



**Städtische
Volkshochschule
Stendal**

Jahresprogramm 2024



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung



Bildungsurlaub



Management Service

KOMMUNALE BILDUNGSEINRICHTUNG

Hallstraße 35, 39576 Hansestadt Stendal

<https://vhs.stendal.de>

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Besucherinnen und Besucher der Städtischen Volkshochschule Stendal,**

in meiner Funktion als Oberbürgermeister der Hansestadt Stendal freue ich mich sehr, Ihnen hiermit das Jahresprogramm 2024 unserer Städtischen Volkshochschule präsentieren zu können. Das Programmheft finden Sie auch online auf der Internetseite der VHS: <https://vhs.stendal.de>

Die Coronapandemie der letzten Jahre beeinflusst noch heute unser Leben und besonders bei unseren Kindern sind die Folgen spürbar. Darum führt die Volkshochschule im Rahmen des Programms „Aufholen nach Corona“ in Kooperation mit den Grund- und weiterführenden Schulen sehr viele Kurse zum Aufholen des Defizites durch. Ebenfalls bestimmt der seit Februar 2022 in der Ukraine wütende Krieg weiterhin die Anstrengungen unserer Volkshochschule als integrative Bildungseinrichtung. Erwachsene können in den Erstorientierungs- und MiA-Kursen („Migrantinnen einfach stark im Alltag“) das alltägliche Leben in Deutschland kennenlernen und Sprachkompetenzen, in Vorbereitung auf Integrationskurse, erwerben.

Die Volkshochschule erhielt darum auch Anfang 2023 das Zertifikat für den Geltungsbereich „Bildungsangebote für Erwachsene und Integration“.

Wir leben in Zeiten des Wandels. Das Bestreben, diesen Wandel aktiv mitzugestalten und im positiven Sinne nutzbar zu machen, schlägt sich im vorliegenden Jahresprogramm 2024 deutlich nieder. Die VHS-Belegschaft hat das Kursangebot erneut einer gründlichen Revision unterzogen und neben den nach wie vor enthaltenen bewährten Formaten einige neue Angebote aufgenommen, wie zum Beispiel:

- neue themenbezogene Fotokurse
- die Veranstaltungsreihe „Kräuterkunde – Wissen für ein gesundes Leben“
- Deutsch als Fremdsprache A1.1 im Frühjahr und B1.1 im Herbst

Ich möchte Sie herzlich dazu einladen, unsere Volkshochschule in der Hallstraße 35 zu besuchen und das vielfältige Programm wahrzunehmen.

Stöbern Sie dazu gern im Bildungskatalog oder in unserer Online-Präsenz. Vielleicht finden Sie ein passendes Angebot. Auch bei noch nicht berücksichtigten Wünschen steht Ihnen das Team der VHS zur Verfügung und versucht, vieles möglich zu machen.

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Lehrenden und Mitarbeitenden, dass das gemeinsame Lernen, das Lernen durch Interaktion wieder gut möglich ist, und besonders unseren Kursbesucherinnen und -besuchern wünsche ich viel Freude bei diesem vielfältigen Programm der Städtischen Volkshochschule.

Terminänderungen, weitere oder zusätzliche Kurse, die nicht im Programmheft aufgeführt sind, werden in der Presse und im Internet veröffentlicht.



Ihr Bastian Sieler

Oberbürgermeister der Hansestadt Stendal



Die Städtische Volkshochschule Stendal

ist seit 1992 eine „durch das Kultusministerium des Landes Sachsen-Anhalt als förderfähig anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung“.

LEITBILD DER STÄDTISCHEN VOLKSHOCHSCHULE STENDAL

Wer sind wir?

Die Städtische VHS Stendal ist eine vom Land Sachsen-Anhalt als förderfähig anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung. Sie ist eine kommunale Bildungseinrichtung in der Trägerschaft der Hansestadt Stendal. Wir sind nicht nur eine wichtige Stätte des Wissenserwerbs, der Kommunikation und Begegnung, sondern auch ein Ort der sozialen Integration. Wir sehen uns als eine zukunftsorientierte und vertrauenswürdige Einrichtung, die das lebensbegleitende Lernen des Einzelnen unterstützt.

Was können wir?

Wir unterbreiten ein vielfältiges und abwechslungsreiches Bildungsangebot, das sich an aktuellen Bedürfnissen orientiert. Wir wecken Bildungsbedürfnisse, bieten Orientierung und erhöhen individuelle und berufliche Kompetenzen der Teilnehmenden. Zu dem qualitativ hochwertigen Grundangebot unserer Einrichtung gehören anspruchsvolle Kurse im Sprachenbereich, die den Erwerb von international anerkannten Abschlüssen ermöglichen. Wir sind ein kompetenter Partner in der Integrationsarbeit von Migrantinnen und Migranten und leisten einen wichtigen Beitrag vor Ort.

Wer sind unsere Teilnehmer / Zielgruppen?

Unsere Einrichtung ist offen für alle – unabhängig vom beruflichen und sozialen Status, von der Weltanschauung und Nationalität. Unsere Angebote richten sich auch an Menschen nicht-deutscher Herkunft, die in Stendal und in der Umgebung leben.

Wofür stehen wir?

Der Lernende steht bei uns im Mittelpunkt der Aktivitäten. Wir lassen uns leiten von den Werten der Chancengleichheit, Toleranz und Offenheit. Wir stehen für menschliches Miteinander, kollegialen Umgang, Bürgernähe, Kompetenz, Zuverlässigkeit und Seriosität.

Was bieten wir?

- Ein breites Spektrum an Weiterbildungsangeboten
- Dienstleistungsbereich „Bildung auf Bestellung“
- Qualifizierte Betreuung und Beratung unserer Teilnehmer
- Moderne Lernmethoden
- Erfahrene und qualifizierte Lehrkräfte
- Erwachsenengerechtes Lernumfeld, angenehme Lernatmosphäre
- Nachweis von Lernerfolgen durch anerkannte Zertifikate

Was brauchen wir?

- Adäquate Förderrichtlinien des Landes und eine angemessene Finanzierung des Trägers, die unsere Bestandssicherheit garantiert
- Gute Öffentlichkeitsarbeit
- Motivierte und engagierte Kursleiter mit erwachsenenpädagogischen Kompetenzen auf hohem Niveau
- Weiterentwicklung der Kompetenzen der hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Motivierte und interessierte Teilnehmer

Was können wir dafür tun?

Wir erarbeiten zukunftsfähige Konzepte und Visionen, verbessern den Kundenservice, Lernbedingungen und Kompetenzen der hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wir setzen uns mit fachlichen und sozialen Entwicklungen auseinander und erhöhen die Zufriedenheit der Lernenden.

Gelungenes Lernen

Der Lernende steht bei uns im Mittelpunkt. Das „gelungene Lernen“ bezieht sich bei uns nicht nur auf das Lernen im traditionellen Sinne als Wissensvermittlung und Wissensaufnahme, sondern ist vielmehr das Erlernen von Lernstrategien und Lernmethoden, die den Lerner befähigen, seine angestrebten Lernziele erfolgreich zu erreichen. Das Lernen in Gruppen und nicht allein zu Hause ist eine maßgebliche soziale Komponente, die zum Gelingen des Lernens beiträgt. Der Lerner durchläuft bei uns einen Lernprozess, bei dem wir das Lernen organisieren, koordinieren und begleiten. Im Ergebnis des Lernprozesses verbessern die Teilnehmer (im Idealfall) ihre persönliche Situation im privaten und beruflichen Bereich und erhöhen ihre Lebensqualität. Das positiv erlebte Lernen entwickelt Freude am Weiterlernen und motiviert zum lebenslangen Lernen.

WICHTIGE INFORMATIONEN AN DIE BESUCHER

Für Anmeldungen und Anfragen erreichen Sie uns wie folgt:

Anschrift: Hallstraße 35
39576 Hansestadt Stendal
Telefon: 03931 6516 20
Fax: 03931 6516 29
E-Mail: vhs@stendal.de
Internet: https://vhs.stendal.de

Programmheft

Das aktuelle Programmheft mit unseren Kursangeboten finden Sie wie gewohnt **auf unserer Website unter www.vhs-stendal.de**.

Anmeldungen für alle Kurse sind erforderlich, da die Anzahl der Kursplätze begrenzt ist.

Unsere Programmhefte liegen an folgenden Standorten aus:

- Geschäftsstelle der Städtischen Volkshochschule Stendal
- Stendal-Information im Rathaus der Hansestadt
- Sparkassenfilialen in Stendal
- Stadtbibliothek
- Volksstimme Service-Center, Hallstraße 51
- Musikforum „Katharinenkirche“

Datenschutzrecht

Seit dem 25.05.2018 gilt die Datenschutzgrundverordnung der Europäischen Union (DSGVO). Es handelt sich um eine Verordnung der EU, die Regelungen im Bereich des Datenschutzes aufstellt und die Verarbeitung personenbezogener Daten für Sie transparent macht. Aufgrund dieser Vorschrift haben wir unsere Datenschutzerklärung überarbeitet. Beachten Sie in diesem Zusammenhang das Informationsblatt der VHS mit den Hinweisen nach der Datenschutzgrundverordnung und mit der Belehrung über das Widerrufsrecht. Dieses Blatt finden Sie auf unserer Webseite oder erhalten es in der Geschäftsstelle der VHS.



**GESELLSCHAFT
POLITIK
UMWELT**

6

Geschichte – Zeitgeschichte
Ökonomie – Recht – Finanzen
Pädagogik – Erziehung – Familie
Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie



**KULTUR
KUNST
KREATIVITÄT**

8

Gesprächsrunden – Vorträge
Malen – Zeichnen
Textilkunde – Mode – Nähen
Handwerk – Kunsthandwerk
Foto – Medien – Medienpraxis



**GESUNDHEIT
BEWEGUNG
ERNÄHRUNG**

12

Körpererfahrung – Bewegung – Heilkunde
Bildungsurlaube Gesundheit
Gesundheitspflege
Gesunde Ernährung – Kochen
Gesundheit und Psyche



SPRACHEN

16

Sprachen lernen mit System
„KANN“-Beschreibung zur Selbsteinschätzung
Sprachprüfungen
Beratung – Einstufung
Fremdsprachenangebote:
Arabisch
Deutsch als Fremdsprache
Bildungsurlaub – Fremdsprachen
Englisch
Französisch
Italienisch

Japanisch

Latein

Niederländisch

Norwegisch

Polnisch

Portugiesisch

Russisch

Spanisch

Tschechisch

Türkisch

Plattdeutsch

Deutsch als Muttersprache



**ARBEIT
BERUF
DIGITALISIERUNG**

22

Bildung auf Bestellung
Betriebssysteme
Word und Excel
Internet-, Tablet- und Handynutzung
Präsentation
Spezielle Anwenderprogramme
Kurse am Vormittag
Büropraxis – Kaufmännische Lehrgänge
Softskills – Bewerbungstrainings



**GRUNDBILDUNG
ALPHABETISIERUNG
SCHULABSCHLÜSSE**

27

Grundbildung
Alphabetisierung



BILDUNGSURLAUBE

28

Fotografie
Gesundheitsbildung
Fremdsprachen
EDV

GESCHÄFTSSTELLE

Städtische Volkshochschule Stendal
Hallstraße 35 • 39576 Hansestadt Stendal

Telefon: 03931 6516 20
 Fax: 03931 6516 29
 E-Mail: vhs@stendal.de
 Internet: https://vhs.stendal.de

Öffnungszeiten

Montag - Mittwoch 08:00 – 12:00 Uhr
 Donnerstag 08:00 – 12:00 Uhr und
 13:00 – 17:00 Uhr
 Freitag und in den Ferien nach telefonischer
 Vereinbarung

Verwaltung und Erreichbarkeit

Sekretariat: 03931 6516 20 bzw. -21
 bzw. -22

Zuständigkeiten und Erreichbarkeit

- VHS-Leiter: 03931 651623
- Bereichsleitung: 03931 651623
 Gesellschaft – Politik – Umwelt
 Kultur – Kunst – Kreativität
- Bereichsleitung: 03931 651624
 Gesundheit – Bewegung – Ernährung
 Arbeit – Beruf – Digitalisierung
 Grundbildung – Alphabetisierung
- Bereichsleitung: 03931 651626
 Sprachen
 Integration

INFORMATIONEN FÜR DIE NUTZER

Anmeldung und Abmeldung

- **Anmeldungen** werden auf unserer Internetseite, telefonisch, schriftlich oder persönlich entgegengenommen. Im Normalfall erfolgt die **schriftliche verbindliche Anmeldung im Voraus**. Sie ist bindend und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.
- Die **Anmeldeformulare** müssen ausgefüllt und fristgemäß in der VHS vorliegen.
- Ist vor Beginn eines Kurses die **Mindestteilnehmerzahl** erreicht, werden die Interessenten eingeladen, andernfalls erfolgt keine Benachrichtigung. Bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn!
- Die **Abmeldung** – nach einer verbindlichen Kursanmeldung – muss generell in schriftlicher Form erfolgen und ist nur in begründeten und nachzuweisenden Ausnahmefällen möglich.
- **Das Fernbleiben vom Kurs zählt nicht als Abmeldung.** In diesem Fall besteht weiterhin eine Zahlungsverpflichtung. Ein Rücktritt aus anderen Gründen bleibt den Teilnehmern vorbehalten, jedoch ohne Rechtsanspruch auf eine Gebührenerstattung.

Gebühren

- Die **Teilnehmergebühren** richten sich nach der vom Stadtrat am 05.12.2022 beschlossenen 4. Änderung der Gebührensatzung. Sie kann in der Geschäftsstelle der VHS eingesehen werden.
- Eine **Gebührenermäßigung** kann auf schriftlichen Antrag vor Kursbeginn und unter Vorlage von Bescheinigungen für Leistungsberechtigte gemäß SGB II (Arbeitslosengeld II) oder SGB XII (Sozialhilfe) sowie für Inhaber einer gültigen Ehrenamtskarte der Hansestadt Stendal in Höhe von 20 % der regulären Gebühr gewährt werden.

Zahlungsbedingungen

Kursgebühren müssen fristgemäß entsprechend dem Gebührenbescheid überwiesen werden.

Unfälle und Schädigungen

- Die VHS haftet nicht für die Beschädigung, den Verlust oder das Abhandenkommen von Gegenständen, die von den Teilnehmern in die Räumlichkeiten bzw. auf das Gelände der VHS mitgenommen wurden.
- Die Schadenshaftung ist beschränkt auf grobe Fahrlässigkeit.
- Bei Unfällen während der Lehrveranstaltungen oder während des Hin- bzw. Rückweges zu bzw. von den Veranstaltungen besteht über die VHS kein Versicherungsschutz.

Durchführungsbedingungen

- Die Teilnahme an den Bildungsveranstaltungen der Städtischen Volkshochschule steht jedem offen.
- Die VHS bemüht sich, die Kurse beginnen zu lassen, sobald eine ausreichende Teilnehmerzahl erreicht ist. Aus diesem Grund ergibt sich in einigen Fällen das Fehlen von Anfangsterminen im Programm. Genauere Auskünfte erhalten Sie in unserer Einrichtung, auf unserer Internetseite oder durch die Presse. Auf diese Weise werden auch Kurse und Veranstaltungen veröffentlicht, die zusätzlich ins Programm aufgenommen werden.
- **Lehrmaterial** wird beim Kursstart abgesprochen.
- In **Ferienzeiten** und an unterrichtsfreien Tagen in Sachsen-Anhalt können Kursveranstaltungen stattfinden. Bitte fragen Sie Ihren Kursleiter.
- **Unterrichtsräume** befinden sich im Gebäude der VHS in der Hallstr. 35. Nicht alle Räume sind für Rollstuhlfahrer zugänglich. Bitte informieren Sie sich bei der Anmeldung. Unterrichtsräume in anderen Einrichtungen sind in den Kursbeschreibungen benannt.

WIR SUCHEN NEUE KURSLEITER

**Wir suchen
 nebenberufliche Kursleiter
 z. B. für folgende Bereiche:**

Gesellschaft – Politik – Umwelt
 Psychologie, Politische Bildung, Finanzen
Kultur – Kunst – Kreativität
 Zeichnen und Malerei, Kunsthandwerk
Gesundheit – Bewegung – Ernährung
 Bewegungssport, Zumba, Rückengymnastik,
 Ernährungsberatung
Sprachen
 Arabisch, Niederländisch, Tschechisch
Arbeit – Beruf – Digitalisierung
 macOS, Excel-Aufbau
Grundbildung – Schulabschlüsse
 Biologie, Physik, Chemie, Englisch, Deutsch

Wenn Sie Interesse haben, Ihre Fachkenntnisse an unsere Teilnehmer zu vermitteln, dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung und vereinbaren einen Gesprächstermin mit der Fachbereichsleitung.



