

Programm

Herbst | Winter 2024/25

Einfach mehr Wissen





Ehrenamtsportal

Einfach engagiert!

Das Online-Portal für
Ehrenamtliche in Grundbildung
und Integration

www.vhs-ehrenamtsportal.de



Foto: © Kai Löffelstein



Liebe Freunde der Volkshochschule, liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

in unserer Kreisvolkshochschule beginnt das Herbstsemester und als Teilnehmerin und Teilnehmer an unseren Kursen dürfen Sie sich über viele neue Angebote freuen. VHS-Leiterin Ann-Janin Borzutzki und ihr Team haben mit ihren Dozentinnen und Dozenten wieder viele Themen aufgegriffen, über die man gerne mehr wüsste oder die für das eigene Leben nützlich sind.

Lebenskunst und die psychische Gesundheit stehen im Mittelpunkt bei den Meditationskursen Chakren Reise und connect with yourself. Beim ersten Kurs tauchen die Teilnehmer gemeinsam in die Welt der sieben Hauptchakren, der Energiezentren des Körpers, ein. Beim zweiten Kurs begeben sie sich auf eine wundervolle Reise ins Innere. Bei diesen Kursen können Sie Leichtigkeit, Entspannung und innere Kraft gewinnen. Gar nicht so fern davon ist der Kurs über Der Buddha – Dekoration oder Lebensstil?, in der sich unser Dozent mit den Botschaften des Buddha beschäftigt.

Hilfreich für das eigene Leben ist auch die Kunst der Kommunikation, die Sie in zwei neuen Kursen kennen lernen können. Beim Ehrlichen Mitteilen nach Gopal Klein geht es darum, wie man in einem geschützten und sicheren Rahmen über die eigenen Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken sprechen kann. Einfühlsame Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen nimmt das Gegenüber in den Blick – gerade weil Kinder oft schwer zu verstehen sind, und sie so ganz anders sind, wie wir es uns von ihnen wünschen. Eltern, Lehrer oder erwachsene Begleiter lernen, welche Möglichkeiten zur Verständigung es in konfliktreichen Situationen geben kann.

In unseren Kursen gibt es auch vielfältige Möglichkeiten, um die körperliche Fitness zu erhalten oder zu verbessern. Dazu gehört die Fitness für Erwachsene, in der Sie lernen, wie Sie durch Bewegung und Training mit Leichtigkeit in jeden neuen Tag starten können. Der Workshop Dance Day: Wieder fit mit deiner Lieblingsmusik hilft dabei, gute Vorsätze für mehr Bewegung umzusetzen. Denn zur Musik der 80er und 90er Jahre kann sich jede und jeder gut bewegen.

Vielleicht möchten Sie einfach Ihre handwerklichen Kunstfertigkeiten in einem unserer Selbstmacher-Kurse verbessern. Im Angebot haben wir Grundlagen Makramee, Knüpfen und Stricken, Klöppeln – ein altes Kunsthandwerk neu aufgelegt, Amigurumi häkeln oder das Spinnen mit der Handspindel. Wie man Klimaschutz und Umweltschutz konkret umsetzen kann, beschäftigt viele: Wir haben dazu einen Vorschlag: Beteiligen Sie sich an der Pflanzaktion im Raum Cursdorf und helfen Sie mit, dort den Wald wieder aufzuforsten. Das kann sehr spannend werden, wie ich im Frühjahr bei der Weißtannen-Pflanzaktion in Paulinzella selbst erleben durfte.

Einen großen Mehrwert für viele Heimatinteressierte in unserem Landkreis hat der öffentliche Abendvortrag in der Historischen Bibliothek Rudolstadt jenseits des Aktenstaubs – die öffentlichen Archive des Landkreises stellen sich vor. Welche Archive gibt es eigentlich bei uns im Landkreis und was kann ich dort finden? Und was machen Archivarinnen und Archivare eigentlich genau? Staats-, Kreis- und Stadtarchive in Rudolstadt und Saalfeld geben in einem Abendvortrag Einblicke in ihre Arbeit und ihre Bestände. Egal, ob es um Familiengeschichte geht oder um ein Dorfjubiläum – danach wissen Sie, wie Sie es anpacken müssen.

Schließlich noch der Hinweis auf unsere neuen Sprachkurse: Während Neugriechisch zwar exotisch klingt, aber im Urlaub auf den Griechischen Inseln sehr nützlich sein kann, können Kenntnisse im Ukrainischen inzwischen durch die Vielzahl unserer Ukrainischen Gäste in vielen Alltagssituationen hilfreich sein.

Neben diesen Tipps für neue Kurse finden Sie natürlich wieder viele bewährte und beliebte Angebote – und manches ist auch kostenlos wie die Spezialistenführung im Saalfelder Schloss, die ich Ihnen besonders ans Herz legen möchte.

Marko Wolfram
Landrat des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt



**Liebe Freunde der Volkshochschule,
liebe Interessierte,**

das Jahr 2024 ist geprägt von Politik und Wahlen auf allen Ebenen, besonders in Thüringen.

Führten im Frühjahr die Kommunalwahlen zu Veränderungen in den Landkreisen und Stadträten, gab die Europawahl Hinweise zur Stimmung aller europäischen Länder. Dennoch kann zum jetzigen Zeitpunkt noch kaum jemand vorhersehen, welche Veränderungen nach der Landtagswahl am 01.09.2024 auf uns zukommen werden.

Eine Beständigkeit, die ich Ihnen jedoch in allen Regionen Thüringens garantieren kann, ist das verlässliche und spannende Angebot in Ihrer Volkshochschule vor Ort, unabhängig von neuen Konstellationen in den Kommunen. Aktuelle Themen, zu denen Sie sich weiterbilden möchten, werden wir in gewohnter Manier aufgreifen und mit unseren Dozentinnen und Dozenten umsetzen. Ein Schwerpunkt bleibt dabei weiterhin die voranschreitende Digitalisierung unserer Gesellschaft. Während wir hinter den Kulissen daran wirken, Verwaltungsprozesse in unseren Kommunen zu digitalisieren und für Sie als Bürgerin und Bürger zu vereinfachen, können Sie sich in den Angeboten Ihrer Volkshochschule mit verschiedenen Themenfeldern auseinandersetzen, aktuell beispielsweise besonders zu den Entwicklungen der Künstlichen Intelligenz oder den Gefahren im Internet, im Kontext politischer Kontroversen zum Beispiel durch die verstärkte Verbreitung von Fake News.

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

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



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



Verzeichnis



Politik | Gesellschaft | Umwelt

- 6 Bildungsreisen
- 10 Regionales
- 11 Heimat erleben
- 12 Natur | Umwelt
- 15 Recht
- 15 Gesellschaft | Politik
- 19 Elternbildung
- 23 Verschiedenes



Kunst | Kultur

- 24 Kultur macht stark!
- 25 Fotografie
- 25 Kreatives
- 31 Textiles Gestalten
- 33 Kulinarisches
- 34 Tanz
- 35 Musik



Gesundheit

- 36 Ernährung
- 38 Bewegung
- 38 Dance Days
- 45 Entspannung – Online-Angebote
- 48 Entspannung
- 51 Yoga
- 53 Sonstiges/Pflege



Sprachen

- 54 Prüfungen | Spracheinstufungen
- 60 Gebärdensprache
- 60 Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache
- 62 Englisch
- 65 Romanische Sprachen
Französisch | Spanisch | Italienisch
- 66 Nordische Sprachen
Schwedisch | Norwegisch
- 66 Weitere Sprachen



Beruf | EDV

- 68 Finanzbuchführung
- 69 Xpert Business Akademie
- 70 Grundlagenkurse PC, Smartphone und Tablet
- 72 Office-Anwendungen
- 74 Weitere Anwendungen
- 75 Foto- und Bildbearbeitung
- 75 Schreibtechnik
- 76 Berufliche Kompetenz
- 76 Weiteres



Schulabschlüsse

- 77 Hauptschulabschluss | Realschulabschluss |
Allgemeine Hochschulreife



Grundbildung

- 78 Lernzentrum – Lesen und Schreiben
- 79 Lernen am Telefon

Unser Team



Ann-Janin Borzutzki

Leiterin der Kreisvolkshochschule
Fachbereichsleiterin
Beruf | Schulabschlüsse
03671 359046
borzutzki@vhs-slf.de



Alla Keil

Fachbereichsleiterin
Sprachen | Integration
03671 359045
keil@vhs-slf.de



Ute Linschmann

Fachbereichsleiterin
Gesundheit | Gesellschaft, Politik
03671 359044
linschmann@vhs-slf.de



Annett Neubert

Fachbereichsleiterin
Kunst, Kultur | Gesellschaft,
Umwelt | Grundbildung
03672 823771
neubert@vhs-slf.de



Maximilian Bleise

Finanzsachbearbeiter
Netzwerkadministrator
03671 359040
bleise@vhs-slf.de

Unsere Öffnungszeiten

Mo	09:00 bis 12:00 Uhr
Die	09:00 bis 12:00 und 13:00 bis 16:00 Uhr
Mi	09:00 bis 12:00 Uhr
Do	09:00 bis 12:00 und 13:00 bis 18:00 Uhr
Fr	09:00 bis 12:00 Uhr

Information - bitte beachten!

Seit dem **01.08.2024** arbeitet die KVHS nach einer neuen Entgeltordnung. Die wesentlichste Änderung besteht in der Erhöhung der Kursentgelte. Die Bildungsveranstaltungen der KVHS werden nun mit **3,50 € pro Unterrichtseinheit** berechnet, zzgl. der Mehrwertsteuer. Die Entgeltordnung können Sie ab Seite 80 einsehen.

Das Team der KVHS steht Ihnen gern bei Fragen zur Verfügung.

