07.01.2025

### 24H50123

Carola Lück

Dienstag, 14.01.2025, 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: 19.11.2024

### 24H50125

Carola Lück

Dienstag, 26.11.2024, 09:00 - 16:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
141,50 Euro - VHeSpresso

## Einführung in die VBA-Makroprogrammierung für Excel

Makros und eigene Funktionen für Excel sind das Hauptthema:

Sie lernen die Syntax von VBA kennen und wie man dort mit Variablen umgeht.

Das Kennenlernen der grundlegenden Programmierstrukturen ermöglicht die Erstellung individueller Makros mit Benutzereingaben sowie individueller Ergebnisanzeige. Sie lernen außerdem, wie man Zellen- und Tabellenblätter anspricht.

Voraussetzung: Excel-Grundlagen

Anmeldeschluss: 18.10.2024

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

### 24H50126

Michael Brückner

Freitag, 25.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 26.10.2024, 09:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
206,80 Euro - VHeSpresso

## PowerPoint - Multimedia - Tipps und Tricks - VHeSpresso

- 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: 03.12.2024

### 24H50130

Carola Lück

Dienstag, 10.12.2024, 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: 11.10.2024

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

### 24H50135

Carola Lück

Freitag, 18.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 19.10.2024, 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: 10.09.2024

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

### 24H50162

Dirk Sawade

dienstags und donnerstags,  
17.09.-26.09.2024, 18:00 - 21:00 Uhr  
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.

Anmeldeschluss: 01.10.2024

### 24H50162A

Dirk Sawade

Dienstag und Donnerstag,  
08.10./10.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 12.10.2024, 09:00 - 12:00 Uhr  
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 und Ebenen
- Schnittmasken, Arbeiten mit Bildern
- Ausgabeoptionen, Exportieren und Speichern

Anmeldeschluss: 02.01.2025

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

### 24H50163

Dirk Sawade  
dienstags und donnerstags,  
07.01. – 16.01.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
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 arbeiten:

- 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: 15.11.2024

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

### 24H50165

Dirk Sawade  
Freitag, 22.11.2024, 18:00 – 21:00 Uhr  
Samstag, 23.11.2024, 09:00 – 15:00 Uhr  
Sonntag, 24.11.2024, 09:00 – 12:00 Uhr  
3 Tage  
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.

Anmeldeschluss: 15.10.2024

### 24H50166

Dirk Sawade  
Donnerstag, 24.10.2024,  
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.

Detaillierte Inhalte finden Sie unter:  
[www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de)

Dieser Workshop eignet sich sehr für ein kreatives Eltern / Großeltern - (Enkel-) Kind - Wochenende. Jede angemeldete erwachsene Person kann ein Kind/Jugendlichen

bis einschließlich 15 Jahren mitbringen. Eigene Geräte mit der Software Procreate können mitgebracht werden. vhs-eigene Geräte sind vorhanden.

Anmeldeschluss: 11.01.2025

### 24H50170

Dirk Sawade  
Samstag, 18.01.2025, 09:00 - 15:00 Uhr  
Sonntag, 19.01.2025, 09:00 - 15:00 Uhr  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 3  
106,00 Euro

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

Mal keine Lust auf Pinsel und Farben oder Farbspritzer auf den Anzihsachen? 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.

Detaillierte Inhalte finden Sie unter:  
[www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de)

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

Anmeldeschluss: 01.10.2024

### 24H50171 (Ferienkurs)

Dirk Sawade  
Dienstag - Freitag, 08.10. – 11.10.2024,  
09:00 - 12:30 Uhr  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 3  
106,00 Euro

## Bildbearbeitung mit freier Software

### 24H10038

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 17.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro

## Lernvideos erstellen mit Camtesa

### 24H10055

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 29.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 Euro



## 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 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

#### 24H50301

Dozent:in der vhs Jena  
dienstags und donnerstags,  
05.11.- 28.11.2024,  
18:00 - 19:30 Uhr, 8 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
170,00 Euro - Kleingruppe

### H5P Lumi und Articulate Storyline 360 - interaktive Lerninhalte für Ihr Lernmanagementsystem (LMS) oder Homepage entwickeln

#### 24H10042

Dozent:in in Kooperation  
Dienstag, 24.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs, virtueller Klassenraum  
5,00 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 Einsteigende. 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: 17.01.2025

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

#### 24H50350

Michael Brückner  
Freitag, 24.01.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 25.01.2025, 09:00 - 15:00 Uhr  
Sonntag, 26.01.2025, 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 Einsteigende. 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: 08.11.2024

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

#### 24H50351

Michael Brückner  
Freitag, 15.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 16.11.2024, 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: 02.10.2024

### 24H50352

Ladyna Wittscher  
Mittwoch, 09.10.2024, 09:00 - 13:15 Uhr  
Donnerstag, 10.10.2024, 09:00 - 13:15 Uhr  
Freitag, 11.10.2024, 09:00 - 13:15 Uhr  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6, Seminarraum 1  
80,00 Euro

## Entwicklung einer Handy-App mit dem MIT-App Inventor (gern mit Kind)

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 Eltern-, Großeltern-, (Enkel-) Kind-Wochenende. Jede angemeldete erwachsene Person kann ein Kind / einen Jugendlichen bis einschließlich 15 Jahren mitbringen.