Volkshochschulen sind Orte der politischen Bildung und fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus. Die Kurse sollen Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen stärken. Das Programmangebot umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

GESCHICHTE – ZEITGESCHICHTE

11 a Fraktur und „Sütterlin“ – die deutsche Schrift (Grundkurs)

Die deutsche Schrifttradition unterschied sich Jahrhunderte lang erheblich von denen benachbarter Völker und Sprachen. Sowohl in Druckwerken als auch für handgeschriebene Texte wurden bevorzugt sogenannte gebrochene Schriften verwendet. Ausgerechnet der nationalsozialistische Schrifterlass von 1941 setzte dieser deutschen Kulturtradition ein Ende, sodass gerade die vor jener Zeit entstandenen Handschriften für die meisten Leute heutzutage kaum zu entziffern sind. Dabei befinden sich häufig noch viele alte Briefe im Familienbesitz, und auch für die Geschichts- und Heimatforschung, zum Beispiel in Archiven, sind fundierte Schriftkenntnisse unabdingbar. Inhalt des Kurses ist es, die alte Schreibschrift lesen und ansatzweise schreiben zu lernen. Die Kursteilnehmer sind dazu eingeladen, auch Schriftstücke aus dem Privatbesitz oder Scans aus Archiven für gemeinsame Transkriptionsübungen mitzubringen.

Zeit: 12 x 2 UE
 Beginn: 19.02.24 montags 17:00 - 18:30 Uhr
 02.09.24 montags 18:40 - 20:10 Uhr
 Gebühr: 98,00 €

11 a1 Fraktur und „Sütterlin“ – die deutsche Schrift (Fortgeschrittene)

Die Kursteilnehmer verfügen über solide Vorkenntnisse und können Handschriften auch des 18./19. Jahrhunderts weitgehend flüssig lesen. Ziel des Kurses ist es, das Lesen von Handschriften vom frühen 18. bis zum 16. Jahrhundert zurück zu erlernen. Die Teilnehmer sind dazu eingeladen, auch Schriftstücke aus dem Privatbesitz oder Scans aus Archiven für gemeinsame Transkriptionsübungen mitzubringen.

Zeit: 12 x 2 UE, montags 17:00 – 18:30 Uhr
 Beginn: 02.09.24
 Gebühr: 98,00 €

ÖKONOMIE – RECHT – FINANZEN

13 a1 Schöpfungsschulung - Grundkurs

Für ehrenamtliche Richterinnen und Richter sowie für andere Interessenten führt die VHS Schöpfungsschulungen durch, in denen folgende Inhalte erläutert werden:

- Ablauf eines Strafverfahrens,
- verschiedene Möglichkeiten von Strafen und Maßregeln
- Aussetzung von Freiheitsstrafen zur Bewährung
- Vollstreckung von Strafen und Maßregeln

Zeit: 3 x 4 UE, mittwochs, 17:00 - 20:10 Uhr
 Beginn: 17.01.24
 Gebühr: 50,00 €

13 a2 Schöpfungsschulung - Grundkurs

Inhalt: siehe Punkt 13 a1
 Zeit: 3 x 4 UE, mittwochs, 17:00 - 20:10 Uhr
 Beginn: 14.02.24
 Gebühr: 50,00 €

13 a3 Schöpfungsschulung - Grundkurs

Inhalt: siehe Punkt 13 a1
 Zeit: 3 x 4 UE, mittwochs, 17:00 - 20:10 Uhr
 Beginn: 13.03.24
 Gebühr: 50,00 €

13 a4 Schöpfungsschulung - Grundkurs

Inhalt: siehe Punkt 13 a1
 Zeit: 3 x 4 UE, mittwochs, 17:00 - 20:10 Uhr
 Beginn: 10.04.24
 Gebühr: 50,00 €

13 a5 Schöpfungsschulung - Grundkurs

Inhalt: siehe Punkt 13 a1
 Zeit: 3 x 4 UE, mittwochs, 17:00 - 20:10 Uhr
 Beginn: 15.05.24
 Gebühr: 50,00 €

13 a6 Schöpfungsschulung - Grundkurs

Inhalt: siehe Punkt 13 a1
 Zeit: 3 x 4 UE, mittwochs, 17:00 - 20:10 Uhr
 Beginn: 05.06.24
 Gebühr: 50,00 €

13 b Erbschaft und Testament

Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitigkeiten und Steuerlasten gibt. Es werden Grundzüge des deutschen Erbrechts und mögliche Gestaltungen des Testaments besprochen.

Kursinhalte:

- Möglichkeiten, den Nachlass zu vererben
- Erbschein, Erbfolge, Erbschaftssteuer
- Auskunftsrecht der Erben
- Enterben – geht das?
- Wann ist ein Testament sinnvoll?

Zeit: 1 x 3 UE, Montag 18:00 – 20:15 Uhr
 Termin: 18.03.24
 Gebühr: 14,00 €

13 c Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Eine Patientenverfügung kann helfen, nach einem schweren Unfall oder Krankheit die eigene Willensentscheidung abzusichern. Wie diese verfasst wird, mit welchem Inhalt und ob eine Beglaubigung notwendig ist, erfahren Sie in diesem Kurs. Individuelle Fragen und Gespräche sind möglich.

Zeit: 1 x 3 UE, , Donnerstag 17:30 – 19:45 Uhr
 Termin: 14.03.24
 Gebühr: 14,00 €

13 d Besteuerung der Renten – Steuertipps für Rentner

Der Vortrag soll Rentnerinnen, Rentnern, Empfängerinnen und Empfängern von Versorgungsbezügen helfen, diejenigen Bereiche des Steuerrechts, die für sie von Bedeutung sein

können, besser zu verstehen. An Beispielen werden die Grundsätze der Besteuerung von Altersbezügen sowie die in Betracht kommenden Steuervergünstigungen erläutert.

Zeit: 1 x 4 UE, Mittwoch 17:00 – 20:10 Uhr
 Beginn: 20.03.24
 Gebühr: 18,00 €

13 e Steuererklärung am PC

Lernen Sie, wie Sie ohne Steuerberater, aber mit einer leicht verständlichen Software am PC alle relevanten Daten für eine vollständige Einkommensteuer-Erklärung erfassen und zu Ihrem Vorteil nutzen können. Gleichzeitig werden wichtige steuerliche Begriffe erklärt. Ergänzend hierzu wird bei Interesse auf die Besonderheiten bei neben- oder hauptberuflicher Selbstständigkeit eingegangen. Links aus dem Internet für die Beantwortung von steuerlichen Fragen werden im Kurs vorgestellt und genutzt. Es werden die steuerlich relevanten Änderungen thematisiert.

Zeit: 3 x 4 UE, mittwochs 17:00 – 20:10 Uhr
 Beginn: 06.03.24
 Gebühr: 50,00 €

PÄDAGOGIK – ERZIEHUNG – FAMILIE

15 a Innerfamiliäre Konflikte erkennen und lösen

Jede Familie stellt für sich ein System mit eigenen Strukturen und Kreisläufen dar. Oftmals sind diese Prozesse gerade den darin lebenden Menschen nicht ersichtlich. So können aus "Prozessfehlern" schnell schwelende oder handfeste Konflikte werden. Mithilfe von praktischen Beispielen und durch das Vermitteln bewährter Konfliktmodelle entwickeln Sie ein Verständnis für die grundlegenden Mechanismen in einem Familiengefüge. Darüber hinaus werden Sie mit Methoden vertraut gemacht, die Ihnen dabei helfen, Konflikte zu analysieren und zu lösen.

Zeit: 2 x 3 UE, dienstags 18:00 – 20:15 Uhr
 Beginn: nach Bedarf
 Gebühr: 26,00

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG – PSYCHOLOGIE

16 a Konfliktbewältigung

Je länger eine Unstimmigkeit unausgesprochen bleibt, desto destruktiver wirkt sie sich auf den Betroffenen, das Arbeitsklima und die Arbeitsleistung aus und führt früher oder später zur Eskalation. Spricht man das Problem offen an, können in dem daraus entstehenden Diskussionsprozess kreative Ideen entstehen und zu Lösungen führen. In diesem Seminar können Sie ganzheitlich erleben, wie eine gut entwickelte Konfliktkompetenz zu mehr effektiverer Arbeitsleistung und mehr innerer Gelassenheit verhelfen kann.

Zeit: 1 x 5 UE, Samstag 09:00 – 13:15 Uhr
 Termin: 05.10.24
 Gebühr: 22,00 €

16 b Stressbewältigung und Burn-out

Immer mehr Menschen klagen über Stress. Aber, was ist Stress und was ist Burn-out? Haben Sie Stress? Welche Folgen hat Stress? Was können Sie dagegen tun? Im Kurs lernen Sie, dass Stress sehr individuell ist und daher auch individuelle Strategien erfordert.

Zeit: 1 x 6 UE, Samstag 9:00 – 14:00 Uhr
 Termin: nach Bedarf
 Gebühr: 26,00 €

16 c Der Letzte-Hilfe-Kurs: Am Ende wissen, wie es geht

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Angehörige und Mitmenschen oft hilflos. Der Letzte-Hilfe-Kurs vermittelt Basiswissen und Orientierungen, was wir für Menschen am Lebensende tun können. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit. Wir möchten ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Es geht um mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können. Sie erhalten Informationen zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Zum Abschluss fließen Überlegungen ein, wie man Abschied nehmen kann. Der Letzte-Hilfe-Kurs richtet sich an ALLE Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren möchten.

Die Kursleiterin ist als Koordinatorin im Ambulanten Hospizdienst Stendal tätig.

Zeit: 1 x 4 UE, Montag 17:00 – 20:10 Uhr
 Termin: 04.11.24
 Gebühr: 18,00 €

16 d Psychische Gewalt und narzisstische Persönlichkeit

Demütigungen und Kränkungen zählen zu den größten Krankmachern unserer Gesellschaft. Anders als bei körperlicher Gewalt ist seelische Gewalt nicht sichtbar. Dabei unterscheiden sich beide Formen der Gewalt in ihren negativen Auswirkungen kaum. Doch was ist psychische Gewalt und wie kann man sich gegen sie schützen? Dieser Vortrag will aufklären und Anregungen zur Selbsthilfe geben.

In engem Zusammenhang damit steht die narzisstische Persönlichkeit. Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeit haben oft ein starkes Bedürfnis nach Bewunderung und Aufmerksamkeit, sie sind leicht zu provozieren und reagieren dann unverhältnismäßig hart. Das macht den Umgang mit Narzissten und Narzisstinnen äußerst herausfordernd. Doch jeder von uns verhält sich in Phasen seines Lebens mehr oder weniger narzisstisch. Warum entwickeln Menschen diese Form der Persönlichkeit? Und wie können wir mit Narzissmus umgehen?

Zeit: 1 x 4 UE, Dienstag 9:00 – 12:15 Uhr
 Termin: 13.02.24; 12.11.2024
 Gebühr: 18,00 €

16 e Kommunikationstypen analysieren & Gespräche effektiv gestalten

Im Privat- und Berufsleben prallen oftmals unterschiedliche Kommunikationsstile zusammen – Missverständnisse und enttäuschte Erwartungen sind die Folge. Anhand etablierter psychologischer Modelle lernen Sie die Besonderheiten der unterschiedlichen Kommunikationsstile kennen und wissen, wie Sie Gespräche optimal gestalten. Zudem werden praktische Techniken vermittelt, die Ihnen helfen, Gesprächspartner nachhaltig zu überzeugen.

Zeit: 2 x 3 UE, dienstags 18:00 – 20:15 Uhr
 Beginn: 17.09.2024
 Gebühr: 26,00 €



Angebote der kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, welcher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.

GESPRÄCHSRUNDEN – VORTRÄGE

2 Frauenfrühstück

Veranstaltungsreihe

In der Städtischen Volkshochschule Stendal findet seit März 1994 regelmäßig ein Frühstückstreffen statt, bei dem Frauen unterschiedlichen Alters ins Gespräch kommen können. Die TeilnehmerInnen diskutieren über aktuelle Themen, hören informative Vorträge und Lesungen. Zu den verschiedenen Themenbereichen gehören z.B.: Frauenliteratur, Länderkunde, Geschichte, Kunst, Psychologie, gesunde Ernährung.

Frühjahrssemester beginnt am 30.01.24

• Partnerstädte der Hansestadt Stendal

- Veranstaltungsort: Sport-Museum Stendal
- Termin: 30.01.24, 10:00 – 11:30 Uhr

Weitere Themen, Termine und Veranstaltungsorte wegen gesondert bekanntgegeben.

Bitte informieren Sie sich im Vorfeld, denn Änderungen sind möglich. Anmeldungen sind erforderlich, da die Plätze begrenzt sind!

Gebühr: richtet sich nach der Veranstaltung

Herbstsemester

- Themen, Termine und Veranstaltungsorte werden rechtzeitig gesondert bekanntgegeben.

Zeichnen

ist das Arbeiten an Strich und Linie und **Malen** ist dagegen die Kunst, eine Fläche mit unterschiedlichen Techniken und Materialien zu gestalten.

Als Königsdisziplin wird die **Aquarellmalerei** bezeichnet, als eine der ältesten Maltechniken. Sie ist eine faszinierende Technik, die schnell Farbe ins Bild bringt. Kaum eine andere Maltechnik bietet so viele Möglichkeiten: von zart fließend über lebendig bis kraftvoll leuchtend. Auch Leichtigkeit, Transparenz und Kreativität sind das, was das Malen mit Aquarellfarben besonders reizvoll macht.

MALEN – ZEICHNEN

27 a Aquarellmalerei

In den ersten Semestern werden Grundlagen des Zeichnens mit Bleistift und Edding sowie verschiedene Techniken der Aquarellmalerei vermittelt. Die Teilnehmenden werden in kleinen, überschaubaren Schritten mit Maltechniken vertraut gemacht, erfahren Grundlagen der Farblehre und des Mischens von Farben. Dabei werden systematisch die Charakteristiken der verschiedenen Papierarten, Pinsel, Farben und Hilfsmittel sowie handwerkliche Verfahren erprobt. Durch das gemeinsame Malen wird jeder inspiriert und erhält Anregungen, um Bildideen in Farbe auf das Papier zu bringen. Später werden vorhandene Kenntnisse erweitert; neue Erfahrungen, Fertigkeiten und Kenntnisse fließen in die eigenen Arbeiten ein. Besondere Beachtung finden Bildaufbau und die Perspektive. Jeder Teilnehmer wird individuell betreut und auf Wünsche wird eingegangen. Ausprobieren, Experimentieren, Erleben von Freude an Farbe und Formen unterstützen und erweitern die eigene Kreativität.