Geschäftsstellen

Saalfeld



Adresse Jahnstraße 2, 07318 Saalfeld

Telefon 03671 359040

Fax 03671 359048

E-Mail info@vhs-slf.de

Bad Blankenburg



Renate Roeder
Bähringstraße 4,
Regelschule
Geschwister Scholl,
07422 Bad Blankenburg
036741 2848

Rudolstadt



Adresse Schwarzburger Chaussee 12, 07407 Rudolstadt,
Raum 303

Telefon 03672 823771

Fax 03671 359048

E-Mail info@vhs-slf.de

Außenstellen

Königsee **Andrea Schubert**
Gehrener Straße 60, 07426 Königsee
036738 43223

VG Bergbahnregion/Schwarzatal
Dr. Barbara Beyer
Bahnhofstraße 5, 07429 Sitzendorf
036730 30686

Die Sprechzeiten in unseren Außenstellen können mit den Außenstellenleiterinnen individuell vereinbart werden.



VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Bildungsreisen

Montenegro mit Dubrovnik

Montenegro, an der südöstlichen Adriaküste gelegen, ist die kleinste Republik des ehemaligen Jugoslawiens, sogar etwas kleiner als unser Thüringen. Dennoch bietet Montenegro etliche Superlative, die Sie in ihren Bann ziehen werden. Da wäre beispielsweise die Bucht von Kotor. Sie ist mit ihren schroffen Steilhängen der südlichste Fjord Europas; oder die tiefste Schlucht Europas, die Tara-Schlucht. Ihre Wände reichen bis zu 1.600 m in die Höhe – einfach nur spektakulär. Das Mala-Rijeka-Viadukt ist die mit 198 m höchste Eisenbahnbrücke Europas. In diesem kleinen Land finden wir aber auch den größten Binnensee des Balkans, den längsten Strand der Adria und den letzten Urwald des Kontinents.

Während Ihrer neuntägigen Reise lernen Sie viele dieser beeindruckenden Landschaften und malerischen Orte in Montenegro kennen, aber auch der Weg über Slowenien und Kroatien mit Besuch der Städteschönheit Dubrovnik ist einmalig und wunderschön.

1. Tag: Anreise durch die Alpenlandschaft zur Zwischenübernachtung mit Abendessen in Österreich bzw. Slowenien/Nordkroatien.
2. Tag: Heute geht es auf schöner Strecke ans Meer zur Übernachtung an der Makarska Riviera. Nachmittags machen Sie einen kleinen Zwischenstopp in Mitteldalmatien: Nicht weit vom Wirtschafts- und Kulturzentrum Split liegt die wunderschöne Hafenstadt Trogir, dessen Stadtkern, wie Split, zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt.
3. Tag: Dubrovnik. Die weltberühmte Adria-Perle mit ihrer langen Geschichte und der großen Schifffahrtstradition lernen Sie heute bei einem geführten Rundgang kennen. Die Altstadt ist von einer Stadtmauer umgeben und nachdem man die gotische Brücke des inneren Stadttors mit der Statue des Sankt Blasius überquert hat, öffnet sich der Blick auf die Hauptstraße, die Placa. Von hier sind alle Sehenswürdigkeiten gut zu Fuß zu erreichen. Nach der Führung haben Sie Gelegenheit, Dubrovnik selbst zu erkunden. Weiterfahrt zur montenegrinischen Grenze nach Budva.



4. Tag: Budva. Sie starten heute mit einem Stadtpaziergang in Budva, das auf einer kleinen Halbinsel liegt und von den Venezianern, als auch von den Habsburgern regiert wurde. Heute präsentiert sich das Städtchen am Meer in schönem, neuem Glanz. Danach unternehmen Sie eine entspannte Bootsfahrt zur Insel Sveti Nikolaus und Sveti Stefan. Freizeit und Fahrt zurück zum Hotel.

5. Tag: Cetinje – Njegusi – Kotor – Perast. Sie verlassen die Küste, um auf einer der spektakulärsten Straßen den Blick auf die Berge Montenegros schweifen zu lassen. Immer wieder entdecken Sie aus der Vogelperspektive Buchten mit traumhaften Stränden. In Cetinje erzählen alte Botschaftsgebäude die Geschichte eines Staates, der einst als ärmstes Königreich Europas galt. Danach Fahrt in das Dorf Njegusi, einer traumhaften Bergstraße entlang des Lovcen-Nationalparks folgend, mit Verkostung des berühmten Schinkens. Nachmittags der nächste Höhepunkt: nach einer Talfahrt erreichen Sie die Bucht von Kotor. Die Lage der Stadt ist einmalig: Auf der einen Seite drängt sich mit der Bucht von Kotor die Adria bis unmittelbar vor ihre Tore, auf der anderen Seite türmt sich das dunkle Bergmassiv des Lovcen auf. Danach Fahrt zur Barockstadt Perast und Sie setzen über zur Klosterinsel Maria am Felsen. Nach der Besichtigung Rückkehr zum Hotel.

6. Tag: Zugfahrt durch die Bergwelt Montenegros
Fahrt mit dem Bus nach Bar, dort wartet bereits Tito's Gebirgsbahn zur spektakulären Fahrt entlang der Küste, weiter vorbei am Nationalpark Skadarsee bis nach Podgorica, doch von hier wird es richtig spektakulär. Der Zug fährt die Moraca-Schlucht hoch auf fast 1.200 Meter, einzigartige Eindrücke der montenegrinischen Bergwelt erwarten Sie mit tollen Foto-Motiven. Nach rund 2,5 Stunden Fahrt erreichen Sie Kolasin, hier verlassen Sie den Zug. Möglichkeit für einen Imbiss, bevor Sie mit dem Bus zurück zum Moraca-Canyon fahren: jetzt erleben Sie die Schlucht von der anderen Seite. Zu den besonderen, geradezu einmaligen Sehenswürdigkeiten in der Zentralregion von Montenegro gehört das Kloster Morača aus den 1250er-Jahren, welches Sie vor der Rückfahrt mit dem Bus zum Hotel besuchen.

7. Tag: Tučepi. Rückfahrt an die Makarska Riviera wo Sie Tučepi kennenlernen und am Nachmittag Erholung am Meer. Der malerische Ferienort mit seiner Marina liegt gut geschützt am längsten Strand der Makarska Rivera.

8. Tag: Erlebnisreiche Tage gehen zu Ende. Sie verlassen die Makarska Riviera und fahren in Richtung Heimat zu einer Zwischenübernachtung mit Abendessen in Slowenien bzw. Österreich.

9. Tag. Heimreise.



Impression: Bildungsreise Provence Juni 2024



Leistungen:

- Fahrt im modernen Reisebus
- 2x ÜN mit Halbpension in einem 4* Hotel der Blue-sun Hotelgruppe in Tučepi oder Brela
- 4x ÜN mit Halbpension in Budva in einem 4* Hotel der Aycon Hotelgruppe oder gleichwertig
- Je 1x Zwischenübernachtung mit Halbpension auf der An- und Rückreise im Mittelklassehotel
- Alle Rundfahrten und Eintrittsgelder laut Reiseverlauf
- Qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung für die Ausflüge am 4., 5. und 6. Tag in Montenegro
- Stadtführung in Dubrovnik inkl. Einfuhrgebühr für den Bus
- Schifffahrt in der Bucht von Budva von circa 1 Stunde
- Besuch der Kirche „Sankt Tryphon Kathedrale“ in Kotor inkl. Eintritt und Citytax
- Schifffahrt im Fjord von Kotor mit Perast – Maria am Felsen – Tivat
- Eintritt Kirche Maria am Felsen
- In Cetinje Eintritt Königspalast und Citytax
- Schinkenverkostung in Njegusi als Snack
- Zugfahrt mit der Titos Gebirgsbahn inkl. Zugticket von Bar nach Kolasin
- Besuch des Klosters Moraca in Kolasin inkl. Eintritt
- Kurtaxe/Übernachtungssteuer in allen Hotels

Kurs-Nr.: OR1A01
 Reiseternin: 13.05. bis 21.05.2025
 Preis: 1249,00 € p. P. im DZ
 319,00 EZ
 Mindestteilnehmer: 30
 Reiseveranstalter: Eurotour

Kurs-Nr.: OR1A02
 Reiseternin: 30.09. bis 08.10.2025
 Preis: 1249,00 € p. P. im DZ
 319,00 EZ
 Mindestteilnehmer: 30
 Reiseveranstalter: Eurotour

Hinweise:

Änderungen im Programm bleiben vorbehalten. Weitere Eintrittsgelder, soweit nicht im Leistungsteil erwähnt, nicht enthalten.

Mindestteilnehmerzahl 30 Personen.

Stand bei Drucklegung 02.06.2024. Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Es gelten die Reisebedingungen laut Eurotour, auch einsehbar unter www.eurotour-online.de.

Das Reiseprogramm inklusive detaillierter Leistungsbeschreibung in Form eines Flyers erhalten Sie auf Anfrage bei der KVHS und dem Reiseveranstalter.

Bei Bedarf können für Gruppen ab 8 Personen weitere Kurse in anderen Städten und Gemeinden organisiert werden.





Mit KomBUS erFAHREN Sie die schönsten Sehenswürdigkeiten, unvergessliche Events und historische Highlights

Im Herbst und Winter bietet das regionale Nahverkehrsunternehmen KomBus regelmäßig ausgewählte, zum Teil von Reiseführern der Kreisvolkshochschule begleitete Tagesausflüge an. So lernen Sie touristische Highlights bequem und komfortabel kennen!

Erlebnistour Landesgartenschau Bad Dürrenberg – Salzkristall und Blütenzauber

Die Solestadt Bad Dürrenberg in Sachsen-Anhalt öffnet seine Pforten für alle Garten- und Pflanzenliebhaber. Unter dem Motto „Salzkristall und Blütenzauber“ erleben Besucherinnen und Besucher im historischen Kurpark an der Saale romantische Gartenträume und genießen die heilende Salzlucht. Es erwartet alle Teilnehmenden ein zauberhafter Tag in wundervoller Blütenpracht.

