

Kursangebote im Oktober

Geschäftsstelle Zeitz, Domherrenstraße 1, 06712 Zeitz

Information & Anmeldung: ☎ 03441 879112 ✉ info@vhs-burgenlandkreis.de 🌐 www.vhs-burgenlandkreis.de



Politik, Gesellschaft, Umwelt

Einkommensteuererklärung für Rentner:innen

In diesem Kurs erfahren Sie, wann Rentner:innen zur Abgabe einer Einkommensteuererklärung verpflichtet sind und wie die entsprechenden Formulare ausgefüllt werden. Der Kurs richtet sich besonders an Rentner:innen, die zur Rente noch weitere Einkünfte, z.B. Pachteinnahmen, haben.

Do., 24.10.2024, 15:00 - 17:15 Uhr
13,50 €, 1 Termin, 24HZ1030B



Kultur und Gestalten

Alte Schriften lesen und verstehen

In vielen Kellern, Schubladen oder auf unseren Dachböden schlummern unbekannte Schätze, die zum Leben erweckt werden wollen. In altdeutscher Schrift geschrieben sind diese Briefe, Tagebücher, Dokumente, Zeugnisse oder Kochbücher auf den ersten Blick nicht sofort zu verstehen. Lernen Sie die Schriften Kurrent und Sütterlin zu lesen. Nach einer kleinen Handschriftenkunde entschlüsseln Sie eigene, mitgebrachte Texte mit Hilfe von passenden Alphabeten und Beispielwörtern. Entdecken Sie alte Rezepte, erfahren Sie Wissenswertes über Ihre Region oder tauchen Sie tiefer in Ihre Familiengeschichte ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mi., 16.10.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
40,00 €, 5 Termine, 24HZ206B

Knipst Du noch oder fotografierst Du schon? - Grundkurs

Im Kurs geht es um den Schritt vom Knipsen zum Fotografieren. Sie erlernen die bewusste Nutzung der Kamerafunktionen für eine kreative Bildgestaltung. Theoretische Wis-

sensvermittlung, aber auch praktische Übungen mit Blenden, Belichtungszeiten, ISO-Werten usw. beinhaltet dieser Kurs.

Fr., 18.10.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
74,00 €, 5 Termine, 24HZ2110A

Kreativer Makramee - Advents- kalender (24 Tütchen, 24 Tannenbäumchen)

Erleben Sie die Kunst des Makramee-Knotens und gestalten Sie einen Adventskalender. In unserem Workshop lernen Sie mit einfachen Kniffen, wundervolle kleine Tannenbäumchen zu knoten - ganz ohne Vorkenntnisse. Die Techniken sind leicht zu erlernen und für alle Altersgruppen geeignet. Alles, was Sie benötigen, sind 24 Papiertütchen (Größe: 9 x 16 x 5 cm), 24 Tannenbäumchen und ein Ring mit Juteband, um einen einzigartigen Adventskalender zu zaubern. Naschereien zum Befüllen des Kalenders liegen für Sie bereit.

Mi., 23.10.2024, 17:30 - 19:45 Uhr
13,80 €, 1 Termin, 24HZ2100M

Nähen lernen leichtgemacht

Praktische Hilfe rund ums Thema Nähen. Kleine und größere Näharbeiten können Sie selbst gestalten und anfertigen. Je nach Ihren Erfahrungen und Kenntnissen, beginnen Sie mit dem Kennenlernen Ihrer Nähmaschine, erlernen den Umgang damit oder fertigen bereits Näharbeiten nach den Vorschlägen der Dozentin oder nach eigenen Ideen an.