*Bitte bringen Sie folgende Materialien mit:
Aquarellfarben, Aquarellblock A4, Rundpinsel, Wasserglas, Bleistift, Edding, Radiergummi, Zeichenblock*

Zeit: 17 x 2 UE, montags 09:15 – 10:45 Uhr
Beginn: 08.01.24
Gebühr: 138,00 €

Zeit: 12 x 2 UE, montags 09:15 – 10:45 Uhr
Beginn: 02.09.24
Gebühr: 98,00 €

27 a1 Aquarellmalerei

Inhalt: siehe 27 a
Zeit: 17 x 2 UE, montags 11:00 – 12:30 Uhr
Beginn: 08.01.24
Gebühr: 138,00 €

Zeit: 12 x 2 UE, montags 11:00 – 12:30 Uhr
Beginn: 02.09.24
Gebühr: 98,00 €

27 a2 Aquarellmalerei

Inhalt: siehe 27 a
 Zeit: 17 x 2 UE, mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr
 Beginn: 10.01.24
 Gebühr: 138,00 €
 Zeit: 12 x 2 UE, mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr
 Beginn: 04.09.24
 Gebühr: 98,00 €

27 a3 Aquarellmalerei

Inhalt: siehe 27 a
 Zeit: 17 x 2 UE, donnerstags 11:00 – 12:30 Uhr
 Beginn: 11.01.24
 Gebühr: 138,00 €
 Zeit: 12 x 2 UE, donnerstags 11:00 – 12:30 Uhr
 Beginn: 05.09.24
 Gebühr: 98,00 €

27 a4 Aquarellmalerei

Inhalt: siehe 27 a
 Zeit: 17 x 2 UE, donnerstags 09:15 – 10:45 Uhr
 Beginn: 11.01.24
 Gebühr: 138,00 €
 Zeit: 12 x 2 UE, donnerstags 09:15 – 10:45 Uhr
 Beginn: 05.09.24
 Gebühr: 98,00 €

27 b Acrylmalerei

Obwohl die Acrylmalerei zu den noch recht jungen Maltechniken gehört, ist sie bei Profimalern genauso beliebt wie bei Hobby-Künstlern. Dies liegt sicherlich daran, dass die Acrylmalerei einige Vorteile gegenüber der Ölmalerei bietet. So ist es deutlich einfacher, Acrylfarben zu vermahlen, und dank der kurzen Trocknungszeit entfallen lange Wartezeiten. Zudem können Acrylfarben untereinander gemischt, genauso aber auch mit Wasser verdünnt, mit Malmitteln verdickt oder mit anderen Zusätzen wie beispielsweise Sand vermischt werden. Dadurch können Acrylfarben in unterschiedlichen Konsistenzen vermalen werden, und auch im Hinblick auf die verwendeten Malwerkzeuge sind der Kreativität und Phantasie kaum Grenzen gesetzt. Hinzu kommt, dass Acrylfarben in nahezu beliebig vielen Schichten aufgetragen werden können, ohne dass unschöne Risse zu befürchten sind. Außerdem riechen Acrylfarben im Unterschied zu Ölfarben nicht. Insgesamt gibt es nur wenige Punkte, die bei der Acrylmalerei beachtet werden müssen.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit:

Acrylfarben, Pinsel, Wasserglas, eine Unterlage zum Farbmischen, einen Bildträger wie Leinwand, Malpappe oder Malkarton

Zeit: 17 x 3 UE, dienstags 09:30 - 11:45 Uhr
 Beginn: 09.01.24
 Gebühr: 206,00 €

Zeit: 12 x 3 UE, dienstags 09:30 - 11:45 Uhr
 Beginn: 03.09.24
 Gebühr: 146,00 €

27 b1 Acrylmalerei

Inhalt: siehe 27 b
 Zeit: 17 x 2 UE, mittwochs 18:40 - 20:10 Uhr
 Beginn: 10.01.24
 Gebühr: 138,00 €

Zeit: 12 x 2 UE, mittwochs 18:40 - 20:10 Uhr
 Beginn: 04.09.24
 Gebühr: 98,00 €

27 c Kalligraphie – ANTIQUA

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude an der Kalligraphie und am schönen Schreiben haben. Die Antiqua ist eine rund 2000 Jahre alte Schrift und bildet durch ihre zeitlose Form die Grundlage für unser heutiges gedrucktes Alphabet. Da wir uns ausschließlich den Majuskeln, d.h. den Großbuchstaben, widmen, ist der Kurs auch hervorragend für Anfänger des kalligraphischen Schreibens geeignet.

Der Kurs findet an fünf aufeinanderfolgenden Dienstagen statt. An den ersten vier Terminen erlernen Sie die Technik des Schreibens mit der Spitzfeder anhand zahlreicher Übungsblätter. Diese werden dann im fünften Kurstermin von Ihnen mit der japanischen Heftbindung gebunden, so dass jeder Teilnehmer am Ende all seine Ergebnisse, in einem optisch ansprechenden, kleinformatigen Heft, mit nach Hause nehmen kann.

Benötigte Materialien:

Schulaquarellpapier und glattes liniertes Übungspapier, Kalligraphie-Tinte oder Gouache, Spitzfeder und Federhalter (in den Materialkosten enthalten) Pinsel, Wasserglas, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Schreibunterlage, Küchenrolle

Zeit: 5 x 3 UE, dienstags 16:00 – 18:15 Uhr
 Beginn: 30.01.24
 Gebühr: 62,00 € zuzgl. ca. 10 € Materialkosten

27 c1 Kalligraphie – Schreiben im Kreis

Dieser Kurs soll Ihnen das Gestaltungselement „Schreiben im Kreis“ näherbringen. Ob Kalenderblätter, Grußkarten oder Keilrahmen – es gibt eine Vielzahl von Gestaltungsmöglichkeiten, in denen Kreis- bzw. Spiraltexte eingebunden werden können. Auch solitär erzielt ein geschriebener Kreis eine große Wirkung. Wer die Unziale oder die Antiqua beherrscht, kann diese gestalterisch durchaus gut einbringen. Andernfalls reicht es aus, einen Zugang zum Schreiben, eine saubere Druckschrift und Freude am Gestalten zu haben.

Benötigte Materialien:

Schulaquarellpapier und glattes liniertes Übungspapier, Kalligraphie-Tinte oder Gouache (zwei bis drei Farben nach Wahl), Spitzfeder, Bandzugfeder und Federhalter, Spitz- und Flachpinsel, Wasserglas, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Zirkel, Schreibunterlage, Küchenrolle

Zeit: 1 x 4 UE, Sonnabend 10:00 – 13:00 Uhr
 Termin: 16.03.24
 Gebühr: 18,00 € zuzgl. ca. 5 € Materialkosten

27 d Deutsche Schreibschrift

Die Entscheidung von 1941, dass an den Schulen nur noch Lateinschrift unterrichtet wird, führte dazu, dass die heutigen Generationen kaum noch handschriftliche Dokumente in deutscher Schrift lesen können. Bleibt dann irgendwann der Inhalt der vielen alten Dokumente, Briefe, amtlichen Blätter und Register ein ewiges Geheimnis? All diese Unterlagen sind wichtige Zeitdokumente, deren Inhalte entweder von historischer Bedeutung sind oder persönliche Schicksale widerspiegeln. Möchten auch Sie zu den Personen zählen, welche die alten Dokumente, historischen Schriftstücke und Urkunden oder gar die Korrespondenzen Ihrer Urgroßmütter und Urgroßväter lesen und verstehen können? Dann haben Sie in diesem Kurs dazu Gelegenheit, die Klein- und Großbuchstaben des Alphabets der

Deutschen Schreibschrift zu erlernen. Am Ende des Kurses sollten alle Teilnehmer in der Lage sein, historische Schriftstücke zu lesen und einen kleinen Text selbstständig zu schreiben. Am besten eignen sich hierfür Bleistift und Füllfederhalter. Erfahrene Kalligraphen können mit der Spitzfeder arbeiten.

Benötigte Materialien:

glattes, liniertes Übungspapier oder Kieserblock Liniatur 2, Füllfederhalter, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Schreibunterlage

Zeit: 3 x 3 UE, dienstags 16:00 – 18:15 Uhr
Termin: 08.10.24
Gebühr: 38,00 € zuzgl. ca. 5 € Materialkosten

27 e Kalligraphie - Schmuckbuchstaben

Wie der Name schon verrät, handelt es sich um besonders attraktive Buchstabenformen, die aus Schmuckalphabeten ausgewählt werden. Sie können sowohl einzeln, als Monogramm oder initial im Text eingebunden dargestellt werden. In Kombination mit verschiedenen Schriftarten sind sie ein wichtiges Gestaltungselement in der Kalligraphie. Freude am detaillierten Zeichnen und am Umgang mit Farben und unterschiedlichen Schreibmaterialien sind eine wünschenswerte Voraussetzung für diesen Kurs.

Benötigte Materialien:

Aquarellpapier und glattes liniertes Übungspapier, Kalligraphie-Tinte oder Gouache in unterschiedlichen Farben, Spitzfeder, Bandzugfedern in unterschiedlichen Größen und Federhalter, Spitzpinsel, Wasserglas, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Schere oder Cutter, Farbstifte aller Art (Filz-, Gel-, Buntstifte), Fineliner, evtl. Aquarellfarben Schreibunterlage, Küchenrolle

Zeit: 1 x 4 UE, Sonnabend 10:00 – 13:00 Uhr
Termin: 23.11.24
Gebühr: 18,00 € zuzgl. ca. 5 € Materialkosten

TEXTILKUNDE – MODE – NÄHEN

29 a Nähkurs für Anfänger

Sie werden mit der Nähmaschine vertraut gemacht und erlernen die wichtigsten Grundlagen, um mit einer Nähmaschine fachmännisch umzugehen. Sie lernen vieles, was Sie für den Hausgebrauch benötigen, auch Techniken und Tricks.

Mitzubringen sind:

Nähmaschine, Stoff, Maßband, Nähgarn, Schere, Stecknadeln

Zeit: 10 x 3 UE, montags 16:00 – 18:15 Uhr
Beginn: 04.03.24
Gebühr: 122,00 €

29 b – b1 Nähwerkstatt: Änderungen und Reparaturen

Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind erforderlich. Wenn Kleidungsstücke Schaden genommen haben, lernt man im Kurs, wie man z.B. zerrissene Jeans reparieren, Reißverschlüsse austauschen, eingerissene Jackentaschen nähen oder beschädigte Innenfutter ausbessern kann. Weiterhin lernt man, wie man Kleidungsstücke kürzen oder verlängern und enger oder weiter machen kann.

Mitzubringen sind:

Nähmaschine, Stoff, Maßband, Nähgarn, Schere, Stecknadeln; zum Bearbeiten: Jeans mit passendem Reißverschluss, Rock, Hose usw.

Zeit: 5 x 3 UE, montags 16:00 – 18:15 Uhr
Beginn: 02.09.24, 07.10.24
Gebühr: 62,00 €

29 b2 Nähwerkstatt: Filzmantel leicht gemacht

Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind NICHT erforderlich.

Filzmäntel sind ihre Investition wert. Man kann sie vielseitig kombinieren zum Hosenanzug, zum Kleid oder ganz lässig zu Jeans. Sie passen einfach zu jeder Gelegenheit, den Look veredeln sie auf alle Fälle. In dieser Nähwerkstatt lernen Sie, Filzmäntel ganz einfach zu nähen, und mit Ihren kreativen Ideen entstehen individuelle einzigartige Schmuckstücke.

Mitzubringen sind:

funktionstüchtige Nähmaschine, Maßband, Nähgarn, Schere, Stecknadeln, Bleistift, Lineal, Handnähadeln

Zeit: 4 x 2 UE, donnerstags 16:00 – 17:30 Uhr
Beginn: 17.10.24
Gebühr: 34,00 €
Material: ca. 3,00 – 5,00 € / Kurs

29 b4 Nähwerkstatt: Nähideen für Upcycling alter Sachen – Aus Alt wird Neu

Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind NICHT erforderlich.

In jedem Haushalt, bei der Kleidertauschbörse oder Freiwilligenagentur findet man ausgediente Kleidungsstücke oder Stoffreste, die auf keinen Fall im Mülleimer oder in der Altkleidersammlung entsorgt werden müssen, sondern zu vielen nützlichen Dingen wiederverwendet werden können. Aus einem alten Pulli kann eine Mütze, aus einem alten Hemd ein Kissenbezug oder aus Jeans können unterschiedliche Taschen entstehen. In Verbindung mit Bändern, Knöpfen u.a. Accessoires lassen sich wunderschöne einzigartige kreative Objekte zaubern. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Gleichzeitig lernt man den vielfältigen Umgang mit der Nähmaschine.

Mitzubringen sind:

funktionstüchtige Nähmaschine, Maßband, Nähgarn, Schere, Stecknadeln, Bleistift, Lineal, Handnähadeln, Nähkreide, alte Blusen, Hemden, T-Shirts, Jeans, Mützen, auch Knöpfe, Bänder und andere Accessoires

Zeit: 4 x 2 UE, dienstags 16:00 – 17:30 Uhr
Beginn: 10.09.24
Gebühr: 34,00 €
Material: ca. 3,00 – 5,00 € / Kurs

HANDWERK – KUNSTHANDWERK

2A a Papierblumen selbst herstellen

In diesem Workshop lernen die Kursteilnehmer unter Anleitung einer Papierfloristin, lebensechte unvergängliche Blumen aus hochwertigem Krepppapier anzufertigen. Mit etwas Fingerspitzengefühl und viel Freude können die handgefertigten Blumen das Zuhause, den Arbeitsplatz und die nächste Party schmücken oder als nicht allzu alltägliches Geschenk dienen. An jedem Einzeltermin werden andere „Blumenarten“ hergestellt, sodass Abwechslung garantiert ist. Dabei werden die feinmotorischen Fertigkeiten automatisch geschult.

Die Kosten für die hochwertigen Materialien sind in der Kursgebühr inbegriffen. Weitere Materialien, auch zum Weiterbasteln daheim, können bei der Kursleiterin erworben werden.

Zeit: 1 x 5 UE, Samstag 09:00 – 13:00 Uhr
Termine: Herbstsemester 2024
Gebühr: 29,50 €

FOTO – MEDIEN – MEDIENPRAXIS

2B a Motivsuch und Bildgestaltung mit KI

Soll KI meine Motive finden? Hilft KI bei der Bildgestaltung oder können das Fotobegeisterte selbst besser? Wir finden einfache Wege zum gelungenen Bild, das sich durch seine Individualität auszeichnet und auf das die Hobbyfotografen und der Hobbyfotograf stolz sein können! Bei der technischen Umsetzung lassen wir uns dann von KI unterstützen.

Bitte Kamera und/oder Smartphone zum Kurs mitbringen.

Zeit: 1 x 4 UE, Mittwoch 17:00 – 20:15 Uhr
Termine: 12.06.24; 03.09.24
Gebühr: 18,00 €

2B a1 Besonderheiten der Landschaftsfotografie

Die Schönheit der Landschaft fühlen und ihre Vielfalt erleben sind zwei wichtige Voraussetzungen für ein gelungenes Landschaftsfoto. Unsere Kamera ist dann „nur“ noch ein Mittel, das Erlebte festzuhalten. Wir werden ihre Handhabung trainieren und uns mit der Aufnahmeposition (Sonne im Rücken) und dem Bildausschnitt, der letztlich unser Bild wird, beschäftigen. Wir klären Fragen nach Stativ, Filtern und Sonnenblenden genauso wie die der Einstellungsmöglichkeiten an den Kameras. Eine kurze Bildbesprechung rundet den Kurs ab. Zur Vorbereitung des Kurses gibt es auf www.mein-bestes-foto.de/Fotokurse/ eine kurze kostenlose Einführung in die Thematik. Als Schlechtwettervariante findet anstelle der Landschaftsfotografie das Kursmodul „Praktische Einstieg in die Blitzlichtfotografie“ statt.

Bitte zum Kurs die Kamera und, sofern vorhanden, das Stativ mitbringen.

Zeit: 1 x 4 UE, Mittwoch 17:00 – 20:10 Uhr
Termine: 29.05.24, 27.08.24
Gebühr: 18,00 €

51 g1 Grundlagen der Bildbearbeitung

Die komplette Kursbeschreibung finden Sie im Bereich 5 „Beruf“ unter der Rubrik „Spezielle Anwenderprogramme“.

51 g2 Mein persönlich gestaltetes Fotobuch

Die komplette Kursbeschreibung finden Sie im Bereich 5 „Beruf“ unter der Rubrik „Spezielle Anwenderprogramme“.

51 g3 Foto-Stammtisch

Die komplette Kursbeschreibung finden Sie im Bereich 5 „Beruf“ unter der Rubrik „Spezielle Anwenderprogramme“.

2B BFG Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

Bildungsurlaub

Eine umfassende Kursbeschreibung mit Terminen, Inhalten, Unterrichtszeiten und weitere Angaben finden Sie im Bereich 7 „Bildungsurlaube“. Hier finden Sie auch Informationen über das „Gesetz zur Freistellung von der Arbeit für Maßnahmen der Weiterbildung“ und Hinweise zur Beantragung.





Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf und als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

KÖRPERERFAHRUNG – BEWEGUNG – HEILKUNDE

31 a – a1 Yoga

Yoga ist ein Übungssystem, das den Menschen ganzheitlich anspricht – also Körper, Geist und Seele – und diese in Einklang bringt. Durch regelmäßiges Üben erfährt man eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Ruhe und lernt außerdem den Umgang mit Stress. Die Übungspraxis besteht aus Körperhaltungen, Stilleübungen, Atemführung und Entspannung. Yoga kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Iso-Matte

Zeit: 10 x 2 UE, montags 16:30 – 18:00 Uhr
 Beginn: 08.01.24, 18.03.24
 Gebühr: 82,00 €
 Ort: Turnhalle in der Haferbreite

Zeit: 15 x 2 UE, montags 16:30 – 18:00 Uhr
 Beginn: 26.08.24
 Gebühr: 122,00 €
 Ort: Turnhalle in der Haferbreite

31 a2 – a3 Yoga

Inhalt: siehe Punkt 31 a – a1
 Zeit: 10 x 2 UE, donnerstags 19:00 – 20:30 Uhr
 Beginn: 11.01.24, 04.04.24
 Gebühr: 82,00 €
 Ort: Musik- und Kunstschule

Zeit: 15 x 2 UE, donnerstags 19:00 – 20:30 Uhr
 Beginn: 29.08.24
 Gebühr: 122,00 €
 Ort: Musik- und Kunstschule

31 a4 – a5 Yoga

Inhalt: siehe Punkt 31 a – a1
 Zeit: 10 x 2 UE, dienstags 18:15 – 19:45 Uhr
 Beginn: 09.01.24, 19.03.24
 Gebühr: 82,00 €
 Ort: Grundschule Nord

Zeit: 15 x 2 UE, dienstags 18:15 – 19:45 Uhr
 Beginn: 27.08.24
 Gebühr: 122,00 €
 Ort: Grundschule Nord

31 a6 – a7 Yoga

Inhalt: siehe Punkt 31 a – a1
 Zeit: 10 x 2 UE, dienstags 10:00 – 11:30 Uhr
 Beginn: 09.01.24, 19.03.24
 Gebühr: 82,00 €
 Ort: Jugendfreizeitzentrum Mitte

Zeit: 15 x 2 UE, dienstags 10:00 – 11:30 Uhr
 Beginn: 27.08.24
 Gebühr: 122,00 €
 Ort: Jugendfreizeitzentrum Mitte

31 b Qi Gong nach dem traditionellen medizinischen Wudang

In China werden seit Tausenden von Jahren Übungen praktiziert, die es den Menschen ermöglichen, ihren Alltagsstress zu bewältigen. Deshalb ist Qi Gong ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin.