Anmeldeschluss: 19.10.2024

### 24H50353

Dr. Julien Klaus  
Samstag, 26.10.2024, 09:00 - 17:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14, Seminarbereich  
75,00 Euro - Kleingruppe

## Entwicklung eines Android Handy Spiels (gern mit Kind)

Sie haben bereits Programmiererfahrung und wollen nun sehen, wie Sie fortgeschrittene Apps wie Spiele programmieren können? Dann schauen Sie in diesem Kurs vorbei. Sie werden lernen, wie man auf dem Bildschirm etwas zeichnet, einen Highscore speichert, Zufall verwendet und mit verschiedenen Spielelementen zurechtkommt.

Dieser Workshop eignet sich sehr für ein spannendes Eltern-, Großeltern-, (Enkel-) Kind-Wochenende. Jede angemeldete erwachsene Person kann ein Kind / einen Jugendlichen bis einschließlich 15 Jahren mitbringen.

Anmeldeschluss: 18.01.2025

### 24H50354

Dr. Julien Klaus  
Samstag, 25.01.2025, 09:00 - 17:00 Uhr  
vhs-ProbierLaden, Engelplatz 14, Seminarbereich  
75,00 Euro - Kleingruppe

## vhsOffice / Büromanagement / Tastschreiben

### Tastschreiben aktiv - Sicher und einfach schreiben lernen

Die Beherrschung der Tastatur bildet die Grundlage aller Eingaben am PC. Sie sparen sehr viel Zeit, wenn Sie Texte und Zahlen blind mit 10 Fingern erfassen können. Nach diesem Kurs beherrschen Sie die professionelle Textfassung 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

Anmeldeschluss: 05.11.2024

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

### 24H50401

Heidrun Rau  
dienstags und donnerstags,  
12.11. - 03.12.2024,  
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 Test in einer 10-Minuten Abschrift.

### 24H50402A

Heidrun Rau  
Dienstags und donnerstags,  
10.12. - 19.12.2024, 17:00 - 19:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
60,00 Euro - Kleingruppe

## Tastschreiben aktiv - Training und Prüfung

NEU

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: 08.10.2024

### 24H50404

Heidrun Rau  
Dienstag, 15.10.2024, 17:00 - 18:30 Uhr  
Donnerstag, 17.10.2024,  
17:00 - 19:15 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
145,00 Euro

# 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.



## 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: 30.09.2024

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

### 24H50410

Heidrun Rau

montags - freitags,

07.10.2024 - 11.10.2024,

09:00 - 14:30 Uhr, 5 Tage

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

99,50 Euro (bereits ermäßigtes Entgelt)

## 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: 14.01.2025

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

### 24H50420

Heidrun Rau

Dienstag, 21.01.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

135,00 Euro - VHeSpresso

## Xpert Business-Kurse mit Durchführungsgarantie!

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 Inhalte gibt es in verschiedenen Formaten:

- angeleitetes Lernen im Webinar - online-Seminar (Dozent:in kommuniziert via Computer mit Ihnen, Sie können im Chat Fragen stellen)
- selbstgesteuertes Lernen mittels Videolehrgang (individuelles Lernen in räumlicher und zeitlicher Hinsicht)
- bei Bedarf Coaching durch Dozenten der vhs Jena (präsent oder online)

Im Entgelt ist jeweils das Unterrichtsmaterial enthalten. Für die kostenpflichtige Prüfung können Sie sich zu den zentralen Terminen oder zu individuell vereinbarten Terminen anmelden.

## Xpert Business LernNetz - Infoveranstaltung (HY)

### 24H50500

Christian Ziege

Montag, 21.10.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum

kein Entgelt

## Xpert Business LernNetz - Finanzbuchführung 1

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die

laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### 24H50501

Webinar

dienstags und donnerstags,

05.11.2024 - 06.02.2025,

18:30 - 20:30 Uhr, 24 Abende

vhs, virtueller Klassenraum

350,00 Euro

### 24H50550 \*\*

**Erst ab Oktober buchbar**

Videolehrgang - Webinar

Der Kurs kann individuell gestartet werden!

vhs, Videolehrgang

NEU: Jetzt inklusive 180 min online-Coaching!

## 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.

### 24H50502

Webinar

dienstags und donnerstags,

05.11.2024 - 30.01.2025,

18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende

vhs, virtueller Klassenraum

350,00 Euro

### 24H50551 \*\*

**Erst ab Oktober buchbar**

Videolehrgang - Webinar

Der Kurs kann individuell gestartet werden!

NEU: Jetzt inklusive 180 min online-Coaching!

vhs, Videolehrgang



## 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!

### 24H50503

Webinar  
dienstags und donnerstags,  
05.11.2024 - 06.02.2025,  
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
310,00 Euro

### 24H50552\*

**Erst ab Oktober buchbar**  
Videolehrgang - Webinar  
Der Kurs kann individuell gestartet werden!  
vhs, Videolehrgang  
Jetzt inklusive 90 min online-Coaching!