Inklusivleistungen: Fahrt mit einem modernen KomBus Tours Reisebus sowie Eintritt Landesgartenschau, Erlebnis zum Thema „Gesundheit und Wohlbefinden“ mit vielen Höhepunkten an der Saale

Reisetermin: 21.09.2024

Preis: 55,00 €

Abfahrtszeiten ab Busbahnhof:

Bad Blankenburg, Bhfstr. 7.15 Uhr

Rudolstadt, BBhf. 7.00 Uhr,

Saalfeld, BBhf. 7.30 Uhr

Erlebnistour – Rhöner Wurstmarkt – Entdecken, Schmecken, Genießen

Erleben Sie mit uns einen abwechslungsreichen Tag in Unterfranken. Neben Kulinarik auf dem Rhöner Wurstmarkt besichtigen Sie auch die besterhaltene Kirchenburg Deutschlands. Die Kirchenburg im unterfränkischen Ostheim begeistert mit ihrer nahezu komplett erhaltenen Infrastruktur. Bei einer Führung durch die mächtige Anlage werden Sie viel Spannendes erfahren. Nach einer Stärkung beim gemeinsamen Mittag geht es dann zum Rhöner Wurstmarkt. Besucherinnen und Besucher lernen sorgfältig ausgewählte und handwerkliche Produkte aus der Region kennen. 50 Metzger und Direktvermarkter präsentieren ihre Waren und laden zu Verkostungen ein.

Reisetermin: 12.10.2024

Preis: 45,00 €

Abfahrtszeiten ab Busbahnhof:

Saalfeld, Busbahnhof 7.45 Uhr

Bad Blankenburg, Bahnhof 8.00 Uhr

Rudolstadt, Busbahnhof 8.15 Uhr

Erlebnistour – Schloss Moritzburg Winterausstellung „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“

Lassen Sie sich von unserer Erlebnistour zum schönsten Wasserschloss Sachsens verzaubern. Schloss Moritzburg ist ein echtes Highlight und erlangte als Kulisse für einen der bekanntesten Märchenfilme „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ bundesweite Prominenz. Neben seinen weitläufigen Parkanlagen lockt das Barockjuwel mit der bedeutendsten Jagdtrophäensammlungen Europas, kunstvolle Goldledertapeten und dem „Federzimmer“. Neben dem Besuch der Winterausstellung „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“, die einiges zur Hintergrundgeschichte und zum Werdegang des Märchens preisgibt, wartet auch eine Kremserfahrt durch die Teichlandschaft auf Sie. Ein Gästeführer wird dabei unterhaltsam über die Kulturlandschaft Moritzburg und die Teichlandschaft berichten.

Inklusivleistungen: Fahrt in einem unserer KomBus-Oldtimerbusse sowie Besuch Schloss Moritzburg mit Winterausstellung „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ und Kremserfahrt mit Begleitung eines Gästeführers

Reisetermin: 23.11.2024

Preis: 70,00 €

Abfahrtszeiten ab Busbahnhof:

Saalfeld, Busbahnhof 7.10 Uhr

Bad Blankenburg, Bahnhof 6.55 Uhr

Rudolstadt, Busbahnhof 6.40 Uhr





Erlebnistour – Weihnachtsmarkt Schwarzenberg

Die diesjährige Adventszeit lassen wir mit dem Besuch eines ganz besonderen Weihnachtsmarkts aufleben. Der Weihnachtsmarkt in Schwarzenberg im Erzgebirge gehört zu den schönsten und romantischsten Märkten in ganz Sachsen. Mit seiner 490-jährigen Tradition lässt er Sie die Magie der Weihnachtszeit spüren und bietet viele Attraktionen für die ganze Familie.

Wir fahren mit Ihnen zur Großen Schwarzenberger Bergparade am 3. Adventssonntag. 320 Uniformträger und 180 Bergmusiker nehmen an der Parade teil und prägen an diesem Abend beim stimmungsvollen Bergzeremoniell das Bild des denkmalgeschützten Stadtkerns.

Außerdem wartet auf Sie ein abwechslungsreiches Programm auf der Marktbühne, ein mittelalterliches Markttreiben im Schlosshof, ein Weihnachtsberg mit lebensgroßen Figuren und die älteste noch erhaltene Großpyramide der Welt.

Reisetermin: 14.12.24

Preis: 35,00 €

Abfahrtszeiten ab Busbahnhof:

Saalfeld, Busbahnhof 10.30 Uhr

Bad Blankenburg, Bahnhof 10.15 Uhr

Rudolstadt, Busbahnhof 10.00 Uhr

Und so sind Sie dabei:

Ganz bequem können Sie Ihr Ticket in den KomBus-Servicecentern in Saalfeld und Rudolstadt, den Touristinformationen Saalfeld, Bad Blankenburg, Rudolstadt und anderen bekannten Vorverkaufsstellen erwerben. Unter www.kombus-online.de/erlebnistours buchen Sie ihr Ticket online.

Die Touren finden nur bei einer Mindestanzahl von 16 Personen statt. Bei technischem Ausfall kann der Oldtimerbus bei unseren Nostalgie-touren durch einen anderen komfortablen Bus ersetzt werden.

Alle Informationen zu den KomBus ErlebnisTouren erhalten Sie am KomBus-Service-telefon unter 03671/52 51 999 und im Internet unter www.kombus-online.de/erlebnistours

Regionales

In Kooperation mit der Goethegesellschaft Rudolstadt, Ortsvereinigung der Goethegesellschaft Weimar

Geschäftsstelle: Keilhauer Str. 27, 07407 Rudolstadt,

Tel. 03672/42 26 38

goethe-rudolstadt@web.de

www.goethegesellschaft-rudolstadt.de

Einladung der Goethegesellschaft (Ortsvereinigung Rudolstadt) zur Vortragsreihe:

Werther trifft Winnetou

Über Goethe und Karl May

Termin: 18.09.2024, 1x2 UE

Zeit: Mi, 19.00 Uhr

Ort: Rudolstadt, Stadtbibliothek

Kursleitung: Prof. Dr. Helmut Schmied, Köln

„Dieser Goether ist ein gemeiner Kerl“ (Graf Goertz)

Das Urteil der Zeitgenossen

Termin: 23.10.2024, 1x2 UE

Zeit: Mi, 16.00 Uhr

Ort: Rudolstadt, Stadtbibliothek

Kursleitung: Dr. Thomas Frantzke, Leipzig



Die Gruft der Grafen von Schwarzburg-Rudolstadt

Geschichte und Bedeutung

Termin: 20.11.2024, 1x2 UE
 Zeit: Mi, 16.00 Uhr
 Ort: Rudolstadt, Stadtbibliothek
 Kursleitung: Dr. Lutz Unbehaun

Heimat erleben

Unser Landrat, Marko Wolfram, schreibt im Vorwort der Broschüre „Heimat gestalten“: „Noch zu wenige Menschen wissen, dass wir viel mehr zu bieten haben als die herrliche Landschaft und unsere wunderschönen Städte und Dörfer. Unsere Unternehmen agieren dank innovativer Ideen und dem über Jahrhunderte erworbenen Fachwissen überaus erfolgreich auf dem Weltmarkt. Die starke Wirtschaft, die kulturelle Vielfalt, die solide Infrastruktur und die landschaftlichen Schönheiten machen Lust auf Zukunft in unserem Landkreis.“

Wir möchten diese Initiative unter dem Motto „Heimat erleben“ unterstützen und danken den Betrieben, Institutionen, Vereinen und Privatpersonen, die mit ihren Kursangeboten und Vorträgen Heimat erlebbar machen.

Spezialistenführung im Saalfelder Schloss – einer Wiege europäischer Dynastien

Anlässlich der Thüringer Landesausstellung „Die Ernestiner. Eine Dynastie prägt Europa“ und der Begleitausstellung im Saalfelder Stadtmuseum „Von Saalfeld nach Windsor“ war auch das Saalfelder Schloss im Jahr 2016 in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt. In gewisser Weise kann man von einer „Wiege der europäischen Dynastien“ sprechen, denn viele Herrscherhäuser Europas können ihre Abstammung auf den ersten Saalfelder Herzog zurückführen. Innerhalb der Ernestinischen Dynastien nehmen die Saalfelder Herzogsfamilie und das Saalfelder Schloss deshalb eine wenig bekannte und beachtete Sonderrolle ein.

Zugleich bilden das zweiläufige Treppenhaus und die Schlosskapelle bis heute barocke Pracht, die viele Touristen zur Besichtigung zieht.

Die Kreisvolkshochschule bietet eine Spezialistenführung an, in der Martin Modes die Besonderheiten des Saalfelder Schlosses darstellt und Einblicke in die Geschichte und Gegenwart des Gebäudes gibt und Besonderheiten erklärt, die dem „normalen Behördenbesucher“ entgehen.

Kurs-Nr.: OS1E02
Termin: 25.09.2024, 1x2 UE
Zeit: Mi, 16.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Saalfeld
Entgelt (inkl. MwSt.): gebührenfrei

Jenseits des Aktenstaubs – die öffentlichen Archive des Landkreises stellen sich vor

Wo finde ich historische Unterlagen zu meinem Haus oder die Geburtsurkunde meines Urgroßvaters? Und das Ortsjubiläum – gibt es Akten zu unserem Dorf? Welche Archive gibt es eigentlich bei uns im Landkreis und was kann ich dort finden? Und was machen Archivarinnen und Archivare eigentlich genau? Um diese und weitere Fragen zu beantworten, geben die Staats-, Kreis- und Stadtarchive in Rudolstadt und Saalfeld in einem Abendvortrag Einblicke in ihre Arbeit und ihre Bestände. Welche besonderen Akten hier verwahrt werden, wie und wo man am besten findet, was man sucht, wie man Zugang erhält und was man vorab wissen sollte, erläutern die Mitarbeiter anhand von Beispielen aus ihrer täglichen Arbeit.