In diesem Kurs werden neben den einfach zu erlernenden Übungen, die keine körperliche Anstrengung erfordern, auch Methoden zur Überwindung krank machender Denkgewohnheiten vermittelt. Durch das Praktizieren dieser Übungen erfährt der Übende eine Kräftigung des Körpers und eine Beruhigung des Geistes.

Zeit: 10 x 2 UE, dienstags 17:00 – 18:30 Uhr
 Beginn: 12.03.24, 17.09.24
 Gebühr: 82,00 €
 Ort: Turnhalle der Ganztagsgrundschule Goethestraße

33 a – a1 Kraft und Fitness für den Alltag

In diesem Kurs geht es darum, Wege aus dem alltäglichen Stress und der Anspannung zu finden und präventiv Einschränkungen im Muskel- und Bewegungsapparat vorzubeugen. Mit abwechslungsreich gestalteten Elementen und Kleingeräten aus allen Bereichen der Fitnessgymnastik wird die Leistungsfähigkeit gestärkt.

Von Kondition über Kräftigung erwarten den Teilnehmer ein bunt gefächertes Programm sowie eine Schulung aller motorischen Fähigkeiten.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Zeit: 10 x 2 UE, montags 17:00 – 18:30 Uhr
 Beginn: 08.01.24, 18.03.24
 Gebühr: 82,00 €
 Ort: Turnhalle der Ganztagsgrundschule Goethestraße

Zeit: 15 x 2 UE, montags 17:00 – 18:30 Uhr
 Beginn: 26.08.24
 Gebühr: 122,00 €

Ort: Turnhalle der Ganztagsgrundschule Goethestraße
33 a2 – a3 Kraft und Fitness für den Alltag

In diesem Kurs geht es darum, Wege aus dem alltäglichen Stress und der Anspannung zu finden und präventiv Einschränkungen im Muskel- und Bewegungsapparat vorzubeugen. Mit abwechslungsreich gestalteten Elementen und Kleingeräten aus allen Bereichen der Fitnessgymnastik wird die Leistungsfähigkeit gestärkt. Von Kondition über Kräftigung erwarten den Teilnehmer ein bunt gefächertes Programm sowie eine Schulung aller motorischen Fähigkeiten.

Mitzubringen sind: *bequeme Kleidung, Turnschuhe*

Zeit: 10 x 2 UE, mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr

Beginn: 10.01.24, 20.03.24

Gebühr: 82,00 €

Ort: Turnhalle der Ganztagsgrundschule Goethestraße

Zeit: 15 x 2 UE, mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr

Beginn: 26.08.24

Gebühr: 122,00 €

Ort: Turnhalle der Ganztagsgrundschule Goethestraße

33 b Heilkräuterkunde im Jahreszyklus Seminarreihe (für Anfänger)

Überall um uns herum wachsen sie, unsere pflanzlichen Helfer aus der Natur. Schauen wir sie uns einmal genauer an und tauchen ein in die Welt der Heilkräuterkunde.

Jahreskurs zur Ausbildung Kräuterexpert/in

Kennenlernen wichtigster Kräuter im Jahresverlauf

- Sammeln, verwerten und Haltbarmachen von Heilpflanzen
- Schmackhafte gesunde Wildkräuter in der Küche
- Salben, Cremes, Tinkturen etc. selber herstellen
- Anbau im Garten oder Kübel
- Herstellung von Naturkosmetik

Zeit: 5 x 4 UE, donnerstags 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: 22.02, 14.03, 11.04, 16.05, 13.06.24

Gebühr: 82,00 €

zzgl. 5,00 € pro Veranstaltung Materialkosten

Zeit: 5 x 4 UE, donnerstags 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: 22.08, 19.09, 17.10, 14.11, 05.12.24

Gebühr: 82,00 €

zzgl. 5,00 € pro Veranstaltung Materialkosten

33 c Heilkräuterkunde im Jahreszyklus Seminarreihe (für Fortgeschrittene)

Überall um uns herum wachsen sie, unsere pflanzlichen Helfer aus der Natur. Schauen wir sie uns einmal genauer an und tauchen ein in die Welt der Heilkräuterkunde.

Jahreskurs zur Ausbildung Kräuterexperte/in

Kennenlernen wichtigster Kräuter im Jahresverlauf

- Sammeln, verwerten und Haltbarmachen von Heilpflanzen
- Schmackhafte gesunde Wildkräuter in der Küche
- Salben, Cremes, Tinkturen etc. selber herstellen
- Anbau im Garten oder Kübel
- Herstellung von Naturkosmetik

Zeit: 5 x 4 UE, donnerstags 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: 29.02, 21.03, 25.04, 30.05, 20.06.24

Gebühr: 82,00 €

zzgl. 5,00 € pro Veranstaltung Materialkosten

Zeit: 5 x 4 UE, donnerstags 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: 29.08, 26.09, 24.10, 21.11, 12.12.24

Gebühr: 82,00 €

zzgl. 5,00 € pro Veranstaltung Materialkosten

BILDUNGSURLAUBE GESUNDHEIT

33 a BFG Gesund durch den Arbeitsalltag

33 b BFG Rückengesundheit in Büro und Werkstatt

33 c BFG Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement

Eine umfassende Kursbeschreibung mit Terminen, Inhalten, Unterrichtszeiten und weiteren Angaben finden Sie im Bereich 7 „Bildungsurlaube“. Informationen über das „Gesetz zur Freistellung von der Arbeit für Maßnahmen der Weiterbildung“ und Hinweise zur Beantragung finden Sie auch an dieser Stelle.

Wichtig:

Wenn Sie unter gesundheitlichen Beschwerden leiden, sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt. Gerade bei Verspannungs- oder Rückenschmerzen sollten keine Bedenken bestehen.

GESUNDHEITSPFLEGE

34 Häusliche Pflege

Unterstützung im Alltag für Betroffene, pflegende Angehörige und ehrenamtliche Betreuungskräfte

Die Lebenserwartung der Menschen in Deutschland steigt weiter und entsprechend verlängert sich auch die Zeit, in der ältere Personen pflegebedürftig sind. Betroffene, pflegende Angehörige und ehrenamtliche Betreuungskräfte stehen oftmals vor vielen Fragen und Herausforderungen, wenn es um Pflege und Beantragungen, Versicherungsleistungen sowie um die Versorgung im häuslichen Umfeld geht. In dieser Veranstaltungsreihe erhalten Interessierte fachliche Informationen, erweitern ihre Handlungskompetenz im Umgang mit Pflegebedürftigen und erhalten Hintergrundwissen. Bestimmte Inhalte werden nach Teilnehmerwunsch ausgewählt.

Themen:

- Pflegeversicherungsrecht SGB XI: Von der Antragstellung bis zum Widerspruch; Leistungen der Pflegeversicherung
- Pflegerische Tätigkeiten im häuslichen Umfeld; vorbeugende Maßnahmen; Hilfsmiteinsatz; Fallbesprechung nach Teilnehmerwunsch
- ausgewählte Erkrankungen nach Teilnehmerwunsch z.B. Demenz, Apoplex, Diabetes mellitus, Inkontinenz etc., Einschätzen von Blutdruckveränderungen, Blutzuckeränderungen, Hautveränderungen etc.

Zeit: 3 x 4 UE, dienstags 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: 23.04.24

Gebühr: 50,00 €

GESUNDE ERNÄHRUNG – KOCHEN

Leitgedanke:

**Schmackhaft, frisch,
vielseitig und auch gesund
zu essen ist voll im Trend.**

Unsere Koch- und Backkurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene konzipiert.

Ernährung ist ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit. In den verschiedenen Kursen wird Grundwissen vermittelt und Zusammenhänge zwischen Lebensmitteln, Zubereitung, Ernährung und Gesundheit werden aufgezeigt.

Wir möchten helfen, das Bewusstsein für eine schmackhafte und zugleich ausgewogene, gesunde Ernährung zu entwickeln, und auch die Bedeutsamkeit von frischen Lebensmitteln, möglichst saisonabhängig und aus der Region, vermitteln.

35 a Buddha Bowl: eine bunte Schüssel voller Glück

Kochkurs

Buddha Bowls sind prall und kunterbunt gefüllte Schüsseln. Der Inhalt wölbt sich und erinnert an Buddhas Bauch – daher der Name. Ob fruchtig zum Frühstück oder herzhaft zum Mittag – im Kurs erhalten Sie schmackhafte und gesunde Anregungen, wie Sie die Schüsseln farbenfroh füllen und mit Fantasie und Liebe zum Detail anrichten können.

Zeit: 2 x 4 UE, mittwochs 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: 24.04.24, 04.12.24

Gebühr: 34,00 € zuzgl. ca. 15,00 € für Lebensmittel

35 b Grillen: Feuer ist nicht nur etwas sehr Geselliges... man kann auch super damit kochen

Kochkurs

Herzhafte Steaks, köstliche Beilagen, süße Nachspeisen und mehr – wir zeigen Ihnen, wie's geht. Machen Sie mit! Unser Grillmeister nimmt Sie ordentlich in die Zange. Das Fleisch ist willig – Sie auch? Schon während des Grillens wird verkostet, bei einem gemeinsamen Abschlussessen in geselliger Runde findet ein weiterer Erfahrungsaustausch statt.

Zeit: 2 x 4 UE, mittwochs 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: 12.06.24

Gebühr: 34,00 € zuzgl. ca. 15,00 € für Lebensmittel

35 c Veganer Kochkurs: Tofu zu Hack, Kichererbsen zu Falaffeln ... ein kleiner Einstieg in das vegane Kochen

Kochkurs

In Deutschland ist die vegane Ernährung recht weit verbreitet. Bei dieser Form der vegetarischen Ernährung werden ausschließlich pflanzliche Lebensmittel verzehrt. Veganer verzichten auf alle Lebensmittel und Zusatzstoffe tierischen Ursprungs. Hier ist ein ausgewogener Speiseplan eine ganz andere Herausforderung, ebenso der Einkauf von veganen Produkten. Hat vegane Ernährung wirklich Auswirkungen auf die Umwelt? Welche Nährstoffe sollte man im Blick behalten? Wie bereite ich vegane Speisen zu?

Zeit: 2 x 4 UE, mittwochs 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: 16.10.24

Gebühr: 34,00 € zuzgl. ca. 15,00 € für Lebensmittel

35 d Sushi-Kochkurs – fernöstliche Köstlichkeiten

Kochkurs

Japanische Kursleitung

Sushi ist die wohl bekannteste japanische Spezialität und erfreut sich weltweit immer größerer Beliebtheit. Im Kurs erlernt man die Zubereitung dieser japanischen Köstlichkeit, um mit selbstgemachten japanischen Delikatessen andere zu beeindrucken.

Die japanische Dozentin erläutert Zutaten, Vorbereitung, Kombinationsmöglichkeiten und verrät die Technik, um die verschiedenen Sushi-Variationen gekonnt herzustellen. Die Teilnehmer üben, wie man Hutomaki-Sushi (gerolltes Sushi), Gunkan-maki (schiff förmiges Sushi), Temari-sushi (Bällchen-Sushi) und Tohu-sumashi-jiru (Tofusuppe) zubereitet.

Zeit: 2 x 4 UE, mittwochs 18:00 – 21:00 Uhr

Beginn: 13.03.24, 18.09.24

Gebühr: 34,00 € zuzgl. ca. 15,00 € für Lebensmittel

35 e Japanische Hausgerichte

Kochkurs

Japanische Kursleitung

Unkompliziert und einfach, aber dennoch köstlich und wohl-schmeckend, das sind die wichtigsten Merkmale der heimatischen Küche Japans. Eine typische japanische Mahlzeit besteht aus Reis und Suppe, einem Hauptgericht und zwei oder drei Beilagen.

Die japanische Dozentin stellt Originalrezepte japanischer Hausgerichte vor, die auch in leicht abgewandelter Form zum einfacheren Nachkochen anregen. Typische Hausgerichte sind z.B.: Shōgayaki (gebratenes Schweinefleisch mit Ingwersoße), Yasai-jiru (Gemüsesuppe), Moyashi-tuna-salat (Bohnensprossen-Thunfisch-Salat).

Zeit: 2 x 4 UE, mittwochs 18:00 – 21:00 Uhr

Beginn: 21.02.24, 06.11.24

Gebühr: 34,00 € zuzgl. ca. 15,00 € für Lebensmittel

35 f Taiwanische Köstlichkeiten

Kochkurs

Taiwanische Kursleitung

Kochen und genießen Sie unter Anleitung einer taiwanischen Dozentin Köstlichkeiten, Hausgerichte und Spezialitäten aus ihrem Heimatland Taiwan. Es werden die für die taiwanische Kultur und Küche typischen Zutaten verwendet, die man auch in Deutschland kaufen kann. Die Vielfalt und Frische von Meerfrüchten, Früchten und Gemüsearten machen diese Küche so einzigartig. Geprägt ist sie durch die unterschiedlichen ethnischen Einflüsse wie die der Han-Bevölkerung, der indigenen Völker, der Japaner und anderer asiatischer Völkergruppen.



Zeit: 2 x 4 UE, 17:00 – 20:10 Uhr
 Beginn: Herbstsemester 2024
 Gebühr: 34,00 € zuzgl. ca. 15,00 € für Lebensmittel

35 g Chinesische Köstlichkeiten – Nudeln und Teigtaschen

Kochkurs

In Nordchina sind Nudeln als Beilage wichtiger als Reis. Sie werden oft frisch von Hand hergestellt, und es gibt unzählige Arten aus verschiedenen Mehlsorten, die gezogen, geschnitten, gequetscht oder gezupft werden.

Jiaozi, die üblicherweise mit Schweinefleisch und Weißkohl gefüllten Teigtaschen, dürfen bei keiner Feier in China fehlen. Freunde oder Familie füllen die Teigtaschen gemeinsam, und jede Familie hat ihre eigene Art, sie zu falten. Gegessen werden sie je nach Geschmack mit Essig, Chili oder Sojasauce.

Zeit: 2 x 4 UE, montags 18:00 – 21:00 Uhr
 Beginn: 11.03.24
 Gebühr: 34,00 € zuzgl. ca. 15,00 € für Lebensmittel

35 h Chinesische Köstlichkeiten – Traditionelle chinesische Speisen selbst zubereitet

Kochkurs

Die chinesische Alltagsküche basiert auf frischen Zutaten und einigen Gewürzen. Die meisten Speisen lassen sich schnell aus den zu Hause vorhandenen Zutaten zubereiten. Dabei duftet die Küche nach Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sternanis, Sichuan-Pfeffer und Chili. Mit Tofu, Eiern und Gemüse können leckere preiswerte Gerichte gekocht werden.

Zeit: 2 x 4 UE, montags 18:00 – 21:00 Uhr
 Beginn: 16.09.24
 Gebühr: 34,00 € zuzgl. ca. 15,00 € für Lebensmittel

35 i Kochevent für jeden Anlass

Kochevent

Sie möchten anderen Menschen (max. 12 Personen) etwas ganz Besonderes anbieten, dann ist dieses Kochevent genau richtig. Gemeinsam wird geschnippelt, probiert, gekocht und an einer schön gedeckten Tafel geschlemmt.

Es ist die richtige Atmosphäre für entspannende Gespräche und Spaß. Manche Hobbyköchin oder mancher Hobbykoch lernt noch einiges dazu. Tatkräftig werden sie von unserer Dozentin, die Ihnen auch einige Tipps verraten wird, beim Kochen unterstützt und angeleitet. Für uns ist die Hauptsache, dass jeder sich wohl fühlt. Spaß und Freude sind immer dabei.

Wir besprechen gern mit Ihnen die kulinarischen Highlights sowie Ihre Wünsche und Vorstellungen für diesen ganz besonderen Abend.

Zeit: 3 Zeitstunden, nach Absprache
 Termine nach Bedarf
 Gebühr: 18,00 € zuzgl. ca. 8,00 € für Lebensmittel

GESUNDHEIT UND PSYCHE

36 a Mobbing

Was heißt Mobbing? Welche Auswirkungen hat es auf die Gesundheit? Was kann man dagegen tun und wie wehrt man sich erfolgreich? Diese Problematik wird vom gesundheitlichen Aspekt aus betrachtet.