## 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.

### 24H50504

Webinar  
dienstags und donnerstags,  
05.11.2024 - 06.02.2025,  
18:30 - 20:30 Uhr, 24 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
350,00 Euro

### 24H50554\*\*

**Erst ab Oktober buchbar**  
Videolehrgang - Webinar  
Der Kurs kann individuell gestartet werden!  
vhs, Videolehrgang  
NEU: Jetzt inklusive 180 min online-Coaching!

## Xpert Business LernNetz - Lohn und Gehalt 2

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Voraussetzung: Fachliche Grundlagen, wie im Kurs "Lohn und Gehalt 1" vermittelt.

### 24H50505

Webinar  
dienstags und donnerstags,  
05.11.2024 - 30.01.2025,  
18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
350,00 Euro

### 24H50555\*\*

**Erst ab Oktober buchbar**  
Videolehrgang - Webinar  
Der Kurs kann individuell gestartet werden!  
vhs, Videolehrgang  
NEU: Jetzt inklusive 180 min online-Coaching!

## Xpert Business LernNetz - Lohn und Gehalt 3 DATEV

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Voraussetzung: Kenntnisse, wie in den Kursen "Lohn und Gehalt 1 und 2" vermittelt!

### 24H50506

Webinar  
dienstags und donnerstags,  
19.11.2024 - 23.01.2025,  
18:30 - 20:30 Uhr, 16 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
310,00 Euro

### 24H50556\*

**Erst ab Oktober buchbar**  
Videolehrgang - Webinar  
Der Kurs kann individuell gestartet werden!  
vhs, Videolehrgang  
Jetzt inklusive 90 min online-Coaching!

## 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.

### 24H50507

Webinar  
dienstags und donnerstags,  
05.11.2024 - 10.12.2024,  
18:30 - 20:30 Uhr, 11 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
195,00 Euro

### 24H50557\*

**Erst ab Oktober buchbar**  
Videolehrgang - Webinar  
Der Kurs kann individuell gestartet werden!  
vhs, Videolehrgang  
Jetzt inklusive 90 min online-Coaching!

## 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.

### 24H50508

Webinar  
dienstags und donnerstags,  
05.11.2024 - 23.01.2025,  
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
310,00 Euro

### 24H50558\*

**Erst ab Oktober buchbar**  
Videolehrgang - Webinar  
Der Kurs kann individuell gestartet werden!  
vhs, Videolehrgang  
Jetzt inklusive 90 min online-Coaching!

## 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.

### 24H50509

Webinar

Dieser Kurs wird erst im Herbstsemester 2024 wieder angeboten.

vhs, virtueller Klassenraum  
310,00 Euro

### 24H50559\*

Erst ab Oktober buchbar

Videolehrgang - Webinar

Der Kurs kann individuell gestartet werden!

vhs, Videolehrgang

Jetzt inklusive 90 min online-Coaching!

## 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.

### 24H50510

Webinar

dienstags und donnerstags,

05.11.2024 - 23.01.2025,

18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende

vhs, virtueller Klassenraum

310,00 Euro

### 24H50560\*

Erst ab Oktober buchbar

Videolehrgang - Webinar

Der Kurs kann individuell gestartet werden!

vhs, Videolehrgang

Jetzt inklusive 90 min online-Coaching!

## 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.

### 24H50511

Webinar

dienstags und donnerstags,

05.11.2024 - 23.01.2025,

18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende

vhs, virtueller Klassenraum

310,00 Euro

### 24H50561\*

Erst ab Oktober buchbar

Videolehrgang - Webinar

Der Kurs kann individuell gestartet werden!

vhs, Videolehrgang

Jetzt inklusive 90 min online-Coaching!

## 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.

### 24H50512

Webinar

dienstags und donnerstags,

05.11.2024 - 30.01.2025,

18:30 - 20:30 Uhr, 22 Abende

vhs, virtueller Klassenraum

350,00 Euro

### 24H50562\*

Erst ab Oktober buchbar

Videolehrgang - Webinar

Der Kurs kann individuell gestartet werden!

vhs, Videolehrgang

Jetzt inklusive 90 min online-Coaching!



## 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.

### 24H50513

Videolehrgang - Webinar  
dienstags und donnerstags,  
05.11.2024 - 23.01.2025,  
18:30 - 20:30 Uhr, 20 Abende  
vhs, virtueller Klassenraum  
310,00 Euro

### 24H50563\*

#### Erst ab Oktober buchbar

Videolehrgang - Webinar  
Der Kurs kann individuell gestartet werden!  
vhs, Videolehrgang  
NEU: Jetzt inklusive 90 min online-Coaching!