Di., 29.10.2024, 17:00 - 19:15 Uhr
75,60 €, 6 Termine, 24HZ2090D



Gesundheit

NEU Einführung in die Achtsam- keitsmeditation

Es ist nicht leicht, im Alltag eine Balance zu finden zwischen Pflichten, Termindruck und der

dringend benötigten Entspannung. Unterschiedlichste Stress-Symptome von Verspannungen über Schulter- und Rückenschmerzen bis hin zu Schlafstörungen können die Folge sein. Durch das Praktizieren von Achtsamkeitsübungen haben wir die Möglichkeit, eine Zeit lang ganz bei uns zu sein, den Geist auszurichten, Körper und Atem bewusst zu erleben, mehr Ruhe und Entspannung zu finden. Sanfte Yoga-Körperübungen bereiten auf die Meditationspraxis vor. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di., 08.10.2024, 19:15 - 20:45 Uhr
8,60 €, 1 Termin, 24HZ3010A

Woche der Seelischen Gesund- heit: Yoga – was ist das eigentlich?

Sie wollten schon immer einmal Yoga ausprobieren? In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit dazu! Mit Hilfe achtsamer Körperhaltungen kräftigen und dehnen Sie den gesamten Körper auf eine besondere Art und Weise. Hierbei spielt der Atem eine wesentliche Rolle. Er begleitet jede Bewegung und wird im Verlauf der Yoga Stunde vom Alltags-Atem zum Yoga-Atem – tiefer, feiner, langsamer. Das Üben mit dem Körper und dem Atem hat eine entspannende und wohltuende Auswirkung auf den meist unruhigen Geist. Die Yogapraxis ist für Teilnehmende mit normaler Beweglichkeit geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

Die Veranstaltung wird durch das Gesundheitsamt des Landratsamtes BLK im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit unterstützt und ist gebührenfrei.

Fr., 11.10.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
gebührenfrei, 1 Termin, 24HZ30110S

NEU Charleston Workshop

Der Charleston ist einer der bekanntesten Tänze des Vernacular Jazz Dance. Seine Popularität verdankt er dem Pianisten und

Folgen Sie uns auch auf [Facebook](#), [Instagram](#) & [X!](#)



Komponisten James P. Johnson, der 1923 für das Broadway-Musical "Running Wild" die Jazzmelodie "The Charleston" komponierte. In den 1920er Jahren wurde der Charleston von Josephine Baker nach Europa gebracht und ist seitdem aus der Tanzkultur nicht mehr wegzudenken. Wir tauchen ein in die Welt des Charleston, in die Leichtigkeit und die Musik. Wir erarbeiten die Technik der Schritte, kombiniert mit Armstyles und ein wenig Pfiff, die wir in einer kleinen Choreographie gemeinsam tanzen. Dabei werden Kondition und Körpergefühl trainiert.

Sa., 19.10.2024, 12:30 - 15:45 Uhr
44,00 €, 1 Termin, 24HZ3022C

Wunderwerk Immunsystem

Wie stark und kräftig ist Ihr Immunsystem? Ist es für die kalten Wintermonate bereit? Wie Sie es schtzen und stärken können, erfahren Sie von der kursleitenden Ernährungsberaterin in dieser Veranstaltung. Sie erhalten Informationen über die Grundlagen des Immunsystems, seine Funktion im Körper sowie über verschiedene Komponenten wie z.B. Antikörper, weiße Blutkörperchen und Immunreaktionen. Welche Bedeutung ein starkes Immunsystem für die Gesundheit hat und dass es besonders auch mit einer ausgewogenen Ernährung gekräftigt werden kann, erfahren Sie an diesem Abend zudem noch praxisnah - freuen Sie sich sowohl auf einen interessanten Vortrag als auch auf die gemeinsame Zubereitung eines Immunboosters, den Sie zuhause ganz leicht nachmachen können.

Mi., 23.10.2024, 17:00 - 20:00 Uhr
18,40 €, 1 Termin, 24HZ3051B

Sprachen

Spanisch Auffrischung A1-A2

Buenos Das! Spanisch wird von gegenwärtig um die 440 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen und ist damit nach Chinesisch die am zweitweitesten verbreitete Muttersprache und nach

Englisch die zweitweitest verbreitete Weltsprache. Es ist ein Kurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Im Vordergrund steht die Konversation in Alltagssituationen. Es geht aber gleichzeitig auch um die Erweiterung Ihres Wortschatzes und Ihrer grammatikalischen Kenntnisse. Ein Kurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen auf A1-A2 - Niveau.
Di., 29.10.2024, 16:15 - 17:45 Uhr
48,60 €, 6 Termine, 24HZ4222A