Zeit: 3 x 2 UE, donnerstags 18:40 – 20:10 Uhr
 Beginn: nach Bedarf
 Gebühr: 26,00 €



Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermittelt interkulturelles Grundverständnis und fördert Offenheit für andere Kulturen. Sie ist ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern, ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

SPRACHEN LERNEN MIT SYSTEM

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die VHS den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Der GER ist ein Stufensystem, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben beschreibt. Diese Stufen geben vor, was Sprachenlernende können, wenn sie die betreffende Niveaustufe erreicht haben. Dieses System ermöglicht, Sprachkenntnisse zu beschreiben und somit europaweit vergleichbar zu machen, was besonders für die berufliche Mobilität eine bedeutende Rolle spielt.

Niveaustufen nach der Kompetenzskala des GER

Elementare Sprachverwendung	A1 Anfänger	A1.1
		A1.2
		A1.3
	A2 grundlegende Kenntnisse	A2.1
		A2.2
		A2.3
Selbständige Sprachverwendung	B1 fortgeschrittene Sprachkenntnisse	B1.1
		B1.2
		B1.3
	B2 sichere Sprachkenntnisse	B2.1
		B2.2
		B2.3
Kompetente Sprachverwendung	C1 fachkundige Sprachkenntnisse	C1.1
		C1.2
		C1.3
	C2 kompetente Sprachbeherrschung	C2.1
		C2.2
		C2.3



Beschreibung der Niveaustufen nach dem GER

A1 Elementare Sprachverwendung

Vorkenntnisse für die Sprachkurse auf der Niveaustufe:
Sie haben keine oder geringe Vorkenntnisse.

Sie können am Ende der Niveaustufe A1:

- vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden
- sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen und beantworten
- sich auf einfache Art verständigen, wenn das Gegenüber langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen.

A2 Elementare Sprachverwendung

Vorkenntnisse für die Sprachkurse auf der Niveaustufe:
Sie haben Vorkenntnisse im Wortschatz und in der Grammatik.

Sie können am Ende der Niveaustufe A2:

- Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen
- sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.
- mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

B1 Selbstständige Sprachverwendung

Vorkenntnisse für die Sprachkurse auf der Niveaustufe:
Fundierte, aber unvollständige Grundkenntnisse

Sie können am Ende der Niveaustufe B1:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2 Selbstständige Sprachverwendung

Vorkenntnisse für die Sprachkurse auf der Niveaustufe:
Gute Vorkenntnisse im Wortschatz und in der Grammatik, um aktiv an Konversationen zu verschiedenen Themen teilnehmen zu können.

Sie können am Ende der Niveaustufe B2:

- längere Vorträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn das Thema vertraut ist, sich aktiv an einer Diskussion beteiligen und die eigenen Ansichten begründen.

- sich so spontan und fließend verständigen, sodass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler gut möglich ist.
- Artikel und Berichte über aktuelle Probleme und Themen verstehen und den Standpunkt des Verfassers erkennen sowie eine klare und detaillierte Darstellung geben.
- über eine Vielzahl von Themen klare und detaillierte Texte schreiben sowie in Briefen die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen.
- in einem Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen.

„KANN“-BESCHREIBUNG ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG

Durchführung: Schätzen Sie bitte Ihre sprachlichen Kenntnisse und Fertigkeiten mit Hilfe der unten stehenden Beschreibungen ein. Kreuzen Sie alle Aussagen an, die für Sie zutreffen.

Auswertung: Welches ist die höchste Stufe, bei der Sie mindestens drei Aussagen angekreuzt haben? Wir empfehlen Ihnen einen Kurs auf dieser oder der nächsthöheren Stufe.

A1		A2		B1		B2		C1		C2	
Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfache Weise ausdrücken.		Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.		Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern verständigen.		Ich kann in verschiedenen Situationen, ohne große Mühe, einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.		Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.		Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein Muttersprachler ausdrücken.	
Ich kann zum Beispiel:		Ich kann zum Beispiel:		Ich kann zum Beispiel:		Ich kann zum Beispiel:		Ich kann zum Beispiel:		Ich kann zum Beispiel:	
<input type="checkbox"/>	... jemanden begrüßen und mich vorstellen.	<input type="checkbox"/>	... etwas zum Essen und Trinken bestellen.	<input type="checkbox"/>	... einen einfachen Zeitungsartikel verstehen.	<input type="checkbox"/>	... mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen.	<input type="checkbox"/>	... komplexe Sachverhalte darstellen.	<input type="checkbox"/>	... anspruchsvolle Texte aller Art schreiben.
<input type="checkbox"/>	... einfache Fragen stellen und beantworten.	<input type="checkbox"/>	... nach dem Weg fragen.	<input type="checkbox"/>	... persönliche Briefe schreiben.	<input type="checkbox"/>	... fachbezogene Korrespondenz lesen.	<input type="checkbox"/>	... Berichte und Briefe aller Art schreiben.	<input type="checkbox"/>	... Literatur und Sachbücher lesen.
<input type="checkbox"/>	... Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen.	<input type="checkbox"/>	... eine kurze Ansage wie z.B. im Flughafen verstehen.	<input type="checkbox"/>	... einfach Gespräche über vertraute Themen führen.	<input type="checkbox"/>	... einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen.	<input type="checkbox"/>	... den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen.	<input type="checkbox"/>	... fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken.
<input type="checkbox"/>	... eine kurze Notiz schreiben.	<input type="checkbox"/>	... eine kurze Postkarte schreiben.	<input type="checkbox"/>	... eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird.	<input type="checkbox"/>	... gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben.	<input type="checkbox"/>	... mit Muttersprachlern über anspruchsvolle Themen diskutieren.	<input type="checkbox"/>	... mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachlern beteiligen.
<input type="checkbox"/>	... auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen.	<input type="checkbox"/>	... in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung).	<input type="checkbox"/>	... mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen.	<input type="checkbox"/>	... in Diskussionen meine Ansichten begründen.	<input type="checkbox"/>	... Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen.	<input type="checkbox"/>	... ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.

SPRACHPRÜFUNGEN

Der Landesverband der Volkshochschulen Sachsen-Anhalt e.V. bietet folgende Sprachprüfungen an:

TELC-Sprachprüfungen

telc-Sprachenzertifikate dokumentieren die Sprachkompetenz in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben für Ausbildung, Studium und Beruf von der Niveaustufe A1 für Anfänger bis C2 für das höchste sprachliche Niveau des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER). Besondere Prüfungen sind berufsspezifische wie „telc Deutsch B1/B2 Pflege“ oder „telc Deutsch B2/C1 Medizin“ bzw. Prüfungen für die Studienzulassung an deutschen Hochschulen und Universitäten: „telc Deutsch C1 Hochschule“.

Goethe-Institut – Sprachprüfungen

Die Deutschprüfungen des Goethe-Instituts sind international anerkannt und decken alle Niveaustufen der sechsstufigen Kompetenzskala des GER von A1 bis C2 ab.

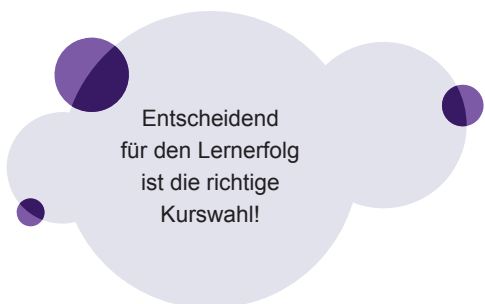
Kontakt über: Landesverband der VHS Sachsen-Anhalt e.V.

Albrechtstraße 7, 39104 Magdeburg

Telefon: 0391 73693-0

E-Mail: info@vhs-st.de

BERATUNG – EINSTUFUNG



Entscheidend für den Lernerfolg ist die richtige Kurswahl!

Beratung und Einstufung

Zeit: montags 10 – 12 Uhr und nach Vereinbarung

Ort: Städtische VHS Stendal

Gebühr: kostenlos

Ansprechpartner und Erreichbarkeit

Ansprechpartnerin: Frau Tabea Breuer

Telefon/E-Mail: 03931 651626

tabea.breuer@stendal.de

FREMDSPRACHENANGEBOTE

VHS-Sprachangebote gekoppelt mit entsprechender Niveaustufe des GER und internationalen Städtenamen

Lernen in London, Paris oder Rom – Wir machen's möglich!

ARABISCH

41 a Arabisch für Anfänger

Anfängerkurs

Die Lernenden besitzen keine oder geringe Vorkenntnisse und beginnen die Sprache komplett neu zu erlernen.

Zeit: 18 x 2 UE

Beginn: nach Bedarf

Gebühr: 146,00 €

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

44 a Deutsch als Fremdsprache A1

Das lateinische Alphabet ist bekannt, aber es sind keine Vorkenntnisse der deutschen Sprache erforderlich.

Ein Grundwortschatz wird erlernt, grammatische Kenntnisse werden erworben, das Sprechen erster Sätze sowie das Hör- und das Leseverständnis trainiert.

Ziel ist es, grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten der deutschen Sprache zu erwerben, die dem Niveau A1 des GER entsprechen.

Zeit: 18 x 2 UE, donnerstags 17:30 – 19:00 Uhr

Beginn: 08.02.24

Ort: Städt. VHS Stendal

44 b Deutsch als Fremdsprache B1

Es sind Vorkenntnisse auf Niveau A2 der deutschen Sprache erforderlich.

Der erlernte Grundwortschatz wird ausgebaut, weitergehende grammatische Kenntnisse werden erworben, das Sprechen sowie das Hör- und das Leseverständnis trainiert.

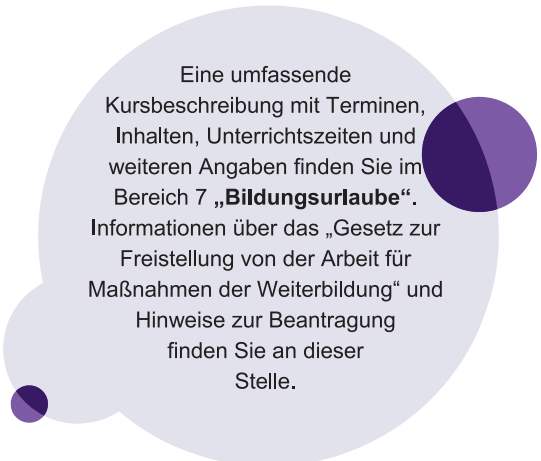
Ziel ist es, grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten der deutschen Sprache zu erwerben, die dem Niveau B1 des GER entsprechen.

Zeit: 18 x 2 UE

Beginn: nach Bedarf

Ort: Städt. VHS Stendal

BILDUNGSURLAUB – FREMDSPRACHEN



Eine umfassende Kursbeschreibung mit Terminen, Inhalten, Unterrichtszeiten und weiteren Angaben finden Sie im Bereich 7 „Bildungsurlaube“. Informationen über das „Gesetz zur Freistellung von der Arbeit für Maßnahmen der Weiterbildung“ und Hinweise zur Beantragung finden Sie an dieser Stelle.

46 BFG1 Englisch für Alltag und Beruf für Anfänger

46 BFG2 Englisch für Alltag und Beruf für Fortgeschrittene

48 BFG Französisch für Alltag und Beruf für Anfänger

49 BFG Italienisch für Alltag und Beruf für Anfänger

4M BFG Spanisch für Alltag und Beruf für Anfänger

ENGLISCH

46 a Englisch für Anfänger

Anfängerkurs

Die Lernenden besitzen keine oder geringe Vorkenntnisse und beginnen die Sprache komplett neu zu erlernen.

Zeit: 18 x 2 UE, mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr

Beginn: 07.02.24, 14.08.24

Gebühr: 110,00 €

Lehrwerk: Fairway new A1

46 b Englisch A1.1 - Miami

Sehr geringe Vorkenntnisse erforderlich, Lehrwerk s. 46a

Zeit: 18 x 2 UE, mittwochs 18:40 – 20:10 Uhr

Beginn: 07.02.24, 28.08.24

Gebühr: 110,00 €

46 b1 Englisch A1.1 – Liverpool*Sehr geringe Vorkenntnisse erforderlich, Lehrwerk s. 46a*

Zeit: 18 x 2 UE, dienstags 17
 Beginn: 06.02.24, 20.08.24
 Gebühr: 110,00 €

46 c Englisch A2.1 – Auckland*Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A1 erforderlich.*

Zeit: 18 x 2 UE, mittwochs 18:40 – 20:10 Uhr
 Beginn: 24.01.24, 07.08.24
 Gebühr: 110,00 €
 Lehrwerk: Fairway new A2

46 c1 Englisch A2.1 – New York*Vorkenntnisse, Lehrwerk siehe 46 c*

Zeit: 18 x 2 UE, mittwochs 16:45 Uhr – 18:15 Uhr
 Beginn: 24.01.24, 14.08.24
 Gebühr: 110,00 €

46 c2 Englisch A2.1 – Oxford*am Nachmittag**Vorkenntnisse, Lehrwerk siehe 46 c*

Zeit: 18 x 2 UE, dienstags 13:30 – 15:00 Uhr
 Beginn: 23.01.24, 20.08.24
 Gebühr: 110,00 €

46 c3 Englisch A2.1 – Dublin*Vorkenntnisse, Lehrwerk siehe 46 c*

Zeit: 18 x 2 UE, montags 18:40 – 20:10 Uhr
 Beginn: 08.01.24, 12.08.24
 Gebühr: 110,00 €

46 c4 Englisch A2.1 – Manchester*Vorkenntnisse, Lehrwerk siehe 46 c*

Zeit: 18 x 2 UE, dienstags 18:40 – 20:10 Uhr
 Beginn: 30.01.24, 13.08.24
 Gebühr: 110,00 €

46 d Englisch A2 Refresher/ Englisch B1.1 – Calgary*Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A2 erforderlich*

Zeit: 12 x 2 UE, montags 18:40 – 20:10 Uhr
 Beginn: 12.02.24 (A2 Refresher), 02.09.24 (B1.1)
 Gebühr: 74,00 €
 Lehrwerk (ab Herbstsemester): Easy English B1.1

46 e Englisch B1.2 – Melbourne*Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A2 erforderlich.*

Zeit: 12 x 2 UE, dienstags 17:00 – 18:30 Uhr
 Beginn: 06.02.24, 03.09.24
 Gebühr: 74,00 €
 Lehrwerk: Easy English B1.2

46 f Englisch B1.3 – Chicago*Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A2/B1 erforderlich.*

Zeit: 18 x 2 UE, mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr
 Beginn: 07.02.24, 14.08.24

Gebühr: 110,00 €

Lehrwerk: Fairway new B1, In conversation I

46 g Englisch B2.1 – Boston*Vorkenntnisse auf der Niveaustufe B1 sind erforderlich.*

Zeit: 12 x 2 UE, montags 17:00 – 18:30 Uhr
 Beginn: 29.01.24, 02.09.24
 Gebühr: 74,00 €
 Lehrwerk: In conversation II

46 h Business English (B1/B2)*Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A2/B1 erforderlich*

Englisch hat in den letzten Jahren als Wirtschaftssprache immer mehr an Bedeutung gewonnen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen, um auf dem internationalen Parkett bestehen zu können. Es wird praxisnah und zielorientiert gelernt.

Zeit: 15 x 2 UE, donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr

Beginn: 29.02.24, 29.08.24

Gebühr: 122,00 €

Lehrwerk: Business to Business. Englische Geschäftskorrespondenz und Bürokommunikation

FRANZÖSISCH**48 Französisch in Handgepäckgröße***Minisprachkurs**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.*

In diesem Minisprachkurs lernen Interessierte die wichtigsten Wörter, typische Wendungen, Begrüßungs-, Höflichkeitsformen und vieles mehr für die ersten Begegnungen.

Zeit: 1 x 2 UE, Montag, 14:30 – 16:00 Uhr

Beginn: 15.01.24, 05.08.24

Gebühr: kostenlos

48 a Französisch für Anfänger*Anfängerkurs**Die Lernenden besitzen keine oder geringe Vorkenntnisse und beginnen die Sprache komplett neu zu erlernen.*

Zeit: 15 x 2 UE, donnerstags 18:40 – 20:10 Uhr

Beginn: 01.02.24, 22.08.24

Gebühr: 92,00 €

Lehrwerk: Voyages neu A1

48 b Französisch A2.1 – Paris*Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A1 erforderlich*

Zeit: 15 x 2 UE, donnerstags 18:40 – 20:10 Uhr

Beginn: 01.02.24, 22.08.24

Gebühr: 92,00 €

Lehrwerk: Voyages neu A2

48 c Französisch B1.1 – Lyon*Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A2 erforderlich.*

Zeit: 15 x 2 UE, dienstags 17:00 – 18:30 Uhr

Beginn: 06.02.24, 20.08.24

Gebühr: 92,00 €

Lehrwerk: Voyages neu B1

48 d Französisch B1.3 – Nizza

Vorkenntnisse auf der Niveaustufe B1 sind erforderlich.