Alle Angebote mit  
ausführlichen Inhalten  
finden Sie im Internet  
unter  
[www.vhs-jena.de](http://www.vhs-jena.de)

## Angebote für Bildungsfreistellung

### Anerkannte Kurse nach dem Thüringer Bildungsfrei- stellungsgesetz (ThürBfG)

„5 Tage schlauer“ – so der offizielle Titel des Thüringer Bildungsfreistellungsgesetzes. Bildungsfreistellung (häufig auch Bildungsurlaub oder Bildungszeit genannt) ist der gesetzliche Anspruch für Beschäftigte, sich zu Bildungszwecken bis zu 5 Tage vom Arbeitgeber freistellen zu lassen. Der Arbeitgeber zahlt während dieser Zeit das Arbeitsentgelt fort. Neben der Anmeldung zum gewünschten Seminar muss auch ein Antrag beim Arbeitgeber gestellt werden (8-Wochen-Frist). Den genauen Ablauf von der Beantragung über die Anmeldung, die Teilnahme und die Bestätigung der Teilnahme beim Arbeitgeber finden Sie auf der Internetseite unter [www.bildungsfreistellung.de](http://www.bildungsfreistellung.de)

Die Volkshochschulen Jena und Erfurt kooperieren mit Ihren Bildungsfreistellungsangeboten auch im Herbstsemester 2024. Die Kurse sind nach dem Thüringer Bildungsfreistellungsgesetz als Bildungsveranstaltung auf dem Gebiet der arbeitsweltbezogenen Bildung bzw. als Studienreise anerkannt.

Sie finden entweder in der vhs Jena, der vhs Erfurt oder als Studienreise statt.

Haben Sie Fragen und Anregungen zu den offerierten Angeboten oder benötigen Sie Hilfe bei der Beantragung, stehe ich Ihnen mit Informationen oder für eine Beratung gern zur Verfügung.

Christian Ziege  
Fachbereichsleiter Beruf – IT – Digitale Kompetenz  
Grietgasse 17a  
07743 Jena  
Tel. 03641 49 8213  
E-Mail: [christian.ziege@jena.de](mailto:christian.ziege@jena.de)

## Angebote der vhs Jena

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

7-tägige Studienreise mit kompetenter und ortskundiger Reiseleitung im Zeitraum: 6. bis 12. April 2025

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

### Office und Windows - Basiswissen für den Büroalltag

#### 24H50603BF

Kevin Klein  
montags - freitags, 27.01. - 31.01.2025,  
09:00 - 15:00 Uhr, 5 Tage  
vhs-Gebäude, Volksbad PC-Raum  
199,30 Euro

## Beratung für Erwerbstätige

Die Berufsberatung für Erwerbstätige der Agentur für Arbeit berät Beschäftigte rund um Weiterbildung, Karriereplanung und Berufswechsel. In Kooperation mit der vhs werden die folgenden Vorträge angeboten. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei!

### 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.

#### 24H50631

Tina Fleischhauer | Sven Güttler  
Donnerstag, 26.09.2024,  
16:00 - 17:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Walter-Dexel-Raum

In Kooperation mit:

 **Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Thüringen Ost

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

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

### 24H50632

Tina Fleischhauer | Sven Güttler  
Donnerstag, 24.10.2024,  
11:00 - 12:30 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, die Gesundheit nicht mehr so richtig mitspielt, die Arbeitszeiten nicht mehr passen, Sie vielleicht Karriere machen oder Ihren Berufsabschluss nachholen wollen - 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.

### 24H50633

Tina Fleischhauer | Sven Güttler  
Donnerstag, 14.11.2024,  
16:00 - 17:30 Uhr  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 6b

## 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.

### 24H50634

Tina Fleischhauer | Sven Güttler  
Donnerstag, 12.12.2024,  
16:00 - 17:30 Uhr  
vhs-Seminarzentrum, Grietgasse 6,  
Seminarraum 6b



vhs@Beutenberg

### Bitte beachten Sie:

Die Anmeldung zu diesen Kursen erfolgt direkt über den Beutenberg Campus e.V. (weiterbilden@beutenberg.de) oder im Internet unter <https://www.beutenberg.de/karriere/weiterbildung/>



## Excel - eine Einführung in die Tabellenkalkulation

Wer noch nicht mit Excel gearbeitet hat, kann sich in diesem Tagesworkshop den Einstieg in die Nutzung und die Vielfalt des Programms holen. Folgende Themen werden angesprochen:

- Überblick in die Nutzungsszenarien
- Eingabeprobleme und Zahlenformate
- Grundlegendes Rechnen, Autofunktionen nutzen
- Schnelles automatisches Ausfüllen von Zellen
- Kopieren von Formeln mit verschiedenen Zellbezügen
- Rechnen mit Daten von anderen Tabellenblättern / Mappen

### 24H52001

Carola Lück  
Dienstag, 10.09.2024, 09:00 - 16:00 Uhr  
Technologie- und Innovationspark Jena, Hans-Knöll-Straße 6, Konferenzraum 170,00 €, Rechnungslegung erfolgt über den Beutenberg e.V.

## PowerBI für Excel

Power BI (Business Intelligence) ist ein von Microsoft angebotenes Tool, welches die Visualisierung von Daten erleichtert und verbessert. In diesem Einstiegsworkshop wollen wir Ihnen zeigen, was Sie noch mit Ihren zahlreichen Daten, die Sie in Excel generieren machen können.