Kurs-Nr.: OR1091
Termin: 08.11.2024, 2 Zeitstunden
Zeit: Fr, 18.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Rudolstadt, Saal Altes Rathaus
Entgelt (inkl. MwSt.): gebührenfrei
Kursleitung: Martin Gretscher/Manja Rabenau/Christoph Oelmann/Dr. Dirk Henning





Natur | Umwelt

Gartentrends

Aktuelle Gartentrends folgen häufig alten Traditionen, denn es geht nicht um den höchsten Ertrag, sondern darum, etwas mehr im Einklang mit der Natur zu leben. Dabei werden altbewährte Methoden wiederentdeckt und Neues entwickelt.

Hochbeete – Gärtnern einmal anders

Haben Sie schon einmal daran gedacht eine Kräuterspirale, ein Gemüsehochbeet oder ein Wasserbeet anzulegen? Und sich dabei gefragt, welche Formen und Materialien Sie für Hochbeete verwenden können? Welche Pflanzen sich eignen? Welche Vor- und Nachteile gibt es? Der richtige Aufbau eines Hochbeetes, sowie das Einsetzen des passenden Materials wird in Theorie und Praxis erläutert. Nach diesem Kurs können Sie nach Ihren Vorstellungen ein eigenes Hochbeet bauen. Durch die Form des Hochbeetes haben Sie viele weitere Gestaltungsmöglichkeiten für Gemüse, Kräuter und Blumen im Garten.

Kurs-Nr.: OR1F02
Termin: 24.09.2024, 1x4 UE
Zeit: Di, 17.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Neckeroda/Blankenhain
Entgelt (inkl. MwSt.): 30,00 €, zu zahlen vor Ort in bar
Kursleitung: Carmen Brugger



Die Naturschutzstation im Unteren Schwarzatal ist ganzjährig geöffnet.

Veranstaltungen erfahren Sie über die örtliche Presse oder Sie setzen sich mit uns direkt in Verbindung. Geführte Wanderungen, Stationsrundgänge, Fledermausabende und Falternächte sind feste Bestandteile unserer Öffentlichkeitsarbeit.

Fachgruppe Ornithologie und Artenschutz

Naturfreunde finden in der Fachgruppe ein interessantes Betätigungsfeld und vielfältige Informationen über die Natur unserer Heimat.

In 2-stündigen Seminaren (14-tägig) stehen im Jahr fachbezogener Unterricht über naturkundliche Forschungen, Beobachtungen, Erfassung und Auswertung sowie das Erkennen von Sing-, Wasser- und Greifvögeln im Vordergrund. Das Aufgabenspektrum der Fachgruppe umfasst gezielte Beobachtungen der Vogel- und Schmetterlingswelt, den Schutz von Amphibien und heimischen Fledermäusen sowie Fang von Vögeln zum Zwecke des wissenschaftlichen Beringens. Die Betreuung der Umwelt und Naturschutzstation „Dr. H. Steuer“, benannt nach dem in Bad Blankenburg beheimateten, weltbekannten Wissenschaftler (verst. 2005) ist für die Naturfreunde Ehre und Verpflichtung zugleich. Interessierte Jugendliche sind jederzeit gern willkommen. Bei der Planung und Durchführung von Projekttagen und Erläuterungen zu speziellen Themen gibt es Unterstützung von der Fachgruppe. Die Fachgruppentreffen werden in der örtlichen Presse angekündigt.

Kurs-Nr.: OB1B03
Termine: fortlaufend, 25x2 UE
Zeit: Fr. 18.30 bis 20.00 Uhr, 14-tägl.
Ort: Bad Blankenburg, Vereinshaus
Entgelt: ohne





In Kooperation mit dem Naturpark Thüringer Schiefergebirge/Obere Saale

Die Fachgruppe „Mineralogie und Geologie Rudolstadt und Umgebung“ besteht seit 1983. Interessierte Teilnehmer erhalten vielfältige Informationen bei Vorträgen sowie beim Begutachten gesammelter Gesteine, Mineralien und Fossilien. Auch bei zusätzlichen Exkursionen und Besichtigungen können Sie Neues erfahren und eigene Ideen und Kenntnisse einbringen.

Geo-Fachgruppe

Wir sind eine Interessengruppe von Hobbygeologen aus Rudolstadt und Umgebung und treffen uns einmal im Monat. Dabei tauschen wir Erfahrungen aus, gestalten und erleben Vorträge zu geologischen Themen und stellen neue, eigene Sammlungsstücke vor.

Neben der allgemeinen Geologie beschäftigen wir uns insbesondere mit den Schwerpunkten Mineralogie, Paläontologie, der heimatbezogenen Erdgeschichte und dem regionalen historischen Bergbau.

Zudem führen wir Exkursionen zu Fundstellen, Museen und Börsen durch und gestalten thematische Ausstellungen in verschiedenen Einrichtungen. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann seien Sie uns herzlich willkommen.

Kurs-Nr.: OR1B04
Termine: 08.08.24 bis 13.02.25,
 2. Donnerstag des Monats
 Do, 19.00 bis 20.30 Uhr
Zeit:
Ort: Rudolstadt, F.-Fröbel-Str. 7
Entgelt (inkl. MwSt.): gebührenfrei
Kursleitung: Daniel Dietzel

Geschichte trifft Natur – Rund um Schloss Schwarzburg – 1000 Jahre! ... und es geht weiter!

Geführte Wanderung am

„Tag der Sommerfrische Schwarzatal“

Diese kleine Wanderung gibt Ihnen Zeit für das sinnliche Erleben der historischen Entwicklung von Natur, Mensch und Kultur rund um die Schlossanlage Schwarzburg.

Erleben Sie den Wald mit seinen Tieren und Pflanzen im Wandel der Jahreszeiten. Erfahren Sie Wissenswertes über die

Geschichte von Schloss Schwarzburg und der Grafen und Fürsten von Schwarzburg-Rudolstadt.

Termine: 18.08.2024
Start: 11.00 Uhr
Dauer: ca. 2 Stunden
Strecke: 4 km leicht bis mittelschwer
Treffpunkt: Schwarzburg, oberer Ort – Schlossterrasse – Friedrich-Ebert-Gedenkstein
Entgelt: im Rahmen der „Sommerfrische Schwarzatal“ wird um einen freiwilligen Betrag von 4 Euro pro Person für den Verein Schwarzburg Tourismus gebeten.

Geschichte trifft Natur – Thüringer Waldgeheimnisse – Geheimnisvolles Moor

Geführte Wanderung

Unheimlich, düster, tückisch und gefährlich – das alles verbinden wir mit einem „Moor“. Aber was ist nun eigentlich ein Moor? Und warum sind Moore für den Naturhaushalt und somit auch für den Menschen als Wasserspeicher von Bedeutung?

Lassen Sie uns gemeinsam dieses wertvolle Biotop entdecken!

Erleben Sie bei einer geführten Rundwanderung das kleine Hochmoor bei Friedrichshöhe

Termine: 15.09.24
Start: 14.00 Uhr
Dauer: ca. 2 Stunden
Strecke: 4 km leicht bis mittelschwer
Treffpunkt: Parkplatz am Naturparkzentrum Friedrichshöhe, OT Friedrichshöhe, Rennsteigstr. 18, 98673 Eisfeld
Entgelt: : Erwachsene: 8 €, Kinder 13-17 Jahre: 4 Euro, Kinder bis 12 Jahre frei

Möchten Sie an der Kreisvolkshochschule unterrichten?

Wenn Sie spezielle Fachkenntnisse, pädagogisches Geschick und Interesse haben, Ihr Wissen auf diesem Weg weiterzugeben, so rufen Sie uns einfach an. Wir werden uns gern mit Ihnen über eine mögliche Mitarbeit in der KVHS unterhalten.



Geschichte trifft Natur – Rund um die Burgruine Schaumburg

Geführte Wanderung als Exkursion nach Südthüringen am Weltkindertag

Diese Wanderung gibt uns Zeit für das sinnliche Erleben der historischen Entwicklung von Natur, Mensch und Kultur. Lasst uns gemeinsam die Geheimnisse eines Wäldchens entdecken.

Auf ca. vier Kilometern möchte euch Natur- und Landschaftsführerin Annett Lindner Natur und Geschichte rund um die Burgruine Schaumburg bei Schalkau näher bringen. Genießen wir von der Burgruine aus den tollen Rundblick ins Schaumberger Land. Ihr erfahrt Wissenswertes über das Geschlecht der Schaumberger und die Stadt Schalkau. Und ihr erlebt den Wald mit seinen Tieren und Pflanzen im farbenfrohen Herbst.

Termine:	20.09.2024
Start:	10.00 Uhr
Dauer:	ca. 1 Stunde
Strecke:	4 km leicht bis mittelschwer
Treffpunkt:	Schießhausplatz Schalkau, Schaumbergstr. 41, 96528 Schalkau
Entgelt:	Erwachsene: 7 Euro, Kinder 13 – 17 Jahre: 3,50 Euro

Es besteht die Möglichkeit, im Anschluss an unsere Wanderung auf der Domäne Schaumburg Kaffee und Kuchen im Rahmen des Kinderfests zum Weltkindertag zu genießen!