Zeit: 15 x 2 UE, donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr
 Beginn: 01.02.24, 22.08.24
 Gebühr: 92,00 €
 Lehrwerk: Entre nous 3 B1

ITALIENISCH**49 Italienisch in Handgepäckgröße** *Minisprachkurs*

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In diesem Minisprachkurs lernen Interessierte die wichtigsten Wörter, typische Wendungen, Begrüßungs-, Höflichkeitsformen und vieles mehr für die ersten Begegnungen.

Zeit: 1 x 2 UE, Dienstag 14:30 – 16:00 Uhr
 Beginn: 16.01.24, 06.08.24
 Gebühr: kostenlos

49 a Italienisch für Anfänger *Anfängerkurs*

Die Lernenden besitzen keine oder geringe Vorkenntnisse und beginnen die Sprache komplett neu zu erlernen.

Zeit: 15 x 2 UE, dienstags 17:00 – 18:30 Uhr
 Beginn: 06.02.24, 13.08.24
 Gebühr: 92,00 €
 Lehrwerk: Allegro nuovo A1

49 b Italienisch A1.1 – Pisa

Sehr geringe Vorkenntnisse erforderlich

Zeit: 15 x 2 UE, donnerstags 18:40 – 20:10 Uhr
 Beginn: 25.01.24, 29.08.24
 Gebühr: 92,00 €
 Lehrwerk: Chiaro! Nuova edizione A1

49 c Italienisch A1.3 – Florenz

Geringe Vorkenntnisse erforderlich

Zeit: 15 x 2 UE, dienstags 17:00 – 18:30 Uhr
 Beginn: 06.02.24, 13.08.24
 Gebühr: 92,00 €
 Lehrwerk: Allegro nuovo A1

49 d Italienisch A2.1 – Rom

Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A1 erforderlich.

Zeit: 15 x 2 UE, donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr
 Beginn: 08.02.24, 15.08.24
 Gebühr: 92,00 €
 Lehrwerk: Allegro nuovo A2

49 e Italienisch B1.1 – Neapel

Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A2 erforderlich.

Zeit: 15 x 2 UE, dienstags 18:40 – 20:10 Uhr
 Beginn: 06.02.24, 13.08.24
 Gebühr: 92,00 €
 Lehrwerk: Chiaro! Nuova edizione B1

JAPANISCH**4A a Japanisch für Anfänger** *Anfängerkurs*

Die Lernenden besitzen keine oder geringe Vorkenntnisse und beginnen die Sprache komplett neu zu erlernen.

Zeit: 12 x 2 UE, montags 18:40 – 20:10 Uhr
 Beginn: 08.01.24, 26.08.24
 Gebühr: 98,00 €

4A b Japanisch A1.1 – Tokio

Die Lernenden besitzen geringe Vorkenntnisse.

Zeit: 12 x 2 UE, montags 18:40 – 20:10 Uhr
 Beginn: 08.01.24, 26.08.24
 Gebühr: 98,00 €

LATEIN**4B a Latein für Anfänger** *Anfängerkurs*

Die Lernenden besitzen keine oder geringe Vorkenntnisse und beginnen die Sprache komplett neu zu erlernen.

Zeit: 10 x 2 UE, dienstags 18:00 – 19:30 Uhr
 Beginn: 06.02.24, 20.08.24
 Gebühr: 62,00 €

NIEDERLÄNDISCH**4E a Niederländisch für Anfänger** *Anfängerkurs*

Die Lernenden besitzen keine oder geringe Vorkenntnisse und beginnen die Sprache komplett neu zu erlernen.

Zeit: 18 x 2 UE, dienstags 18:40 – 20:10 Uhr
 Beginn: nach Bedarf
 Gebühr: 110,00 €

NORWEGISCH**4F a Norwegisch für Anfänger** *Anfängerkurs*

Die Lernenden besitzen keine oder geringe Vorkenntnisse und beginnen die Sprache komplett neu zu erlernen.

Zeit: 18 x 2 UE, dienstags 18:40 – 20:10 Uhr
 Beginn: 12.02.24, 27.08.24
 Gebühr: 110,00 €
 Lehrwerk: Norsk for deg neu A1–A2

POLNISCH**4H a Polnisch für Anfänger** *Anfängerkurs*

Die Lernenden besitzen keine oder geringe Vorkenntnisse und beginnen die Sprache komplett neu zu erlernen.

Zeit: 10 x 2 UE, dienstags 16:00 – 17:30 Uhr
 Beginn: 23.01.24, 03.09.24
 Gebühr: 62,00 €
 Lehrwerk: Razem neu A1–A2

4H b Polnisch A1.3 – Warschau

Geringe Vorkenntnisse erforderlich

Zeit: 10 x 2 UE, dienstags 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 23.01.24, 03.09.24

Gebühr: 62,00 €

Lehrwerk: Razem neu A1–A2

4H c Polnisch B1.2 – Krakau

Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A2 erforderlich.

Zeit: 10 x 2 UE, dienstags 16:00 – 17:30 Uhr

Beginn: 23.01.24, 03.09.24

Gebühr: 62,00 €

PORTUGIESISCH

4I Portugiesisch in Handgepäckgröße

Minisprachkurs

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In diesem Minisprachkurs lernen Interessierte die wichtigsten Wörter, typische Wendungen, Begrüßungs-, Höflichkeitsformen und vieles mehr für die ersten Begegnungen.

Zeit: 1 x 2 UE, Mittwoch 14:30 – 16:00 Uhr

Beginn: 17.01.24, 07.08.24

Gebühr: kostenlos

4I a Portugiesisch für Anfänger

Anfängerkurs

Die Lernenden besitzen keine oder geringe Vorkenntnisse und beginnen die Sprache komplett neu zu erlernen.

Zeit: 18 x 2 UE, donnerstags 18:40 – 20:10 Uhr

Beginn: 08.02.24, 15.08.24

Gebühr: 110,00 €

RUSSISCH

4J a Russisch für Anfänger

Anfängerkurs

Die Lernenden besitzen keine oder geringe Vorkenntnisse und beginnen die Sprache komplett neu zu erlernen.

Zeit: 15 x 2 UE,

Beginn: nach Bedarf

Gebühr: 92,00 €

SPANISCH

4M Spanisch in Handgepäckgröße

Minisprachkurs

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In diesem Minisprachkurs lernen Interessierte die wichtigsten Wörter, typische Wendungen, Begrüßungs-, Höflichkeitsformen und vieles mehr für die ersten Begegnungen.

Zeit: 1 x 2 UE, Donnerstag, 14:30 – 16:00 Uhr

Beginn: 18.01.24, 08.08.24

Gebühr: kostenlos

4M a Spanisch für Anfänger

Anfängerkurs

Die Lernenden besitzen keine oder geringe Vorkenntnisse und beginnen die Sprache komplett neu zu erlernen.

Zeit: 15 x 2 UE, montags 18:40 – 20:10 Uhr

Beginn: 07.02.24, 14.08.24

Gebühr: 92,00 €

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1

4M b Spanisch A1.1 – Caracas

Sehr geringe Vorkenntnisse erforderlich, Lehrwerk s. 4M a

Zeit: 15 x 2 UE, montags 17:00 – 18:30 Uhr

Beginn: 29.01.24, 19.08.24

Gebühr: 92,00 €

4M c Spanisch A1.2 – Madrid

Geringe Vorkenntnisse erforderlich, Lehrwerk s. 4M a

Zeit: 15 x 2 UE, montags 17:00 – 18:30 Uhr

Beginn: 29.01.24, 19.08.24

Gebühr: 92,00 €

4M d Spanisch A1.3 – Valencia

Geringe Vorkenntnisse erforderlich, Lehrwerk s. 4M a

Zeit: 15 x 2 UE, mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr

Beginn: 07.02.24, 14.08.24

Gebühr: 92,00 €

4M e Spanisch A2.2 – Cordoba

Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A1 erforderlich.

Zeit: 15 x 2 UE, montags 18:40 – 20:10 Uhr

Beginn: 29.01.24, 19.08.24

Gebühr: 92,00 €

Lehrwerk: Con gusto A2

TSCHECHISCH

4N a Tschechisch für Anfänger

Anfängerkurs

Die Lernenden besitzen keine oder geringe Vorkenntnisse und beginnen die Sprache komplett neu zu erlernen.

Zeit: 18 x 2 UE

Beginn: nach Bedarf

Gebühr: 110,00 €

TÜRKISCH

4O a Türkisch für Anfänger

Anfängerkurs

Die Lernenden besitzen keine oder geringe Vorkenntnisse und beginnen die Sprache komplett neu zu erlernen.

Zeit: 18 x 2 UE, donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr

Beginn: 08.02.24, 15.08.24

Gebühr: 146,00 €

Lehrwerk: Ne güzel A1–A2

PLATTDEUTSCH

4S a Plattdeutsch (nicht nur) für Anfänger

Anfängerkurs

Die plattdeutsche Sprache ist mehr als eine regionale Sprache, sie ist ein Stück Geschichte und Kulturgut. Die Altmark gehört ursprünglich zu den Verbreitungsgebieten des Plattdeutschen. Im Mittelpunkt des Kurses steht der mündliche Sprachgebrauch. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse als auch für Interessenten, die ihre bereits erworbenen Kenntnisse ausbauen wollen.

Zeit: 10 x 3 UE, donnerstags 17:00 – 19:15 Uhr

Beginn: 07.03.24

Gebühr: 92,00 €



Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des VHS-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein wichtiger Schwerpunkt. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnittsthemen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch in den anderen Programmbereichen: wie z.B. interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, Vorträge zum Thema Kind und Karriere, berufsbezogene Sprachkurse.

BILDUNG AUF BESTELLUNG

5 Betriebsschulungen

Wenn Sie eine auf Ihre Belange gerichtete Weiterbildung anstreben, dann melden Sie sich bitte als Betrieb, als Verwaltung oder als Gruppe an und legen Sie Ihre Wünsche dar. In den meisten Fällen werden wir Ihnen helfen können, wenn es darum geht, ökonomischer, werbewirksamer, sicherer – kurzum besser zu arbeiten.

Wir bieten Hilfe in verschiedenen Bereichen z.B.:

- EDV-Bereich
- Professionelles Büromanagement
- Geschäftskorrespondenz
- Steuergestaltung im Unternehmen
- Finanzbuchführung
- Bilanzierung
- Kaufmännische Buchhaltung im öffentlichen Dienst

BETRIEBSSYSTEME

51 a1 Windows – Grundlagen

Vorkenntnisse: keine

Windows ist ein Betriebssystem mit einer grafischen Benutzeroberfläche, einer starken Objektorientierung sowie einem verbesserten Multitasking. Sie lernen die wichtigsten Bestandteile eines PCs kennen.

Weitere Schwerpunkte des Kurses:

- Taskleisten und Menüleisten
- Fenstertechniken

Zeit: 8 x 4 UE, montags 17:00 – 20:10 Uhr
 Beginn: 04.03.24, 18.09.24
 Gebühr: 130,00 €

51 a2 Bildungstag Windows 11

Windows 11 ist erschienen und bringt viele Veränderungen und Neuerungen. Sie werden systematisch durch alle Neuigkeiten in Microsofts Betriebssystem geführt.

Es ist auch genügend Zeit für Fragen. Das Lernziel ist der Umstieg von Windows 10 auf 11 und das Kennenlernen neuer Funktionen.

Schwerpunkte sind:

- Windows 11-Start, der neue Desktop mit dem neuen Start-Menü
- Grundlagen zu Apps, Apps starten, beenden, verwalten, den Apps-Store verwenden
- Desktop individuell anpassen und effektiv nutzen
- Ordner- und Dateiverwaltung mit dem neuen Explorer
- Termine und Kontakte verwalten
- Neues zur Systempflege und Sicherheit

Dieser Kurs richtet sich explizit an Interessenten mit Kenntnissen aus vorherigen Windows-Versionen. Anfängern wird empfohlen, einen PC-Einsteigerkurs zu besuchen.

Zeit: 1 x 8 UE, Montag 09:00 – 16:00 Uhr
 Beginn: 19.02.24, 02.12.24
 Gebühr: 34,00 €

51 a3 Bildungstag Computersicherheit

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die sich immer mehr mit dem Medium Internet befassen.

Es werden Gefahren und Risiken im Bereich des Internets aufgedeckt und Themen wie Passwort-sicherheit, Virenschutz, Spyware, Betrugsdelikte via Internet etc. angesprochen. Dieser Kurs richtet sich an Interessenten mit grundlegenden Windows- und Internetkenntnissen.

Zeit: 1 x 8 UE Montag 09:00 – 16:00 Uhr
 Beginn: 26.02.24, 02.12.24
 Gebühr: 34,00 €

WORD UND EXCEL

51 b Word-Grundlagenkurs

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows

Längst ist die Schreibmaschine aus Büros und Wohnzimmern verbannt. Textverarbeitung findet mittlerweile fast ausschließlich am Computer statt.

Jedoch mangelt es vielen potentiellen Nutzern nach wie vor an grundlegenden Kenntnissen, sodass wir Ihnen die Möglichkeiten der Textverarbeitung am PC näherbringen wollen.

Schwerpunkte des Kurses:

- Texte eingeben, korrigieren, laden, speichern
- Texte ausdrucken, kopieren, markieren
- Absatzformatierung, Tabulatoren, Vorlagen, Tabellen

Zeit: 8 x 4 UE, dienstags 17:00 – 20:10 Uhr
 Beginn: 13.02.24, 22.10.24
 Gebühr: 130,00 €

51 c Excel-Grundlagenkurs

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows

Excel stellt nicht nur ein reines Tabellenkalkulationsprogramm dar, sondern ein umfangreiches Programmpaket mit vielen Anwendungsmöglichkeiten.

Einen großen Teil dieser Möglichkeiten möchten wir Ihnen mit diesem Lehrgang nahebringen.

Sie erlernen die richtigen Techniken wie z.B.:

- Einfügen, Kopieren, Verschieben und Löschen von Zellinhalten
- Effektives Arbeiten mit Formeln
- Tabellen gestalten und formatieren

Kalkulation und die Arbeit mit großen Zahlenbergen muss nicht kompliziert sein.

Zeit: 8 x 4 UE, donnerstags 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: 15.02.24, 21.09.24

Gebühr: 130,00 €

Bildungsurlaub

5 BFG Tabellenkalkulation Excel Grundlagenkurs

Eine umfassende Kursbeschreibung mit Terminen, Inhalten, Unterrichtszeiten und weitere Angaben finden Sie im Bereich 7 „Bildungsurlaube“. Hier finden Sie auch Informationen über das „Gesetz zur Freistellung von der Arbeit für Maßnahmen der Weiterbildung“ und Hinweise zur Beantragung.

51 d Fit for Office

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows

Hierbei handelt es sich um einen Kurs, der speziell auf die kleinen und größeren Probleme bei der Büroarbeit mit dem Computer zugeschnitten ist.

Sie erlernen, wie man die Programme optimieren und anpassen kann. Aber auch das Zusammenspiel der einzelnen Komponenten wird erarbeitet.

Schwerpunkte des Kurses:

- Windows optimal nutzen
- Anlegen von Ablagesystemen unter Windows
- Word und Excel benutzerspezifisch anpassen
- Serienbriefe mit Word im Zusammenspiel mit Excel
- Adressverwaltung (Datenbankfunktionen) mit Excel
- Formatvorlagen und Autotexte
- Erweiterte Funktionen von Excel
- Office und Internet im Zusammenspiel
- Teamarbeit mit Office-Dokumenten

Zeit: 10 x 4 UE, mittwochs 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: 25.10.24

Gebühr: 162,00 €

INTERNET-, TABLET- UND HANDY-NUTZUNG

51 e1 Internet-Grundlagenkurs

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows

Schon jetzt zeichnet sich ab, dass das Internet die Kommunikation im Büro entscheidend wandeln wird.

Große Steigerungsraten bei der Anzahl der Nutzer machen deutlich, dass in naher Zukunft der geübte Umgang mit den Diensten des Internets unverzichtbarer Teil der beruflichen Qualifikation sein wird.

Schwerpunkte des Kurses:

- Was ist das Internet?
- Hard- und Softwarevoraussetzungen
- Zugang zum Internet
- Nutzung des WWW-Browsers
- Suchen im WWW (einfache Suchmechanismen)
- Arbeiten mit E-Mail (Teil 1)

Zeit: 5 x 4 UE, mittwochs 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: 21.02.24, 25.09.24

Gebühr: 82,00 €

51 e2 Internet-Aufbaukurs

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Internet

Ziel dieses Kurses ist neben dem Erwerb von praktischen Fertigkeiten, auch das Verständnis für die Hintergründe und Zusammenhänge des Internets und ihrer Realisierung zu vermitteln.