Inhalte:

- Nutzungsszenarien von Power BI Desktop zur Report-Erstellung und Datenvisualisierung
- Grundlagen und Funktionen

- Daten abrufen und transformieren
- Daten ergänzen und Reports erstellen (Basis Excel-Daten)
- Veröffentlichen in Power BI

### 24H52002

Kevin Klein  
Dienstag, 17.09.2024, 09:00 - 16:00 Uhr  
Technologie- und Innovationspark Jena, Hans-Knöll-Straße 6, Konferenzraum 170,00 €, Rechnungslegung erfolgt über den Beutenberg e.V.

## Excel - Tipps und Tricks

Verschaffen Sie sich einen Überblick über effizientes und zeitsparendes Arbeiten mit MS Excel. In diesem Workshop zeigen wir Ihnen zahlreiche Tricks und Kniffe für den alltäglichen Gebrauch.

Mögliche Themen - abhängig von TN-Wünschen und Zeit:

- Umgang mit großen Tabellen (Ansicht, Druck, Sortieren, Filtern)
- Druckoptimierung
- Einrichtung einfacher Drop-Down-Listen
- Vorlagen erstellen und nutzen, Schutz von Formeln
- Nutzung von Namen zur vereinfachten Handhabung von Zellen und Zellbereichen
- Bedingtes Format
- Intelligente Tabellen

### 24H52003

Carola Lück  
Dienstag, 24.09.2024, 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 Menschen mit Lese- Schreibproblemen 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 Kompetenz-niveaus«)

Menschen mit deutscher Muttersprache, die Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben haben, erhalten im „vhs-Lernzentrum Lesen und Schreiben“ eine zweite Chance, sich diese Grundkompetenz anzueignen.

Unsere Volkshochschule bietet Kurse an, in denen Erwachsene lesen und schreiben lernen können. Hier können sie in kleinen und persönlichen Gruppen und mit fachgerechter Unterstützung genau das lernen, was sie für Alltag oder Beruf an Lese- und Schreibkenntnissen brauchen. In einem ersten Beratungsgespräch informieren wir ausführlich über das Kursangebot und die Kursinhalte. Wir beraten diejenigen, die einen Kurs besuchen wollen, aber auch alle anderen, die sich mit dem Thema beschäftigen. Bei der Beratung wird selbstverständlich die volle Anonymität gewahrt, sie ist vertraulich und kostenfrei! Wenn Sie Personen aus Ihrer Bekanntschaft, Verwandtschaft oder aus Ihrem Arbeitsumfeld kennen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können, dann ermutigen Sie diese doch, sich in der vhs beraten zu lassen.

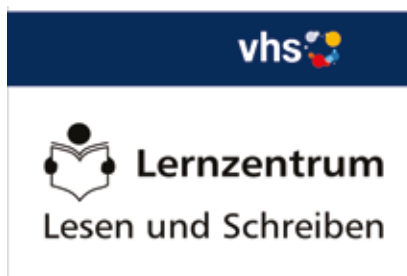
**Ansprechpartnerin: Dr. Angela Anding**  
Telefon 03641 49 - 8210  
E-Mail: [angela.anding@jena.de](mailto:angela.anding@jena.de)

**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



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 Grundbildungs-Hotline: 0800 89 89 789

#### Machen Sie den ersten Schritt!

Sie möchten besser lesen, schreiben, rechnen können oder sicherer am Computer bzw. Smartphone werden? In Thüringen gibt es zahlreiche Lernangebote – auch in Ihrer Nähe. Informationen erhalten Sie bei der Thüringer Grundbildungs-Hotline.

#### Beratungszeiten:

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,  
17.09.2024 – 14.03.2025,  
16:00 - 17:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Volksbad Multimedia-Raum  
85,50 Euro

### Bitte beachten:

Ab dem Schuljahr 2024/25 gilt eine neue Thüringer Schulordnung. Da diese zur Drucklegung dieses Programmheftes noch nicht veröffentlicht war, informieren Sie sich bitte direkt in der vhs über die Zugangsvoraussetzungen für die einzelnen Schulabschlüsse.

## Schulabschlüsse

### Erwerb des Haupt- und Realschulabschluss – Infoabend

#### 25F60100

Christian Ziege  
Dienstag, 29.07.2025, 17:00 - 18:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a,  
Vortragsraum

### Erwerb des Hauptschulabschlusses – Vorbereitungskurs

#### Unterrichts- / Prüfungsfächer sind:

1. im schriftlichen Teil: Deutsch, Mathematik, Englisch
2. im mündlichen Teil: Biologie, Physik oder Chemie sowie Sozialkunde oder Geografie
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 Realschulabschlusses (Mittlere Reife) – Vorbereitungskurs

#### Unterrichts- / Prüfungsfächer sind:

1. im schriftlichen Teil: Deutsch, Mathematik, Englisch, eine Naturwissenschaft
2. im mündlichen Teil: zwei Fächer aus der Auswahl der schriftlichen Prüfungen sowie Geographie 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



HRSA -  
bedeutet Haupt- und  
RealSchulabschluss

Sie haben Fragen zu den  
Vorbereitungskursen auf  
einen Schulabschluss. Gern  
beraten wir Sie persönlich,  
telefonisch oder auch per  
Videogespräch.