Mindestteilnehmer:	ab 1 Person
Naturführer:	Annett Lindner Natur- u. Landschaftsführerin Naturpark und Biosphärenreservat Thüringer Wald Tel.: 0170/4810277 eMail: annett.lila@web.de www.schwarzburg-tourismus.de www.naturpark-thueringer-wald.de/veranstaltungen

Ahnenforschung für (noch) Ahnungslose

Wer waren die eigenen Ahnen, wo kamen sie her und wie lebten sie? In unserem Grundlagenkurs erfahren Sie, welche analogen und digitalen Quellen Sie für die Familienforschung nutzen können. Sie erleben, wie sich die gesammelten Informationen ordnen und Familienbeziehungen übersichtlich darstellen lassen. Das Kennenlernen von Herkunft und Bedeutung alter Berufs- und Standesbezeichnungen sowie Familiennamen wird Ihnen bei der Auswertung historischer Dokumente helfen. Für die Nutzung der verschiedenen Internet-Datenbanken und Suchportale sind PC-Kenntnisse erforderlich.

Bei Interesse besteht im Frühjahr die Möglichkeit sich an weiteren Abenden mit einem Ahnenforschungs-Portal vertraut zu machen sowie das Erstellen einer Online-Ahnentafel zu probieren.

Kurs-Nr.:	OR1101
Termine:	07.11. bis 28.11.2024, 4x3 UE
Zeit:	Do, 16.30 bis 18.45 Uhr
Ort:	Rudolstadt, Schwarzburger Chaussee 12, Computerraum
Entgelt (inkl. MwSt.):	52,36 €/erm. 39,86 €
Kursleitung:	Katrin Kirsten





Recht

Verkehrsteilnehmerschulung

Kennen Sie die StVO mit neuestem Stand? Damit Sie die immer komplizierter werdenden Straßenverkehrssituationen weiterhin meistern können, wird diese Veranstaltungsreihe durchgeführt.

Dieser Kurs soll auch weiterführend Hilfe für eine sichere aber auch selbstkritische Teilnahme am Straßenverkehr geben. Erfahrene Autofahrerinnen und Autofahrer aber auch solche, die über eine geringe Fahrpraxis verfügen, werden hier angesprochen.

Auch wer lange nicht mehr Auto gefahren ist und künftig wieder fahren möchte (oder muss), findet in den Schulungen die richtigen Hilfestellungen und Antworten.

Die Schulungen sind kostenlos. Sie erhalten am Ende der Veranstaltung ein Zertifikat.

Es bleibt genügend Zeit zur Diskussion und all Ihre Fragen werden beantwortet.

Bei Bedarf können für Gruppen ab 8 Personen weitere Kurse in anderen Städten und Gemeinden organisiert werden.

Kurs-Nr.: OS1502
Termin: 09.09.2024, 1x2 UE
Zeit: Mo, 15.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr. Speiseraum
Entgelt (inkl. MwSt.): gebührenfrei
Kursleitung: Ernst Przybilla

Fahrlehrer Ernst Przybilla



MODERATOR IM PROGRAMM
 SICHER MOBIL DES DVR
 UND FÜR FAHRFITNESSCHECK DES ADAC

Am Eichberg 6
 07407 Rudolstadt

Mobil: 0172 - 60 19 187
 Tel.: 03672 - 35 25 43
 E-Mail: fahrlehrerprzybilla@gmx.de

Kurs-Nr.: OS1504
Termin: 11.11.2024, 1x2 UE
Zeit: Mo, 15.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr. Speiseraum
Entgelt (inkl. MwSt.): gebührenfrei
Kursleitung: Ernst Przybilla

Kurs-Nr.: OS1506
Termin: 10.02.2025, 1x2 UE
Zeit: Mo, 15.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr. Speiseraum
Entgelt (inkl. MwSt.): gebührenfrei
Kursleitung: Ernst Przybilla

In Verbindung mit den Verkehrsteilnehmerschulungen kann ein Erste Hilfe Fresh-Up Kurs organisiert werden.

Gesellschaft | Politik

Demokratien versus Autokratien: Welche Trends gibt es weltweit?

Demokratien stehen weltweit unter Druck. In den vergangenen Jahren sind in vielen Ländern politische Beteiligungsrechte wie Wahlen und Pressefreiheit immer stärker eingeschränkt und die Rechtsstaatlichkeit zunehmend ausgehöhlt worden. Stete politische Rückschritte können in autoritärer Herrschaft münden, so wie in Bangladesch, Mosambik oder der Türkei. Seit 20 Jahren untersucht der Transformationsindex der Bertelsmann Stiftung die Demokratiequalität, die wirtschaftlichen und sozialen Entwicklungen sowie die Regierungsleistungen in 137 Entwicklungs- und Schwellenländern. Er benennt die Treiber dieser negativen Trends, schildert Mechanismen der Demokratieerosion und zeigt positive Beispiele demokratischer Widerstandsfähigkeit auf.

Kurs-Nr.: OX1005
Termin: 06.11.2024, 1x 60 min
Zeit: Mi, 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort: online
Entgelt (inkl. MwSt.): gebührenfrei
Kursleitung: Dr. Hauke Hartmann – Senior Expert Bertelsmann Stiftung, Gütersloh



Bad News: Was negative Nachrichten mit unserem Denken machen

Nachrichten verfolgen uns immer und überall. Morgens im Radio, abends im Fernsehen und zwischendrin als Push-Nachricht auf dem Handy. Sie prägen unser Leben – viel mehr, als wir es ahnen. Nachrichten beeinflussen, wen wir wählen, wofür wir unser Geld ausgeben oder wie wir unsere Kinder erziehen. Sie bestimmen, wie wir uns fühlen, wenn wir morgens aufwachen und worüber wir nachdenken, wenn wir abends ins Bett gehen.

Tägliche Krisenmeldungen drücken nicht nur unsere Stimmung, sie verzerren unseren Blick auf die Welt. Wie entkommen wir dieser Negativ-Spirale? Indem wir Nachrichten anders konsumieren. Und indem wir anfangen, einander eine neue Art von Geschichten zu erzählen. Ronja von Wurmb-Seibel zeigt eindrücklich auf, warum es sich lohnt, einen gesünderen Umgang mit Nachrichten zu finden und wie es gelingt, die Welt auch im Alltag mit anderen Augen zu sehen.

Kurs-Nr.: OX1006
Termin: 08.01.2025, 1x 60 min
Zeit: Mi, 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort: online
Entgelt (inkl. MwSt.): gebührenfrei
Kursleitung: Ronja Von Wurmb-Seibel – Autorin, Filmemacherin und Journalistin

Alles fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft

Künstliche Intelligenz (KI) entwickelt sich in einem atemberaubenden Tempo, aber mit den Chancen kommt auch das Potenzial für Missbrauch: Generative KI-Modelle werden immer besser darin, täuschend echte „Deepfakes“ zu erstellen – also Audio- oder Videoaufnahmen von Personen, die allerdings nicht echt, sondern komplett digital erstellt sind. Während sich die Technologie für Film und Fernsehen legitim nutzen lässt, so birgt sie doch ein großes Missbrauchspotenzial: Desinformation, Verleumdung und Betrug, wie z.B. der „Enkelkindertrick 2.0“.

Dieser Web-Vortrag verdeutlicht Zuhörern ganz ohne technische Vorkenntnisse die Problematik anhand von „Audio-Deepfakes“, d.h. gefälschten Stimmufnahmen. Die technischen Hintergründe werden dargestellt und aktuelle Forschung zu Gegenmaßnahmen präsentiert: Können wir KI dazu nutzen,



Deepfakes zu entlarven? Kann man lernen, Deepfakes zu erkennen, und wenn ja, woran? Wie soll man sich verhalten, wenn ein mögliches Deepfake anruft?

Kurs-Nr.: OX5005
Termine: 14.10.2024, 1x 60 min
Zeit: Mo, 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort: online
Entgelt (inkl. MwSt.): gebührenfrei
Kursleitung: Dr. Nicolas Müller – Machine Learning Scientist am Fraunhofer-Institut für Angewandte und Integrierte Sicherheit (AISEC) in Garching

Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen – Vortrag

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft
In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist diese zu erlernen zu stärken und zu trainieren. Zoom Link wird vom Dozenten erstellt und vorab zur Weiterleitung an die TN zur Verfügung gestellt.

Kurs-Nr.: OX3101
Termin: 23.09.2024, 1x2 UE
Zeit: Mo, 19.00 bis 20.30 Uhr
Ort: Online
Entgelt (inkl. MwSt.): 11,90 €
Kursleitung: Steve Windisch





Erfolg beginnt im Kopf – mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig – Vortrag

Mental stark, selbstmotiviert und leistungsfähig
Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt.

Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen – ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben. Zoom Link wird vom Dozenten erstellt und vorab zur Weiterleitung an die TN zur Verfügung gestellt

Kurs-Nr.:	OX3102
Termin:	07.10.2024, 1x2 UE
Zeit:	Mo, 19.00 bis 20.30 Uhr
Ort:	Online
Entgelt (inkl. MwSt.):	11,90 €
Kursleitung:	Steve Windisch

Innere Stärke dank Resilienz – meistere Krisen und gehe stärker daraus hervor

ZPP-Kurs online

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns

- mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu verurteilen,
- aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und
- zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben.

Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs trainierst du die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärkst somit deine psychische Widerstandskraft. So meisterst du souverän deine Herausforderungen, lässt dich von Rückschlägen nicht mehr unterkriegen und gestaltest mutig und voller Selbstvertrauen deine Zukunft.

Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen:

- 80% gaben an, dass sich ihr Gesundheitszustand gebessert hat.

- 91% gaben an, dass sie jetzt viel besser mit psychischen Belastungen umgehen können.
- 99% gaben an, dass der Kurs alles in Allem ein voller Erfolg war.

Kursaufbau und Ablauf:

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltagstaugliche Übungen vertieft und verankert. Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit ca. 1h Bearbeitungszeit pro Modul. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20 min), einer geführten Meditation (ca. 10 min) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgs-Tagebuch. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden.

Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen bis zu 100% der Kursgebühr zurück.