Schwerpunkte des Kurses:

- Arbeiten mit E-Mail (Teil 2)
- Recherchen im WWW
- Arbeit mit FTP
- Echtzeitkommunikation (Chat, Forum)
- Netiquette
- Sicherheitsaspekte
- Facebook, Twitter, Skype

Zeit: 5 x 4 UE, mittwochs 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: 27.03.24, 06.11.24

Gebühr: 82,00 €

51 e3 Kommunikation mit MS-Outlook/Thunderbird

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Internet

Sie erhalten einen Einblick in den Aufbau, die Leistungsmerkmale und die Möglichkeiten von MS-Outlook und Thunderbird. Es sind häufig eingesetzte Programme zur E-Mail Verwaltung. In diesem Kurs lernen Sie E-Mails, Termine, Kontakte Aufgaben, Ereignisse und Besprechungen zu verwalten.

Zeit: 5 x 4 UE, dienstags 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: 26.03.24, 19.11.24

Gebühr: 82,00 €

51 e4 Android für jeden – Nutzen Sie Ihr Smartphone effektiv

Android ist das führende Betriebssystem für mobile Endgeräte wie Tablets und Smartphones. Die Funktionalität von Android wird immer komplexer. Viele Anwender fühlen sich damit überfordert und nutzen nur einen Bruchteil der Funktionen ihres Gerätes. Der Kurs zeigt, wie man die Möglichkeiten von Android besser nutzen kann.

Schwerpunkte des Kurses:

- Was ist Android?
- Wie sind die Unterschiede zu anderen Systemen?
- Was kann ein Smartphone speziell mit Android?
- Begriffserklärungen: Apps, W-LAN, Bluetooth, GPS
- Wischen und Tippen – die grundlegende Bedienung sogenannter Touch-Screens
- Apps: Finden, Herunterladen, Installieren, Kosten, Sicherheit
- E-Mail und andere Funktionen einrichten
- Kostenkontrolle mit Flatrate? – Unterschied zwischen Datenflat- und Internetflatrate, Kontrolle des eigenen Datenverbrauchs



Wer das Gelernte gleich auf seinem eigenen Smartphone ausprobieren möchte, sollte sein Gerät mitbringen.

Zeit: 3 x 4 UE, dienstags 17:00 – 20:10 Uhr
 Beginn: 06.02.24, 10.09.24
 Gebühr: 50,00 €

51 e5 Android für jeden – Nutzen Sie Ihr Smartphone effektiv – Aufbaukurs

In diesem Kurs werden die Themen aus dem Kurs „Android für jeden – Nutzen Sie Ihr Smartphone effektiv“ vertieft und mit weiteren praktischen Übungen gefestigt. Wer das Gelernte gleich auf seinem eigenen Smartphone ausprobieren möchte, sollte sein Gerät mitbringen.

Zeit: 3 x 4 UE, dienstags 17:00 – 20:10 Uhr
 Beginn: 05.03.24, 15.10.24
 Gebühr: 50,00 €

51 e6 Apple – iPhone / iPad – kompakt für Einsteiger

Sie haben Ihr iPhone oder iPad noch nicht so lange oder wollen einfach nur wissen, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten? Mit seinen vielen Funktionen und Erweiterungen, den sogenannten Apps, wird es zum multimedialen Kommunikationsmittel. In diesem Kurs werden die Grundfunktionen (Telefon, Nachrichten, Kalender, Fotos, mobiler Internetzugang) erklärt und die wichtigsten Einstellungen gezeigt. Bringen Sie bitte Ihr eigenes iPhone oder iPad mit.

Schwerpunkte des Kurses:

- Systemeinstellungen und Benutzereinstellungen (Kalender, E-Mailkonten)
- Touchscreen-Funktionen, Cut/Copy/Paste, Fotos, Musik, Videos
- Vorstellung nützlicher Programme aus dem App-Store
- SMS, E-Mails und MMS versenden und empfangen.

Zeit: 3 x 4 UE, dienstags 17:00 – 20:10 Uhr
 Beginn: nach Bedarf
 Gebühr: 50,00 €

PRÄSENTATION

51 f PowerPoint

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows

Mit PowerPoint können Sie schnell Präsentationen verschiedenster Art erzeugen. Dabei kann es sich um die Darstellung von Texten, Grafiken bzw. Zahlenmaterial handeln.

Schwerpunkte des Kurses:

- Textgestaltung, Folienlayout
- Objektbearbeitung
- Diagramme, Bildschirmshows

Zeit: 8 x 4 UE, donnerstags 17:00 – 20:10 Uhr
 Beginn: 22.02.24, 07.11.24
 Gebühr: 130,00 €

SPEZIELLE ANWENDERPROGRAMME

51 g1 Grundlagen der Bildbearbeitung

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows

Hier sollen Kenntnisse über die Leistungsfähigkeiten und Einsatzmöglichkeiten eines typischen Bildbearbeitungsprogramms

sowie Grundkenntnisse über Dateiformate, Farbmodi, Auflösung usw. vermittelt werden. Der Schwerpunkt aber liegt auf dem Bereich der Fotoretusche. Sie sollen nach Beendigung des Kurses in der Lage sein, ein Foto so nachzubearbeiten, dass eine Verbesserung der Qualität erreicht wird.

Zeit: 6 x 4 UE, mittwochs 17:00 – 20:10 Uhr
 Beginn: nach Bedarf
 Gebühr: 98,00 €

51 g2 Mein persönlich gestaltetes Fotobuch

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows

Fotos von der Digitalkamera kann man heute schnell am PC ausdrucken und betrachten. Mit der richtigen Software am PC kann man aber auch eigene Fotobücher erstellen. Wir bieten in dieser Veranstaltung Anleitungen zum Programmdownload, zu den Einstellungen und Tricks zur erfolgreichen Gestaltung des eigenen Fotobuches an.

Zeit: 1 x 4 UE, Donnerstag 17:00 – 20:10 Uhr
 Beginn: 28.08.24
 Gebühr: 18,00 €

51 g3 Foto-Stammtisch

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows

Einmal im Monat treffen sich Gleichgesinnte, um unter fachkundiger Anleitung Hilfe und Tipps zu gemeinsam ausgewählten Themen aus den Bereichen Fotografie und Bildbearbeitung zu holen und Erfahrungen auszutauschen.

Zeit: 6 x 4 UE, 1 x monatlich, mittwochs 17:00 – 20:10 Uhr
 Beginn: 03.01.24, 03.07.24
 Gebühr: 98,00 €

51 g4 Interaktive Tafeln

Das Ziel der Veranstaltung besteht in der Vorstellung und dem unterrichtsrelevanten Einsatz „Neuer Medien“. Es soll an Beispielen gezeigt werden, welche Möglichkeiten interaktive Tafeln bieten. Gleichzeitig erfolgt eine technische Unterweisung in den einzelnen Handlungsschritten, um die Technik funktional einsetzen zu können.

Es soll erreicht werden, dass viele Informationsquellen im Unterricht einfließen und zum Wissenszuwachs beitragen. Videos, Unterrichts-CDs und selbst erstellte Unterrichtsmaterialien können mit der interaktiven Tafel im Unterrichtsgeschehen verwendet werden. Nach der Einführung in die Arbeit mit diesen Tafeln wird in Arbeitsgruppen geübt.

Zeit: 1 x 4 UE, donnerstags 15:15 – 18:30 Uhr
 Beginn: 04.04.24, 10.10.24
 Gebühr: 18,00 €

KURSE AM VORMITTAG

51 h1 Windows – Grundlagen

Inhalt: siehe Punkt 51 a1
 Zeit: 10 x 3 UE, montags 9:15 – 11:45 Uhr
 Beginn: 19.02.24, 14.10.24
 Gebühr: 122,00 €

51 h2 Internet – Grundlagen

Inhalt: siehe Punkt 51 e1
 Zeit: 6 x 3 UE, dienstags 9:15 – 11:45 Uhr
 Beginn: 27.02.24, 22.10.24
 Gebühr: 74,00 €

51 h3 Internet – Aufbau

Inhalt: siehe Punkt 51 e2
 Zeit: 6 x 3 UE, 9:15 – 11:45 Uhr
 Beginn: nach Bedarf
 Gebühr: 74,00 €

51 h4 Computerclub

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows

Einmal im Monat treffen sich Gleichgesinnte, um unter fachkundiger Anleitung Hilfe und Tipps zu gemeinsam ausgewählten Themen aus den Bereichen Textverarbeitung, Windows, E-Mails, Internet etc. zu holen und Erfahrungen auszutauschen. Beim ersten Treffen werden die Themenbereiche festgelegt, die in den einzelnen Veranstaltungen behandelt werden. Kurzfristig wird auch auf Aktuelles eingegangen.

Zeit: 4 x 3 UE, 1 x monatlich,
 mittwochs 9:15 – 11:45 Uhr
 Beginn: 21.02.24, 25.09.24
 Gebühr: 50,00 €

51 h5 – h6 Android für jeden – Nutzen Sie Ihr Smartphone effektiv

Inhalt: siehe 51 e4
 Zeit: 4 x 3 UE, mittwochs 09:15 – 11:45 Uhr
 Beginn: 06.03.24, 23.10.24
 Gebühr: 50,00 €

51 h7 Android für jeden – Nutzen Sie Ihr Smartphone effektiv – Aufbaukurs

Inhalt: siehe 51 e5
 Zeit: 4 x 3 UE, mittwochs 09:15 – 11:45 Uhr
 Beginn: 10.04.24, 20.11.24
 Gebühr: 50,00 €

BÜROPRAXIS – KAUFMÄNNISCHE LEHRGÄNGE**54 a Tastschreiben am PC***Anfängerkurs*

Der Computer wird häufig als Schreibmaschine genutzt. Das Blindschreiben bringt viele Vorteile. Der Schreibende kann sich wesentlich besser auf die Textinhalte konzentrieren. Die Ausbildung erfolgt ausschließlich am Computer. PC-Kenntnisse sind nicht Voraussetzung, aber nützlich. Im Rahmen dieses Kurses wird das Textverarbeitungsprogramm Word verwendet. Ziel dieses Kurses sind das Beherrschen des 10-Finger-Tastschreibens und die Briefgestaltung nach der DIN 5008.

Zeit: 13 x 3 UE, dienstags 17:00 – 19:30 Uhr
 Beginn: 12.03.24, 12.09.24
 Gebühr: 158,00 €

54 b Finanzbuchführung 1 (mit Lexware)

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung, Bilanzierung und Kontenführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt.

Schwerpunkte des Kurses:

- Buchführung und Aufzeichnungspflichten
- Inventur, Inventar, Bilanz, Konten
- Personalkosten und Umsatzsteuer
- Buchungen aller laufenden Geschäftsvorfälle

Zeit: 15 x 4 UE, montags 17:00 – 20:10 Uhr
 Beginn: 26.02.24
 Gebühr: 242,00 €

54 c Finanzbuchführung 2 (mit Lexware)

Voraussetzung: solide Grundkenntnisse der Buchführung

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt bearbeiten und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisbezogen vertieft. Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten.

Schwerpunkte des Kurses:

- sachliche Abgrenzung; zeitliche Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen
- besondere Zahlungs- und Finanzierungsvorgänge
- Umsatzsteuer
- geleistete und erhaltene Anzahlungen
- Bewertung des Anlagevermögens
- Bewertung von Verbindlichkeiten; Rückstellungen
- Beschaffung von Waren, Stoffen und Fertigteilen im Industriebetrieb/Bewertung dergleichen; Abschlussarbeiten
- Rechnungslegungsvorschriften

Zeit: 13 x 4 UE, dienstags 17:00 – 20:10 Uhr
 Beginn: nach Bedarf
 Gebühr: 210,00 €

54 d Lohn und Gehalt – Teil 1 (mit Lexware)

Der Kurs bietet eine systematische und praxisbezogene Einführung in die Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreicher Teilnahme beherrschen Sie die grundlegenden gesetzlichen Vorschriften und können diese bei der Entgeltabrechnung in einem Betrieb umsetzen.

Schwerpunkte des Kurses:

- Grundlagen des Lohnsteuer- und Sozialversicherungsrechts
- Brutto-Netto-Abrechnung
- steuerpflichtige und steuerfreie Einnahmen
- Sachbezüge, insbesondere Kfz-Überlassung
- vermögenswirksame Leistungen
- Direktversicherung, Pensionskassen
- gesetzliche, freiwillige und private Krankenversicherung
- Geringverdiener, Lohnsteuerpauschalierung, Mini-Jobs
- Gleitzone, sonstige Bezüge, Teillohnzahlungszeitraum
- Aufzeichnungspflichten des AG, Lohnfortzahlung
- Umlage und Erstattungsverfahren
- Reisekosten

Zeit: 15 x 4 UE, donnerstags 17:00 – 20:10 Uhr
 Beginn: 22.02.24
 Gebühr: 242,00 €

54 e Lohn und Gehalt – Teil 2 (mit Lexware)

Vorkenntnisse: *solide Grundkenntnisse der Lohn- und Gehaltsrechnung*

Vertiefung der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Beherrschen der grundlegenden gesetzlichen Vorschriften sowie ihrer Umsetzung bei der betrieblichen Entgeltabrechnung.

Schwerpunkte des Kurses:

- Sonderformen von Entgelten, z.B. Incentives
- Vermögensbeteiligung von Arbeitnehmern
- Doppelte Haushaltsführung
- Arbeitnehmer im berufsständischem Versorgungswerk
- Betriebliche Altersversorgung
- Reisetätigkeit im In- und Ausland, Doppelbesteuerungsabkommen, Auslandstätigkeitserlass
- Beschäftigung ausländischer Arbeitnehmer
- Gesellschafter
- Heimarbeiter, Betriebsrenten, Kurzarbeit, Altersteilzeit
- Besonderheiten bei der Abrechnung eines Firmenwagens, insbesondere Fahrtenbuch-Methode
- Gruppenunfallversicherung, Lohnpfändung

Zeit: 13 x 4 UE, 17:00 – 20:10 Uhr
 Beginn: nach Bedarf
 Gebühr: 210,00 €

54 f Vereinsbuchführung

Dieser Kurs richtet sich an alle, die für einen Verein oder eine Initiative Finanzen verwalten und den Mitgliedern eine korrekte Abrechnung vorlegen wollen.

Schwerpunkte des Kurses:

- Anforderungen an eine Vereinsbuchführung
- Buchführungspflicht
- Zweckbetrieb, wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb
- Buchführungstechnik, Jahresabschluss
- Verstöße gegen die Buchführungspflicht

Zeit: 8 x 2 UE, dienstags 18:40 – 20:10 Uhr
 Beginn: 13.02.24
 Gebühr: 66,00 €

SOFTSKILLS – BEWERBUNGSTRAININGS

56 a Bewerbungscoaching

Ihre Bewerbung war bisher erfolglos? Das soll und kann sich ändern. Melden Sie sich zu unserem zweiteiligen Bewerbungsworkshop an. Bringen Sie idealerweise mindestens eine konkrete Stellenanzeige mit. „Die Weiterbringer“ unterstützen Sie mit folgendem Angebot:

Workshop Teil 1:

- Wie lese ich eine Stellenanzeige?
- Wie funktioniert eine Selbstanalyse?
- Wie gestalte ich Lebenslauf und Anschreiben?
- Welche neuen Bewerbungswege ergeben sich durch die Digitalisierung?

Workshop Teil 2:

- Wie vermarkte ich mich im Vorstellungsgespräch?
- Wie bereite ich mich auf das Vorstellungsgespräch vor?
- Welche Strategie ist im Vorstellungsgespräch für mich die richtige?
- Mit welchen typischen Fragen muss ich im Vorstellungsgespräch rechnen?
- Die Simulation eines Vorstellungsgesprächs ist möglich.

Eine Berufsberaterin für Erwachsene von der Agentur für Arbeit Sachsen-Anhalt Nord begleitet Sie durch diese Workshops. Eine Anmeldung ist jeweils bis 3 Tage vor dem Coaching möglich.

Zeit: 2 x 3 UE, mittwochs 16:00 – 18:15 Uhr
 Beginn: 14.02.24, 17.04.24, 12.06.24,
 18.09.24, 13.11.24
 Gebühr: kostenfrei



GRUNDBILDUNG

Grundbildung schafft die Voraussetzungen für eine gleichberechtigte Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, denen das Lernen schwer fällt oder die Behinderungen und Lernbeeinträchtigungen haben. Das Lernen erfolgt in kleinen Gruppen und ohne Zeitdruck. Durch die neu erworbenen Kenntnisse und durch eine kursbegleitende Lernberatung kann ein neues positives Selbstbild entstehen – Selbständigkeit und Selbstvertrauen entwickeln sich kontinuierlich.