### 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 ab dem Schuljahr 2024/25 einen sogenannten „Vorkurs“ an. Dieser wird im ersten Jahr alle wesentlichen Inhalte unserer Fächer aufarbeiten und Sie für das 2. zu absolvierende Schuljahr fit machen. Informationen erhalten Sie in persönlichen Beratungsgesprächen in der vhs Jena.

Kursdauer: ein Schuljahr  
4-mal wöchentlich  
Zeitraum: 14.10.2024 – 27.06.2025

### Erwerb des Abiturs – Infoabend

#### 25F60101

Christian Ziege  
Dienstag, 29.07.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Grietgasse 17a, Vortragsraum

### Erwerb des Abiturs – Vorbereitungskurs

#### Unterrichts- / Prüfungsfächer sind:

1. im schriftlichen Teil (erhöhtes Anforderungsniveau): Deutsch, Englisch
2. im schriftlichen Teil (grundlegendes Anforderungsniveau): Mathematik, Geschichte
3. im mündlichen Teil: Spanisch, Geographie, Biologie, Physik

#### Kursdauer:

- zwei Schuljahre
  - 4 Abende wöchentlich, mind. einmal monatlich auch am Freitag
  - 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



## Entgeltordnung und Teilnahmebedingungen der vhs Jena

Auf Grund von § 22 Abs. 2 der Thüringer Kommunalordnung (ThürKO) in der Fassung der Bekanntmachung vom 28. Januar 2003 (GVBl. S. 41), zuletzt geändert durch Artikel 2 des Gesetzes vom 16.10.2019 (GVBl. S. 429, 433), hat der Stadtrat der Stadt Jena in der Sitzung am 20.05.2020 die folgende Entgeltordnung beschlossen:

### § 1 Grundlagen

1. Die Volkshochschule Jena (vhs) ist eine öffentliche Einrichtung der Stadt Jena. Für die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs werden Entgelte nach den Bestimmungen dieser Ordnung im Rahmen eines privatrechtlichen Vertragsverhältnisses erhoben. Als Veranstaltungen werden alle Durchführungsformate verstanden, die digital, online und/oder in direkter Präsenz stattfinden.

2. Es besteht kein Anspruch darauf, dass Veranstaltungen durch bestimmte Dozenten durchgeführt werden.

3. Die vhs kann aus sachlichem Grund Ort, Teilnehmendenzahl und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

### § 2 Anmeldung, Zahlungspflicht und Teilnehmendenzahl

1. Zu den Veranstaltungen der vhs können sich Personen anmelden, die mindestens sechzehn Jahre alt sind. Veranstaltungen für jüngere Personen sind gesondert ausgewiesen.

2. Die Teilnehmendenzahl je Veranstaltung beträgt in der Regel mindestens acht. Ebenso können Veranstaltungen in Klein- und Kleinstgruppen sowie als Einzelschulungen stattfinden.

3. Zur Zahlung der Entgelte sind die Teilnehmenden einer Veranstaltung verpflichtet, bei Minderjährigen deren gesetzliche Vertreter.

4. Die Entgelte werden mit der verbindlichen Anmeldung zu einer Veranstaltung fällig. Die Anmeldung kann online über die Internetseite der vhs, schriftlich, per Fax, per E-Mail, telefonisch oder persönlich erfolgen und führt auch bei Nichtteilnahme zur Zahlungspflicht. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nur bei Anmeldung mit Angabe der E-Mail-Adresse.

5. Die Zahlungspflicht entsteht auch ohne Anmeldung durch die – auch teilweise – Teilnahme an einer Veranstaltung.

6. Teilnehmende, die in eine bereits laufende Veranstaltung einsteigen, haben das volle Entgelt zu entrichten. In begründeten Ausnahmefällen kann hiervon abgewichen werden.

### § 3 Höhe der Entgelte für Veranstaltungen

1. Für Veranstaltungen wird ein Entgelt von 2,00 € bis 50,00 € je Unterrichtseinheit erhoben. Für jeden Kurs wird zusätzlich ein einmaliger Verwaltungsbetrag in Höhe von 5,00 € erhoben. Für Veranstaltungen mit überdurchschnittlich hohem Kostenaufwand können höhere Entgelte verlangt werden.

2. Für Einzelveranstaltungen werden Entgelte von 3,00 € bis 20,00 € erhoben. Für Einzelveranstaltungen mit überdurchschnittlich hohem Kostenaufwand können höhere Entgelte verlangt werden. Von der Erhebung eines Entgeltes kann abgesehen werden, wenn es sich um Veranstaltungen von besonderer Bedeutung handelt oder diese durch Drittmittel finanziert werden.