Kursportal zum Reinschnuppern:

<https://glueckwaerts.coachy.net/innere-starke-dank-stressmanagement-durch-resilienz/>

Kurs-Nr.:	OX3199
Termine:	jederzeit und flexibel start- und durchführbar, 8x 60 Minuten
Ort:	Online
Entgelt (inkl. MwSt.):	149,00 €
Kursleitung:	Julia Windisch/Steve Windisch

Bei Bedarf können für Gruppen ab 8 Personen weitere Kurse in anderen Städten und Gemeinden organisiert werden.



Selbstverteidigung 50+

In diesem Kurs erlernen Sie eine einfache systematisierte Selbstverteidigung (SaCO-Self-Defence and Close Combat), mit der sich jeder in einer Gefahrensituation äußerst effektiv verteidigen kann, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Dehnung. Daher kann SaCO von Frauen und Männern jeden Alters erlernt werden. Zudem beachtet das SaCO-System die Ansprüche der Rechtsstaatlichkeit im Hinblick auf die Jedermann-Rechte im Notwehrfall.

Der Kurs vermittelt:

- als Basis einfache aber effektive Stoß-, Schlag- und Trittschlag-Techniken.
- ergänzend ausgewählte Hebel und Würfe und
- systematisierte Verteidigungen gegen die gefährlichsten Angriffe.

Bitte bringen Sie Sportkleidung und Turnschuhe für den Innenbereich mit.

Kurs-Nr.: OS3010
Termine: Beginn bei 8 Anmeldungen, 12x2 UE
 mittwochs, 20.30 bis 21.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R216
Entgelt (inkl. MwSt.): 102,34 €/erm. 77,35 €
Kursleitung: Dirk Köhler

Selbstverteidigung für Frauen

Kurs-Nr.: OS3012
Termine: Beginn bei 8 Anmeldungen, 12x2 UE
 mittwochs, 19.00 bis 20.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R216
Entgelt (inkl. MwSt.): 102,34 €/erm. 77,35 €
Kursleitung: Dirk Köhler

Ehrliches Mitteilen nach Gopal Klein

Ehrliches Mitteilen (kurz: EM) ist eine Kommunikationsmethode, die es dir ermöglicht in einem geschützten, sicheren Rahmen darüber zu sprechen, wie es dir in diesem Moment gerade geht – welche Körperempfindungen, welche Gefühle, welche Gedanken du hast. Durch EM entsteht ein besonderer Kontakt, den du so vielleicht noch nie erlebt hast. Deine Beziehungen zu dir und anderen Menschen werden tiefer und glücklicher. EM hilft dir deine eigenen Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken bewusster zu werden. Es führt dazu, dass du alte Muster des Zurückhaltens loslassen kannst. Dies war vielleicht früher aus Sorge, wie das Gegenüber reagiert, gerade wenn diese emotional instabil waren, sinnvoll. Erlebe

wie heilsam die wohlwollende Präsenz eines Gegenübers sein kann um somit neue, transformierende Erfahrungen zu machen.

Kurs-Nr.: OS1606
Termine: 17.10. bis 07.11.2024, 1x 3 Zeitstunden
Zeit: Do, 17.00 bis 18.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R215
Entgelt (inkl. MwSt.): 19,04 €
Kursleitung: Franz Leeder

Nein-Sagen

Sie sagen Ja, obwohl Sie Nein meinten? Sie sagen Ja und ärgern sich hinterher, dass Sie nicht Nein gesagt haben? Sie sind damit nicht allein. Vielen Menschen geht es aus unterschiedlichen Beweggründen so. Auch mal Nein sagen zu können, im richtigen Moment, schafft unter anderem Selbstvertrauen, Autonomie und Selbstbestimmung. Erfahren Sie mehr über die Hintergründe und wie viel Sie mit Nein-Sagen gewinnen können.

Kurs-Nr.: OS1706
Termine: Beginn ab 8 Anmeldungen,
 samstags, 9.00 bis 12.15 Uhr, 1x4 UE
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R204
Entgelt (inkl. MwSt.): 19,04 €
Kursleitung: René Knizia

Kommunikation für Singles

Ein Blick, ein charmantes Lächeln, ein Zwinkern, ein dezenter Augenaufschlag und so mancher schwebt auf Wolke 7. Haben Sie sich auch schon mal gefragt: Wie kommen die Schmetterlinge eigentlich in den Bauch? Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend unter Singles und Alleinerziehenden. Miteinander plaudern, andere Menschen kennenlernen und dazu noch viel Wissenswertes über die Liebe, Small Talk, Flirten, Kommunikation und Körpersprache erfahren.

Kurs-Nr.: OS1710
Termine: Beginn ab 8 Anmeldungen,
 samstags, 9.00 bis 12.15 Uhr, 1x4 UE
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R204
Entgelt (inkl. MwSt.): 19,04 €
Kursleitung: René Knizia

Besser durchsetzen

Möchten Sie sich besser durchsetzen können? Im richtigen Moment auch mal die Meinung sagen, andere in die Schranken weisen? Dann sind Sie in guter Gesellschaft, denn viele



möchten sich gegenüber anderen Zeitgenossen besser behaupten. Erfahren Sie mehr über die Hintergründe solcher Prozesse, was Sie konkret tun können und erweitern Sie damit ihr Verhaltensrepertoire.

Kurs-Nr.: OS1708
 Termine: Beginn ab 8 Anmeldungen,
 samstags, 9.00 bis 12.15 Uhr, 1x4 UE
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R204
 Entgelt (inkl. MwSt.): 19,04 €
 Kursleitung: René Knizia

Entscheidungen treffen – aber wie?

Der Mensch fällt tagtäglich eine Vielzahl von Entscheidungen. Wie diese im Allgemeinen entstehen, soll auf Basis psychologischer Erkenntnisse erklärt werden. Es wird sowohl auf Entscheidungen einzelner Personen als auch Gruppenentscheidungen eingegangen. Aus den Ausführungen ergeben sich Hinweise, wie man den Entscheidungsprozess positiv beeinflussen kann. Werde ich Sie zu meinem Vortrag sehen? Die Entscheidung liegt ganz bei Ihnen!

Kurs-Nr.: OS1704
 Termine: Beginn ab 8 Anmeldungen,
 samstags, 9.00 bis 12.15 Uhr, 1x4 UE
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R204
 Entgelt (inkl. MwSt.): 19,04 €
 Kursleitung: René Knizia

Kommunizieren in Alltagssituationen

Aus dem Inhalt:

- Kommunikationsmodell „Die vier Ohren“ nach Schulz von Thun
- Zuhören als Voraussetzung für gute Kommunikation
- positive und negative Formulierungen
- Feedback
- Körpersprache

Durch Nutzung der Videotechnik ist es möglich, das eigene Verhalten zu analysieren und Ratschläge und Empfehlungen abzuleiten.

Kurs-Nr.: OS1702
 Termine: Beginn ab 8 Anmeldungen,
 samstags, 9.00 bis 12.15 Uhr, 1x4 UE
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R204
 Entgelt (inkl. MwSt.): 19,04 €
 Kursleitung: René Knizia

Körpersprache verstehen und bewusst einsetzen

Menschen kommunizieren nicht nur mittels Sprache, sondern auch in großem Maße durch intuitive, emotionale Körpersprache. Es ist nicht einfach sie zu „interpretieren“. Aber es ist sehr wichtig, diese „Geheimsprache“ bei anderen zu verstehen. Und genauso unerlässlich ist es, die eigene Körpersprache bewusst und erfolgreich einzusetzen. An diesem Kursabend werden Sie wichtige Informationen erhalten, die Sie zu diesem Thema benötigen.

Mitzubringen: Schreibzeug
Kurs-Nr.: OS1712
 Termine: Beginn ab 8 Anmeldungen,
 samstags, 9.00 bis 12.15 Uhr, 1x4 UE
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R204
 Entgelt (inkl. MwSt.): 19,04 €
 Kursleitung: René Knizia

Elternbildung

Einfühlsame Kommunikation (GFK) mit Kindern und Jugendlichen – Übungsabende

Manchmal sind Kinder ganz anderes, als wir es uns von ihnen wünschen und schwer zu verstehen. Sie erscheinen unkooperativ, ziehen sich zurück oder sind aggressiv, sodass der Zugang zu ihnen schwieriger wird. Wie kommen Eltern, Lehrer und Begleiter mit ihnen besser zusammen? Es wäre schön, wenn es weniger Diskussionen und Streit gibt, dafür aber mehr Verständnis und Bereitschaft sich aufeinander einzulassen. Wir freuen uns in diesem Kurs mit wertvollen Impulsen und Übungen zu inspirieren. Der Fokus liegt auf Möglichkeiten der Verständigung in konflikthaften Situationen, worin alle Beteiligten mit ihren Gefühlen, Bedürfnissen und Anliegen gehört werden und so ein klares, ehrliches, mitfühlendes und respektvolles Miteinander gelebt wird. Dies erfordert von allen Seiten den Mut sich aufrichtig zu zeigen. Es birgt dadurch die Chance unerwartete Gemeinsamkeiten in Gefühlen und Bedürfnissen zu erkennen um passende Schritte im Zusammensein zu entwickeln.

Kurs-Nr.: OS1608
 Termine: 14.10. bis 28.10.2024, 3x2 UE
 Zeit: Mo, 17.00 bis 18.30 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R215
 Entgelt (inkl. MwSt.): 27,37 €/erm. 21,12 €
 Kursleitung: Elisabeth Leeder



Lernfrust adé – Mit Freude und Motivation zum Lernerfolg stressfrei

Keine Lust auf Lernen? Oder quälen dich Lernblockaden und Prüfungsängste? Sag dem Lernfrust adé und erreiche deine Ziele mit Freude und Leichtigkeit.