7 Grundbildung für langsame Lerner

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben, Sprechen, Rechnen und große Reserven im Allgemeinwissen haben. Dieser Kurs soll die gesellschaftliche Integration unterstützen, eine Orientierungshilfe in wichtigen Bereichen des täglichen Lebens (gesunde Ernährung, Einkaufen, Geld, Natur, Umwelt, Mensch, Freizeit u.a.) geben, um mehr Sicherheit in den sprachlichen und schriftlichen Anforderungen des Alltags zu gewinnen.

Inhalte:

- Festigen der deutschen Sprache in Wort und Schrift durch Lese- und Schreibanlässe aus der Umwelt und dem Alltag
- Umgang mit Zahlen und Geld
- Rechnen mit natürlichen Zahlen und Geld
- Mengenlehre, Grundrechenarten, Gewichts- und Maßeinheiten

Beginn: nach Bedarf

64 Mathematik Klasse 12 – Vorbereitung auf das schriftliche Abitur

Junge VHS – Abitur

Teilnehmerkreis: Schüler und Schülerinnen

Gezielte Übungen auf der Grundlage prüfungstypischer Aufgaben der vergangenen Jahre dienen der Wiederholung und Festigung von Kenntnissen der Stoffkomplexe Analysis, analytische Geometrie und Stochastik. Materialien zur Prüfungsvorbereitung werden zur Verfügung gestellt.

Zeit: 4 x 4 UE, Montag – Donnerstag 09:00 – 12:30 Uhr

Dauer: 05.02.24 – 08.02.24

Gebühr: 66,00 €

ALPHABETISIERUNG

Die Volkshochschule hilft Menschen, die nicht oder kaum lesen und schreiben können. Schwerpunkt ist – je nach Voraussetzung – das Erlernen oder Wiedererlernen des Alphabets, der Schriftsprache, des Lesens und Schreibens. Der Unterricht wird in kleinen Gruppen erteilt. Eine entspannte Lernatmosphäre stärkt das Selbstvertrauen und fördert die Motivation.

Wenn Sie jemanden kennen, der nicht oder nur wenig lesen kann, dann weisen Sie ihn bitte auf unsere Kurse hin. Für ein Beratungsgespräch stehen wir gern zur Verfügung.

71 Alphabetisierung

Der Kurs ist angedacht für Menschen, die nur einige bzw. gar keine Buchstabenkenntnisse besitzen, nur wenige Wörter lesen können bzw. gar nicht lesen können.

Inhalte:

- Erlernen der deutschen Sprache in Wort und Schrift
- Umgang mit Zahlen und Geld bis 10
- Sachkunde

Beginn: nach Bedarf



Beschäftigte in Sachsen-Anhalt haben einen **Rechtsanspruch auf Freistellung auf der Arbeit** zum Zweck der berufsspezifischen Weiterbildung!

Aus dem Gesetz zur Freistellung von der Arbeit für Maßnahmen der Weiterbildung

Wer hat Anspruch?

Arbeitnehmer (Arbeiter, Angestellte, Auszubildende), deren Arbeitsstätte/Betriebssitz im Land Sachsen-Anhalt liegt

Wie lange?

5 Kalendertage im Jahr. Der Anspruch von 2 Kalenderjahren kann zusammengefasst werden.

Wozu?

Eine Freistellung wird nur für anerkannte Bildungsveranstaltungen gewährt, die in der Regel mehrtägig oder als Tagesveranstaltung im Rahmen einer Veranstaltungsreihe stattfinden.

Beantragung?

Der Antrag muss mindestens 6 Wochen vor der Veranstaltung beim Arbeitgeber schriftlich eingereicht werden. Beizufügen sind Informationen über den Inhalt und den Zeitraum und der Nachweis über die Anerkennung der Veranstaltung.

Nachweispflicht:

Die Teilnahme an der Veranstaltung muss dem Arbeitgeber durch eine Bescheinigung nachgewiesen werden.

Entgeltfortzahlung:

Diese erfolgt ohne Minderung des Arbeitsentgeltes.

FOTOGRAFIE

2B BFG Digitale Fotografie und Bildbearbeitung

Aktenzeichen über die Anerkennung: 207-53502-2023-34
Voraussetzungen: Computergrundkenntnisse

Vermittelt werden der Umgang mit der Kamera, die Motivsuche und die anschließende Nachbearbeitung der digitalen Aufnahmen.

Schwerpunkte des Kurses:

- Kameraaufbau, Speichermedien
- Einstellungen, Blende, Licht
- Motivsuche
- Bildgestaltung, Bildkomposition
- Ebenentechnik zur Erstellung von Bildmontagen
- Einbinden von Texten
- Farbton- und Kontrastkorrekturen
- Transformieren und Beschneiden von Bildinhalten
- Dateiformate, Bildgrößen, Bildauflösungen, Bildkomprimierung

Zeit: 40 UE, Montag – Freitag 8:00 – 15:00 Uhr
Dauer: 18.11.24 – 22.11.24
Gebühr: 202,00 €

GESUNDHEITSBILDUNG

33 a BFG Gesund durch den Arbeitsalltag

Aktenzeichen: 207-53502-2022-930

Das Wechselspiel von Ernährung, Bewegung und Stressabbau wird den Teilnehmern nähergebracht. Sie werden lernen, wie ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und ein bewusster Umgang mit Stress ihre Lebensweise positiv beeinflussen und die eigenen Widerstandskräfte gegenüber Belastungen stärken.

Der Kurs ist in drei Module aufgeteilt und vereint moderne Erkenntnisse zu zahlreichen Ursachen typischer „Erkrankungen“ wie Überlastungssyndrom, Magenprobleme, chronische Kopf- und Rückenschmerzen bis zum Burn-out und die Möglichkeit, durch aktive Mitwirkung dem Mangel an Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten entgegenzuwirken.

Schwerpunkte des Kurses:

Die persönliche Sensibilisierung der Teilnehmer für Fragen der psychischen Gesundheit bei der Arbeit und die Fähigkeit zur Selbstanwendung des Gelernten.

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 8:00 – 14:00 Uhr
Dauer: 08.04.24 – 12.04.24
04.11.24 – 08.11.24
Gebühr: 152,00 €

33 b BFG Rückengesundheit in Büro und Werkstatt

Aktenzeichen: 207-53502-2021-836

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen für ihren Arbeitsbereich typische Ursachen und Bewältigungsmöglichkeiten für gesundheitsschädlichen Stress kennen. Sie erhalten einen Überblick über wichtige Bewältigungsstrategien für psychische Belastungen wie Selbst- und Zeitmanagement, Entspannung, Ernährung und Bewegung.

Primäres Lernziel ist die persönliche Sensibilisierung der Teilnehmer für Fragen der Gesundheit bei der Arbeit und die Fähigkeit zur Selbstanwendung des Gelernten.

Schwerpunkte des Kurses:

- Einführung in die Thematik Rückengesundheit
- Exkurs Progressive Muskelentspannung
- Rückengesundheit mit Yin Yoga
- Gesunder Rücken mit Nordic Walking
- Heilfasten für die Rückengesundheit
- Exkurs Autogenes Training
- Gesundheitssport

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 8:45 – 14:00 Uhr

Dauer: 22.04.24 – 26.04.24, 11.11.24 – 15.11.24

Gebühr: 152,00 €

33 c BFG Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement

Aktenzeichen: 207-53502-2023-33

Die Gesundheit des Einzelnen als wertvolles Gut dringt immer mehr in unser Bewusstsein. Dabei begegnen uns häufig Stress und Überlastung sowohl privat als auch in der Berufswelt. Die dadurch entstehende Unzufriedenheit und Erschöpfung sind häufig Folgen der hohen Anforderungen, die an uns gestellt werden. Deshalb steigt unsere Bereitschaft, uns zu informieren und unseren eigenen Beitrag zur Verbesserung der individuellen Gesundheit zu leisten. Wenn wir langfristig gesund, leistungsfähig und kreativ bleiben wollen, ist es wichtig, den eigenen Alltag so zu organisieren, dass unter den hohen Anforderungen ein bewusstes, gesundheitsorientiertes Leben möglich ist. Um dieses gesunde Gleichgewicht für die eigene Lebenswelt finden zu können, ist es notwendig, sich selbst (Körper, Geist und Emotionen) zu pflegen und ein angemessenes Übungssystem zu finden, mit dem dies möglich ist. Hier soll Transparenz geschaffen und entsprechende Übungen für Körper, Geist und Seele (Taijiquan, Qigong, Yoga, Akupressur, Meditation u.a.) vorgestellt werden, die uns helfen, zur Ruhe zu kommen und Körper und Geist zu stärken. Dieses mit dem Ziel, dass der Einzelne das für ihn richtige Übungssystem entdeckt. Die Übernahme von Selbstverantwortung und die Bereitschaft, anhand der erlernten Übungen kontinuierlich an sich zu arbeiten, sind effektive Hilfestellungen für eine Verbesserung der individuellen Gesundheit.

Schwerpunkte des Kurses:

- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Selbstbehandlungsstrategien zur Stressminderung
- Selbstorganisation eines gesundheits- und bewegungsorientierten Büros
- Autosuggestion im autogenen Training und positives Denken

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 8:30 – 13:45 Uhr

Dauer: 10.06.24 – 14.06.24, 25.11.24 – 29.11.24

Gebühr: 152,00 €

FREMSPRACHEN**46 BFG1 Englisch für Alltag und Beruf für Anfänger**

Aktenzeichen: 207-53502-2023-79

Vorkenntnisse: keine oder geringe Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an Berufstätige, die keine oder sehr geringe Vorkenntnisse haben und in intensiver Form Grundkenntnisse als eine sprachliche Basis für Alltag und Beruf erwerben möchten.

Dieser Intensivkurs bietet allen die Gelegenheit, sehr kompakt die englische Sprache kennenzulernen. Sie erweitern praxisbezogen Ihren Grundwortschatz, um mündlich und schriftlich in ersten Schritten im Alltag und Beruf kommunizieren zu können. Die notwendigen grammatischen Strukturen werden dafür eingeführt und Aspekte zur Landeskunde vermittelt.

Schwerpunkte des Kurses:

- Vermittlung von Anfangskenntnissen
- Redewendungen für den alltäglichen Gebrauch
- Grammatisches Grundwissen
- Kommunikation in ausgewählten Alltags- und Berufssituationen

A1.2

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 8:15 – 13:30 Uhr

Dauer: 21.10.24 – 25.10.24

Gebühr: 152,00 €

Lehrwerk: Go for it! A1

A1.3

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 8:15 – 13:30 Uhr

Dauer: 22.04. – 26.04.24

Gebühr: 152,00 €

Lehrwerk: Go for it! A1

46 BFG2 Englisch für Alltag und Beruf für Fortgeschrittene

Aktenzeichen: 207-53502-2023-843

Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse Niveaustufe A1/A2

Der Kurs richtet sich vorwiegend an Berufstätige, die bereits Vorkenntnisse in der englischen Sprache auf dem Niveau A1/A2 haben und ihre Kenntnisse in intensiver Form für den Alltag oder berufliche Zwecke erweitern und vertiefen möchten.

Es werden Englischkenntnisse aufgefrischt, gleichzeitig Neues und Interessantes kennengelernt. Sie wiederholen gezielt die nützlichsten Redemittel, vertiefen den relevanten Wortschatz und die passende Grammatik.

Schwerpunkte des Kurses:

- Vermittlung von Kenntnissen der englischen Sprache auf A2/B1-Niveau
- Redewendungen für den alltäglichen und beruflichen Gebrauch
- Grammatische Strukturen
- Kommunikation in ausgewählten Alltags- und Berufssituationen

A2.2

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 8:15 – 13:30 Uhr

Dauer: 22.04. – 26.04.24

Gebühr: 152,00 €

Lehrwerk: Go for it! A2

A2.1

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 8:15 – 13:30 Uhr

Dauer: 11.11. – 15.11.24

Gebühr: 152,00 €

Lehrwerk: Go for it! A2

48 BFG Französisch für Alltag und Beruf für Anfänger

Aktenzeichen: 207-53502-2022-790

Vorkenntnisse: keine oder geringe Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an Berufstätige, die keine oder sehr geringe Vorkenntnisse haben und in intensiver Form Grundkenntnisse als eine sprachliche Basis für Alltag und Beruf erwerben möchten.

Dieser Intensivkurs bietet allen die Gelegenheit, sehr kompakt die französische Sprache kennenzulernen. Sie erweitern praxisbezogen Ihren Grundwortschatz, um mündlich und schriftlich in



ersten Schritten im Alltag und Beruf kommunizieren zu können. Die notwendigen grammatischen Strukturen werden dafür eingeführt und Aspekte zur Landeskunde vermittelt.

Schwerpunkte des Kurses:

- Vermittlung von Anfangskenntnissen
- Redewendungen für den alltäglichen Gebrauch
- Grammatisches Grundwissen
- Kommunikation in ausgewählten Alltags- und Berufssituationen

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 8:15 – 13:30 Uhr
 Dauer: 09.09.24 – 13.09.24
 Gebühr: 152,00 €
 Lehrwerk: Voyages neu A1

49 BFG Italienisch für Alltag und Beruf für Anfänger A1.3

Aktenzeichen: 207-53502-2023-77
Vorkenntnisse: geringe Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an Berufstätige, die keine oder sehr geringe Vorkenntnisse haben und in intensiver Form Grundkenntnisse als eine sprachliche Basis für Alltag und Beruf erwerben möchten.

Dieser Intensivkurs bietet allen die Gelegenheit, sehr kompakt die italienische Sprache kennenzulernen. Sie erweitern praxisbezogen Ihren Grundwortschatz, um mündlich und schriftlich in ersten Schritten im Alltag und Beruf kommunizieren zu können. Die notwendigen grammatischen Strukturen werden dafür eingeführt und Aspekte zur Landeskunde vermittelt.

Schwerpunkte des Kurses:

- Vertiefung und Ausbau erster Anfangskenntnisse
- Redewendungen für den alltäglichen Gebrauch
- Grammatisches Grundwissen
- Kommunikation in ausgewählten Alltags- und Berufssituationen

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 8:15 – 13:30 Uhr
 Dauer: 15.04.24 – 19.04.24
 Gebühr: 152,00 €
 Lehrwerk: Allegro nuovo A1

4M BFG Spanisch für Alltag und Beruf für Anfänger

Aktenzeichen: wird nachgereicht
Vorkenntnisse: keine oder geringe Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an Berufstätige, die keine oder sehr geringe Vorkenntnisse haben und in intensiver Form Grundkenntnisse als eine sprachliche Basis für Alltag und Beruf erwerben möchten.

Dieser Intensivkurs bietet allen die Gelegenheit, sehr kompakt die spanische Sprache kennenzulernen. Sie erweitern praxisbezogen Ihren Grundwortschatz, um mündlich und schriftlich in ersten Schritten im Alltag und Beruf kommunizieren zu können. Die notwendigen grammatischen Strukturen werden dafür eingeführt und Aspekte zur Landeskunde vermittelt.

Schwerpunkte des Kurses:

- Vermittlung von Anfangskenntnissen
- Redewendungen für den alltäglichen Gebrauch
- Grammatisches Grundwissen
- Kommunikation in ausgewählten Alltags- und Berufssituationen

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 8:15 – 13:30 Uhr
 Dauer: 14.10. - 18.10.24
 Gebühr: 152,00 €
 Lehrwerk: Con Gusto nuevo A1

EDV

5 BFG Tabellenkalkulation Excel Grundlagenkurs

Aktenzeichen: 207-53502-2022-933
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows

Excel stellt nicht nur ein reines Tabellenkalkulationsprogramm dar, sondern ein umfangreiches Programmpaket mit vielen Anwendungsmöglichkeiten. Einen großen Teil dieser Möglichkeiten möchten wir Ihnen mit diesem Lehrgang nahebringen.

Sie erlernen die richtigen Techniken wie z.B.:

- Einfügen, Kopieren, Verschieben und Löschen von Zellinhalten
- Effektives Arbeiten mit Formeln
- Tabellen gestalten und formatieren

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 7:30 – 14:30 Uhr
 Dauer: 25.03.24 – 29.03.24, 18.11.24 – 22.11.24
 Gebühr: 152,00 €

Für die ganze Familie!



General-Anzeiger

Das große Anzeigenblatt



Verirrt
im Werbe-Dschungel?

**Wir holen Sie
da raus.**

Webdesign, Print, SEO-Marketing,
Social Media, PKW-Folierung, Werbetechnik,
Markenentwicklung, Messeplanung

www.easy-media.de

easymedia.[®]
just always different

Weitere Produkte aus unserem Haus