3. Für eine Unterrichtseinheit zur Vorbereitung auf staatliche Schulabschlüsse (Haupt- und Realschulabschluss, Fachhochschulreife, Abitur) wird ein Entgelt von 1,20 € bis 2,50 € erhoben. Das Entgelt wird semesterweise zu Beginn des Semesters in einem Betrag fällig.

4. Für Kurse und sonstige Veranstaltungen, die die vhs im Auftrag Dritter durchführt, werden Entgelte entsprechend den tatsächlich anfallenden Kosten berechnet.

5. Die vhs kann Veranstaltungen für Klein- und Kleinstgruppen unter acht Teilnehmenden sowie für einzelne Personen als Einzelschulungen zu erhöhten Entgelten

anbieten. Soll eine Veranstaltung unterhalb der Mindestteilnehmendenzahl stattfinden, kann entweder das Entgelt entsprechend erhöht oder die Zahl der Unterrichtseinheiten reduziert werden. Nach Kursbeginn eingehende Anmeldungen haben auf die Kleingruppenregelung keinen Einfluss mehr.

6. Aufwendungen für Exkursionen und Studienreisen werden kostendeckend berechnet. Dies betrifft sowohl die Ausgaben des Reiseveranstalters als auch die Aufwendungen der vhs für die Organisation und Begleitung. Die vhs tritt dabei nur als Vermittler auf, nicht als Veranstalter.

7. Die konkrete Höhe des jeweils zu zahlenden Entgeltes ergibt sich aus dem veröffentlichten Programm der vhs.

### § 4 Entgelte für sonstige Leistungen, Bescheinigungen

1. Die Entgelte für Prüfungen werden kostendeckend berechnet und nicht ermäßigt. Für Prüfungen im Auftrag Dritter gelten deren Allgemeine Geschäftsbedingungen.

2. Aufwendungen für Lern- und Arbeitsmaterialien sind von den Teilnehmenden zu tragen und werden gesondert abgerechnet.

3. Bescheinigungen jeglicher Art werden den Teilnehmenden für Veranstaltungen der letzten beiden Semester gegen ein Entgelt von 2,00 € in der Geschäftsstelle ausgehändigt oder auf Wunsch per Mail als pdf-Dokument kostenfrei versendet. Für Bescheinigungen vor diesem Zeitraum wird generell ein Entgelt in Höhe von 5,00 € erhoben. Die Ausstellung einer Bescheinigung über die Teilnahme setzt voraus, dass 80% der Veranstaltung wahrgenommen wurden.

## § 5 Ermäßigungen

1. Das Entgelt für Veranstaltungen wird für Inhabende von JENABONUSKarten, für Vollzeitstudierende, Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Schwerbehinderte, Empfangende von Leistungen nach dem SGB II oder III, Teilnehmende an Freiwilligendiensten um 30 Prozent, für Personen mit Altersbezügen um 15 Prozent ermäßigt.

2. Die Berechtigung ist durch Vorlage geeigneter Dokumente bei der Anmeldung nachzuweisen. Eine nachträgliche Vorlage bleibt unberücksichtigt.

3. Für Exkursionen, Einzelveranstaltungen, Studienreisen, Veranstaltungen zur Vorbereitung von Schulabschlüssen und Veranstaltungen in Klein- und Kleinstgruppen oder Einzelschulungen werden keine Ermäßigungen gewährt.

4. Die vhs kann kundenorientiert und zeitlich befristet weitere Ermäßigungen gewähren. Die Ermäßigungstatbestände werden in geeigneter Weise bekannt gemacht.

5. Ausgewiesene Begleitpersonen behinderter Teilnehmender können kostenfrei an Veranstaltungen teilnehmen.

## § 6 Zahlungsmodalitäten

1. Die Entgelte sind in bar oder per EC-Karte in der Geschäftsstelle der vhs zu entrichten oder unbar im SEPA-Lastschriftverfahren. Ein gültiges SEPA-Lastschriftmandat muss schriftlich erteilt und kann persönlich, postalisch oder per E-Mail übergeben werden. Entgelte für Einzelveranstaltungen werden an der Kasse (Einlass) gezahlt.

2. Für Mahnungen wird eine Gebühr in Höhe von 3,00 € erhoben.

3. Bei Rücklastschriften, die von der vhs nicht zu vertreten sind, haben Teilnehmende die von den Banken verlangten Gebühren zu tragen.

## § 7 Abmeldung und Erstattungen

1. Findet eine Veranstaltung aus von der vhs zu vertretenden Gründen nicht, nur teilweise oder in einer gegenüber der An-

kündigung wesentlich veränderten Form statt, werden bereits gezahlte Entgelte dem Ausfall entsprechend ganz oder teilweise erstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Der Wechsel eines Dozenten ist keine wesentliche Änderung.

2. Eine Abmeldung ist bis zehn Kalendertage vor dem Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen kostenfrei möglich.

3. Erfolgt die Abmeldung später als zehn Kalendertage vor Veranstaltungsbeginn, sind 50% des Entgeltes zu entrichten. Darüber hinaus sind der vhs gegebenenfalls bereits entstandene Sachkosten zu erstatten.

4. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns ist das gesamte Veranstaltungsentgelt fällig, es sei denn, eine ärztliche Bescheinigung über eine Erkrankung wird vorgelegt, die eine weitere Kursteilnahme unmöglich macht; die Erstattung erfolgt auf Antrag anteilig. Verwaltungs- und Sachentgelte werden nicht erstattet. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung oder eine Mitteilung an die Dozenten gelten nicht als Abmeldung.

5. Über Anträge auf Entgelterstattungen aus einem anderen wichtigen Grund als dem unter 4. Genannten, entscheidet im Einzelfall die Leitung der vhs.

6. Fallen Unterrichtseinheiten aus, werden ggf. Nachholtermine angeboten. Können Teilnehmende diese Termine nicht wahrnehmen, besteht Anspruch auf eine anteilige Erstattung des Entgeltes. Darüber hinausgehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

7. Einzelveranstaltungen sind von diesen Regelungen nicht betroffen.

8. Bei einem Ausschluss nach § 6 Abs. 4 der Satzung der Volkshochschule werden bereits gezahlte Entgelte nicht erstattet.

9. Bei Schulabschlusskursen und anderen Lehrgangsformen gelten abweichende Regelungen, die in einem gesonderten Vertrag vereinbart werden.

10. Für Studienreisen und Exkursionen gelten die Stornierungsfristen und Entgeltregelungen des Reiseveranstalters. Für

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit einem Drittanbieter gelten ggf. dessen Allgemeine Geschäftsbedingungen.

11. Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird von diesen Regelungen nichtberührt.

## § 8 Haftung

1. Bei Verlust oder Beschädigung von Einrichtungsgegenständen hat der Verursacher bzw. sein gesetzlicher Vertreter Schadensersatz zu leisten.

2. Die vhs haftet nicht für gestohlene, verlorengegangene oder andere Sachschäden der Teilnehmenden, es sei denn, die Schäden sind auf Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit ihrer Angestellten oder Erfüllungsgehilfen zurückzuführen.

## § 9 Bild- und Tonaufzeichnungen

1. Die vhs ist berechtigt, von den Veranstaltungen Bild- und Tonaufzeichnungen anzufertigen und zu ihrem Eigenbedarf und ihrer Selbstdarstellung zu verwenden. Eine Vergütungspflicht besteht nicht. Alle Teilnehmenden können dieses Recht allgemein (schriftlich) oder im konkreten Einzelfall ausschließen.

2. Mitschnitte durch die Teilnehmenden sind nichtgestattet. Ausgegebenes Lehrmaterial darf nicht vervielfältigt oder auf elektronischem Wege weitergegeben werden.

## § 10 Inkrafttreten

Diese Ordnung tritt am Tag nach ihrer Veröffentlichung im Amtsblatt der Stadt Jena in Kraft. Zugleich tritt die Entgeltregelung der Volkshochschule Jena vom 10.07.2013, veröffentlicht im Amtsblatt Nr. 36/13 vom 04.09.2013, S. 291 außer Kraft.

Jena, den 20.05.2020

Stadt Jena  
DER OBERBÜRGERMEISTER

gez. Dr. Thomas Nitzsche

# ANMELDEKARTE



Kurs-Nr. .... Kursentgelt €

Kurs-Nr. .... Kursentgelt €

Name ..... Vorname .....

Telefon privat ..... Mobil (für kurzfristige Änderungen) .....

Straße .....

PLZ, Wohnort .....

E-Mail .....

Geburtsdatum ..... Geschlecht  weiblich  männlich  drittes Geschlecht

Bezahlung  Barzahlung  EC-Karte

Ermäßigungsberechtigt  JA  NEIN

Grund  arbeitslos  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 | 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: 4.500 Exemplare  
© Volkshochschule Jena 2024

Fotonachweise: S.3: Pixabay, S.4-6: JenaKultur, S.8: Envato, S.10-15: JenaKultur, S.17: Envato, S.18: Envato, S.24 - 31: Envato, S.32: Envato, S.33: JenaKultur, S.35: JenaKultur, S.38: Envato, S.39: JenaKultur, S.40 - 46: Envato, S.48: Envato, S.49: JenaKultur, S.51: JenaKultur, S.52: Envato, S.44 - 47: Envato, S.56 oben: JenaKultur, S.56 unten: Envato, S.57 - 64: JenaKultur, S.65: Envato, S.66: JenaKultur, S.67 oben: Envato, S.67 unten: JenaKultur, S.68: JenaKultur, S.69: Envato, S.70: Envato, S.71: JenaKultur, S.72 - 77: JenaKultur, S.78: Envato, S.79 oben: JenaKultur, S.79 unten: Envato, S.81: JenaKultur, S.82: Envato, S.83: JenaKultur, S.84 - 85: Envato, S.88: JenaKultur, S.90 - 91: Envato, S.94 - 96: Envato, S.98 - 99: Envato, S.101 - 104: Envato, S.106 - 107: Envato, S.108: Envato, S.109: JenaKultur, S.114: Envato, 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 ...