Mit diesem Onlinekurs schaffst du die idealen Voraussetzungen, um lebenslang erfolgreich zu lernen:

- Optimierte dein Zeitmanagement und lerne effizienter.
- Baue Motivation auf und besiege deinen Schweinehund.
- Überwinde Prüfungsängste und verabschiede dich von Blockaden.
- Halte deinen Fokus und lerne schneller.
- Stärke deine Ressourcen und erlange mehr Selbstvertrauen.

In 6 Modulen erwarten dich 13 Videos und ein PDF-Arbeitsheft mit zahlreichen Übungen. Der Einstieg ist jederzeit möglich und die Inhalte können im eigenen Tempo durchlaufen werden. Solltest du Fragen haben, kannst du dich im Kursbereich jederzeit an die Kursleiterin wenden.

Als Bonus beinhaltet der Kurs einige Meditationen, die thematisch zu den einzelnen Modulen passen und dir dabei helfen, deine Lernziele zu verwirklichen.

Der Zugang zum Kurs ist für 6 Monate gültig.

Angemeldete Teilnehmer*innen erhalten von der KVHS nach erfolgreicher Einschreibung das Registrierungsdocument, mit dem sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren.

Kurs-Nr.: OX1502

Termine: jederzeit und flexibel start- und durchführbar, 6x 45 Minuten

Ort: Online

Entgelt (inkl. MwSt.): 69,00 €

Kursleitung: Julia Windisch

ElternGold – wie Kinder eigenständig lernen Die 3 Säulen hoher Motivation

Dein Kind kann sich schlecht zum Lernen oder den Hausaufgaben motivieren, zeigt oft Widerstände und hat einfach keinen Bock? Du kannst deinem Kind helfen eigenständig und motiviert zu lernen, ein starkes Selbstbewusstsein zu entwickeln, dem Leistungsdruck in der Schule gewachsen zu sein und einen guten Schulabschluss zu erreichen. Du kannst Einfluss auf die Lern-Motivation deines Kindes nehmen und sie gezielt stärken. Mit diesem Onlinekurs lernst du die 3 wichtigsten Säulen hoher Motivation kennen und wie du dein Kind

nachhaltig beim Lernen unterstützt.

Angemeldete Teilnehmer*innen erhalten nach erfolgter Einschreibung von der KVHS das Registrierungsdocument mit dem sie sich selbstständig auf der Kursplattform registrieren.

- Infovideo: <https://youtu.be/7LHUlcWwrWE>

- Kursportal zum Reinschnuppern:

- <https://glueckwaerts.coachy.net/elterngold-so-motivierst-du-dein-kind/>

Kurs-Nr.: OX1500

Termine: Kurseinstieg jederzeit möglich

Zeit: 5 Wochen-Online-Selbstlernkurs, 5 UE

Ort: online

Gebühr: 69,00 €

Kursleitung: Julia Windisch

Mut tut gut

Dieser Ganztageskurs findet an einem Samstag statt, an dem Kinder und Eltern gemeinsam mit unserem Dozenten Strategien für kritische Situationen trainieren. Sei es Mobbing auf dem Schulhof durch ältere Schüler oder der Versuch eines Autofahrers, Kinder mit raffinierten Tricks an und in sein Auto zu locken. Die verschiedenen Situationen werden in Rollenspielen bewusst gemacht, Möglichkeiten der Reaktion trainiert und wiederholt. Durch die Anwesenheit mindestens eines Elternteiles kann nach dem Kurs der Inhalt mit dem Kind noch einmal aufgearbeitet und verarbeitet werden. Für die Durchführung des Kurses müssen mindestens 12 Anmeldungen vorliegen.

Kurs-Nr.: OS1602

Termine: Beginn bei 8 angem. Teiln., 1x9 UE

Die Anwesenheit eines Elternteils ist Pflicht.

Zeit: Sa, 9.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Saalfeld oder vereinbarter Ort im Kreisgebiet

Entgelt: 35,00 €

Kursleitung: Torsten Wolf

Mobbing – Vortrag

Haben Sie den Verdacht, dass jemand aus Ihrem Bekanntenkreis gemobbt wird oder sind Sie selbst betroffen?

Wichtig ist es gehört zu werden. Oft steht die Frage für Betroffene im Raum, was sie falsch gemacht haben oder ob sie selbst Schuld an ihrer Situation tragen. Dieser Vortrag soll Ihnen eine Hilfe/Selbsthilfe zum Thema Mobbing sein.

Inhalte sind unter anderen:



- Was verstehen wir unter Mobbing?
- In welchen Bereichen finden wir Mobbing vor?
- Möglichkeiten der Hilfe bei Mobbing
- Ist Mobbing strafrechtlich verfolgbar?
- Mobbing-Tagebuch
- Opfer-Täter-Beziehung?!
- Folgen von Mobbing
- Wie arbeitet eine Selbsthilfegruppe mit jenem Thema?

Der Vortrag schließt am Ende eine Diskussionsrunde mit ein, in welcher die Möglichkeit besteht, Fragen zu stellen.

Kurs-Nr.: OS3606
Termin: 12.09.2024, 1x2 UE
Zeit: Do, 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R204
Entgelt (inkl. MwSt.): 11,90 €
Kursleitung: Annette Zemitzsch

Kurs-Nr.: OS3608
Termin: 23.01.2025, 1x2 UE
Zeit: Do, 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R204
Entgelt (inkl. MwSt.): 11,90 €
Kursleitung: Annette Zemitzsch

Mobbing/Cybermobbing – individuell

Kursinhalte für die 6. – 8. Klasse

Dieser Kurs ist freiwillig und findet am Wochenende mit den Eltern statt. Da Übergriffe auf Kinder und Jugendliche immer häufiger werden, beschäftigen wir uns in diesem Kurs mit folgenden Themen:

- Was ist Gewalt und wie begegne ich ihr?
 - Das richtige Einsetzen der Stimme und der Körpersprache, um selbstbewusst und stark zu wirken
 - Was ist Mobbing und Cybermobbing und welche Auswirkungen gibt es für die Opfer und Täter
 - Die Gefahr von Computerspielen und Medien wird oftmals unterschätzt
 - Konfrontation mit Jugendkriminalität, wie Klauen, Erpressen, Bedrohen ...
 - Erlernen von einfachen und effektiven Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechniken
 - Anwendungen der Techniken am Vollschutzanzug
- Die Anwesenheit eines Elternteils ist Pflicht.

Kurs-Nr.: OS1604
Termine: Beginn bei 12 Anmeldungen, 1x 7,5 Zeitstunden
Ort: Landkreis Saalfeld-Rudolstadt
Entgelt (inkl. MwSt.): 35,00 € ist in bar vor Ort zu zahlen
Kursleitung: Torsten Wolf

Mobbing/Cybermobbing – für Schulen

Kursinhalte für die 6. – 8. Klasse

Dieser Kurs ist ein Klassenkurs und findet in der Woche mit Klassenlehrer/in Schulpädagoge/in statt. Kinder und Jugendliche werden oft schon in der Schule mit Gewalt konfrontiert. Hier werden einzelne Situationen zu folgenden Themen durchgespielt:

- Was ist Gewalt und wie begegne ich ihr?
- Das richtige Einsetzen der Stimme und der Körpersprache, um selbstbewusst und stark zu wirken
- Was ist Mobbing und Cybermobbing und welche Auswirkungen gibt es für die Opfer/Täter
- Die Gefahr von Computerspielen und Medien wird oftmals unterschätzt
- Konfrontation mit Jugendkriminalität wie Klauen, Erpressen, Bedrohen ...
- Erlernen von einfachen und effektiven Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechniken
- Stärkung des Zusammenhalts der Klasse
- Aufzeigen von Konfliktlösungen
- Erarbeiten von Regeln, um die Team- und Klassenbildung zu stärken

Kurs-Nr.: OS1605
Termine: Beginn ab 12 Anmeldungen, 1x 7,5 Zeitstunden
Ort: Landkreis Saalfeld-Rudolstadt
Entgelt (inkl. MwSt.): 39,00 € ist in bar vor Ort zu zahlen
Kursleitung: Torsten Wolf





Elterngesprächsrunden

Informierte Eltern haben's leichter. Elternsein ist eine spannende, vielseitige jedoch auch nicht immer einfache Aufgabe. Wollen Sie bei der Erziehung Nerven sparen, Ihr Kind optimal fördern und selbst nicht zu kurz kommen? Dann nehmen Sie sich doch Zeit für Elternbildung! Unser Angebot richtet sich an Eltern von Kindergartenkindern bis Schüler der 1. bis 10. Klasse. Sie können diese Angebote auch für Ihre Schule, z. B. für die Gestaltung eines Elternabends abrufen.

Pubertät

Die Pubertät ist die Zeit der Fragen und der Identitätsfindung: Wo komme ich her, wer bin ich, wer will ich sein und werden? Die Suche nach Antworten führt bei den Jugendlichen oft zu Verunsicherungen und Missverständnissen. Es kommt zu Reibereien, Konflikten, Machtkämpfen, oft ohne erkennbaren Grund. Wie können alle diese Zeit durchstehen, ohne die Nerven zu verlieren?

Kurs-Nr.: OR1604
Termine: Beginn ab 8 Anmeldungen, 1x2 UE
Ort: Rudolstadt, Weinbergstraße 1a, Raum 19
Entgelt (inkl. MwSt.): 11,90 €
Kursleitung: n.n.

Die Kunst, Grenzen zu setzen

Kinder zeigen manchmal Verhaltensweisen, die Grenzen sprengen und mit denen wir Erwachsenen schwer umgehen können. In einigen Fällen setzen Kinder den Bemühungen der Erwachsenen übermäßig starken Widerstand entgegen. Oft fragen sich Eltern und Erzieher, wie sie auf ein solches Verhalten reagieren sollen. Natürlich gibt es keine passenden



Lösungen für jede Situation. Ziel dieser Veranstaltung ist es, Anregungen zu geben und Lösungsvorschläge vorzustellen.