EDV und Beruf

Meine Arbeitsmarktchancen im Burgenlandkreis

Der erfolgreiche Start in die Berufswelt gelingt oft durch eine gute Aus- oder Weiterbildung. Wir stellen Ihnen Weiterbildungs- und deren Finanzierungsmöglichkeiten vor und beleuchten alternative Aufstiegschancen. Außerdem checken wir den regionalen Arbeitsmarkt und schauen nach gefragten Berufen und Tätigkeiten. Referent ist Herr Naumann, Berater der Berufsberatung im Erwerbsleben bei der Agentur für Arbeit Weißenfels / Agentur für Arbeit Sachsen-Anhalt Süd. Gehen Sie den ersten Schritt auf dem Weg Ihres beruflichen Erfolges. Bitte melden Sie sich für die Teilnahme bei uns an. Die Teilnahme ist kostenlos. Wir freuen uns auf Sie!

Mo., 14.10.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
gebührenfrei, 1 Termin, 24HZ5071B oder

Mo., 21.10.2024, 10:00 - 11:30 Uhr
gebührenfrei, 1 Termin, 24HZ5071C

Computer-Sprechstunde

Die Computer-Sprechstunde ist Ihr Ort, wo Sie sich in der Gruppe über alle Fragen und Probleme rund um den PC oder Laptop austauschen können. Mit Unterstützung unserer Kursleiterin finden Sie gemeinsam Lösungen. So lernen Sie fast wie nebenher, wie Sie Ihre Geräte nutzen können. Bringen Sie Ihre Fragen und Geräte mit und Sie erhalten Antworten, die Ihnen wirklich weiterhelfen.

Do., 24.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
17,00 €, 1 Termin, 24HZ5010A1

Online-Kurse

Zeit für Verständnis - Elternworkshop

Keiner von uns ist perfekt und wir erziehen unsere Kinder mit den besten Absichten. In diesem Online-Workshop zeigt die Sozialpädagogin Luisa Pape, welche unbewussten Fehler wir tagtäglich mit unseren Kindern machen. Dabei sind es gerade Kleinigkeiten, die den Unterschied machen und die die Beziehung zu Ihrem Kind langfristig verbessern. Ihr Kind fühlt sich besser verstanden und das Zusammenleben gestaltet sich harmonischer. In dem Workshop wird auf verschiedene Themen eingegangen, die den Alltag enorm erleichtern können. Schwerpunkte sind: Pubertät, Gewaltfreie Kommunikation, das VAKOG-Modell, Selbstliebe, Persönlichkeitstypen und Tipps für Zuhause - aber auch eigene Fragen oder Themen können mitgebracht werden. Das Gelernte wird in verschiedenen Übungen angewendet, um die Wirkungsweise direkt zu erleben.

Mi., 09.10.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
12,00 €, 1 Termin, 24HZ1050A

So stärke ich mein Kind gegen Mobbing - Elternworkshop

Laut der PISA-Studie von 2018 leidet jedes 6. Kind unter Mobbing. 1,8 Millionen Schüler:innen in Deutschland sind zudem mindestens einmal Opfer von Cybermobbing geworden. Doch was steckt dahinter und welche Folgen kann das für die Opfer haben? Und viel wichtiger: Wie kann ich Mobbing erkennen und mein Kind schtzen? Diese wichtigen Fragen besprechen Sie gemeinsam mit der Sozialpädagogin Luisa Pape und erhalten praktische Werkzeuge an die Hand, um in dieser schwierigen Situation angemessen handeln zu können. Lassen Sie uns Mobbing damit Stück für Stück aus unserer Gesellschaft verbannen.

Mi., 16.10.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
12,00 €, 1 Termin, 24HZ1050C

Die Kurse und Veranstaltungen des gesamten Programmangebotes sowie die Möglichkeit zur Kursanmeldung finden Sie auch auf unserer Webseite www.vhs-burgenlandkreis.de