Kurs-Nr.: OR1606
Termine: ab 8 angem. Teiln., 2 UE
Zeit: 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort: nach Vereinbarung
Entgelt: 11,90 €
Kursleitung: n. n.

Basiswissen Trennung/Scheidung

Fast die Hälfte aller Ehepaare gehen nach einer gewissen Zeit getrennte Wege. Manche lassen sich scheiden, andere regeln ihre Trennung, ohne sich scheiden zu lassen. Alle Ehepaare haben eine Beziehung hinter sich, bei der es viel Positives und glückliche Zeiten gab. Streitige Auseinandersetzungen, die zum Prozess der Trennung gehören, lassen den Blick zu sehr auf Trennendes und Unzufriedenes verharren. Jede Trennung sollte eigentlich so enden, dass die guten miteinander gelebten Zeiten bleiben, die Kommunikation einigermaßen funktioniert und sich beide Partner nach einer Trennung immer noch ins Gesicht sehen können. Der Vortrag informiert darüber, worauf bei Trennung und Scheidung zu achten ist und welche Fehler hierbei vermieden werden sollten.

Kurs-Nr.: OS1500
Termin: 17.10.2024, 1x2 UE
Zeit: Do, 18.30 bis 20.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R204
Entgelt (inkl. MwSt.): gebührenfrei
Kursleitung: Dozentenpool isuv e. V., Interessenverband Unterhalt und Familienrecht

Der Weg zur einvernehmlichen Trennung und Scheidung – Eheverträge, Trennungs- und Scheidungsvereinbarungen

Die Trennung ist immer ein existenziell einschneidendes Ereignis für beide Partner und die Kinder. Lebenspläne zerbrechen, daher prägen Angst, Unsicherheit vor der Zukunft, Selbstzweifel, Schuldfragen usw. die Trennungszeit. Es liegt an beiden Ehemaligen, wie sie damit umgehen, ob sie nicht mehr miteinander sprechen, ob sie sich zerfleischen, ob sie ihren Streit nur über Anwälte austragen, ob die Trennung zum „teuren Abschied“, ja zum sprichwörtlichen Rosenkrieg wird. Sind sie sich einig, verstehen sie es sich zumindest in Bezug auf Kinder und Finanzen zu einer gemeinsamen Linie



durchzuringen, können sie sehr viel Geld sparen – und Nerven dazu. Insbesondere auch im Interesse der Kinder. Einvernehmen stellt sich aber nur ein, wenn die Expartner den sprichwörtlichen Gesprächsfaden miteinander nicht verlieren, wensie die Trennung besprechen und vorbereiten, insbesondere aber wenn sie sich informieren, was juristisch möglich ist und was sie selbst regeln können. Friedensstiftend ist, wenn beide Partner noch miteinander reden. Ist ein Ehevertrag mit klaren Vereinbarungen vorhanden, ist vieles schon geregelt. Wer nun bei einer Scheidung keinen Ehevertrag hat, dem „bleibt“ noch die Trennungs- und Scheidungsvereinbarung, so dass der bittere Abschied ohne großes Gezerre und Gezeter abläuft. Auch in einer Lebenspartnerschaft ist es besser, Streit bei Trennung zu vermeiden.

Kurs-Nr.: OS1501
Termin: 05.12.2024, 1x2 UE
Zeit: Do, 18.30 bis 20.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R204
Entgelt (inkl. MwSt.): gebührenfrei
Kursleitung: Dozentenpool isuv e. V., Interessenverband Unterhalt und Familienrecht

Verschiedenes

Der Buddha: Dekoration oder Lebensstil?

Buddhas als Dekoration finden wir heute an jeder Ecke – selbst im Baumarkt oder Supermarkt lächelt er. Was hat es damit auf sich, dass er so in unserem Alltag angekommen ist. Ist es sein Lächeln oder seine entspannte Ausstrahlung, warum er Menschen anzieht? Doch ehrlich, wer von uns würde in so einer Haltung entspannt lächeln. Warum gibt es dicke und dünne, verschiedene Haltungen und Fingergesten? Was bedeutet Buddha in seinem Ursprung, wofür steht er, welche Botschaft hatte er und ist er noch aktuell? Ich bereiste die Länder, wo er her kam und beschäftigte mich seit mehreren Jahren mit seiner Lehre. Ich praktiziere Sie, freue mich Ihnen Impulse, kleine Übungen sowie Wissen weiterzugeben. Austausch, Diskussion und Fragen erwünscht.

Kurs-Nr.: OS1816
Termin: 21.10.2024, 1 x 2 Zeitstunden
Zeit: Mo, 18.30 bis 20.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R215
Entgelt (inkl. MwSt.): 13,51 €
Kursleitung: Franz Leeder

Kreisvolkshochschule
Saalfeld-Rudolstadt

Landkreis
Saalfeld-Rudolstadt

Pflanzaktion Cursdorf

Bei dieser Aktion können Sie mit-
helfen, unseren Wald um Curs-
dorf wieder aufzuforsten.

Termine: 12.10.2024,
1 x ca. 4 Zeitstunden

Zeit: Sa, 09.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Cursdorf, Sportplatz

Entgelt: gebührenfrei

Kursleiter: Jakob Strobel

Informationen und Anmeldung in den Geschäftsstellen der Kreisvolkshochschule:
 Tel. 03671 359040 und 03672 823771
www.vhs-slf.de



Kultur macht stark!

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Möchten Sie an der Kreisvolkshochschule unterrichten?

Wenn Sie spezielle Fachkenntnisse, pädagogisches Geschick und Interesse haben, Ihr Wissen auf diesem Weg weiterzugeben, so rufen Sie uns einfach an. Wir werden uns gern mit Ihnen über eine mögliche Mitarbeit in der KVHS unterhalten.

Kalligrafie

Kalligrafie als die Kunst des Schönschreibens, gewinnt im Gegensatz zur sachlichen Computerschrift stark an Bedeutung. Sie vermittelt den Ausdruck von Emotion und Individualität. Der Kurs bietet den Teilnehmern neben dem Spaß an der Schriftgestaltung die Möglichkeit, die eigenen Entwürfe als Grußkarten oder Urkunden praktisch nutzbar zu machen.

Bitte mitbringen: kariertes Papier, Bleistift, Kugelschreiber

Kurs-Nr.: OS2510

Termine: 11.11. bis 09.12.2024, 5x2 UE

Zeit: Mo, 18.30 bis 20.00 Uhr

Ort: Saalfeld, Jahnstr., R203

Entgelt (inkl. MwSt.): 44,03 €/erm. 33,62 €

Kursleitung: Holger Biehl

Die deutsche Schrift

Die Sütterlinschrift ist eine von dem Berliner Grafiker L. Sütterlin (1865-1917) geschaffene Schreibschrift, die seit 1915 bis etwa 1940 in deutschen Schulen gelehrt wurde. Sie wird im Volksmund auch die „deutsche Schrift“ genannt. Dieser Kurs soll es Interessenten ermöglichen, die deutsche Schreibschrift zu lesen und zu schreiben, wie sie bis 1941 an deutschen Schulen gelehrt und noch darüber hinaus verwendet wurde. Im Kurs wird den Teilnehmern zunächst das Alphabet allgemein vorgestellt. Berücksichtigt werden dabei auch verschiedene Versionen der einzelnen Buchstaben bzw. Buchstabenkombinationen der Sütterlinschrift. In mehreren Leseproben kann dies dann praktisch angewandt werden. Bitte mitbringen: kariertes Papier, Bleistift
Der Kurs beginnt bei 8 Anmeldungen

Kurs-Nr.: OS2512

Termine: Beginn ab 8 angem. Teiln., 5x2 UE

Zeit: Mo, 18:30 bis 20.00 Uhr

Ort: Saalfeld, Jahnstr., R203

Entgelt (inkl. MwSt.): 44,03 €/erm. 33,62 €

Kursleitung: Holger Biehl



Fotografie

Smart Photography – bessere Fotos mit dem Handy

Dieser Fotokurs ist die ideale Basis für Sie, wenn Sie das Potenzial Ihrer Handykamera voll ausschöpfen wollen. Der Kurs befähigt Sie zu besseren Bildern und Videos für Verkaufsgegenstände aus Hobby und Flohmarkt oder aus dem eigenen Umfeld und von sich selbst zum Posten in social-media-Kanälen, gute Fotos für die eigene Webseite oder einfach nur attraktivere Bilder von Familie und Freunden.

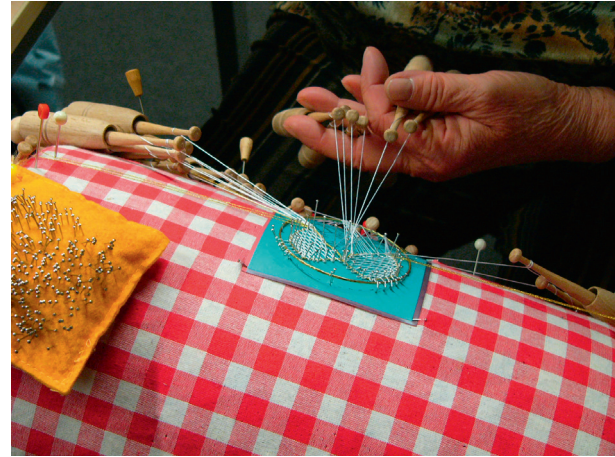
In praktischen Übungen lernen Sie wesentliches zu harmonischer Bildgestaltung und wirkungsvoller Inszenierung und wie sie all das mit den technischen Möglichkeiten Ihres Handys realisieren können. Außerdem gibt es Tipps zu Bildbearbeitung und Filterfunktionen mithilfe von kostenlosen Foto-Apps. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit, egal ob iPhone oder Android und auf jeden Fall das Aufladekabel.

Kurs-Nr.:	OS2B02
Termin:	02.11.2024, 1x6 UE
Zeit:	Sa, 9.00 bis 14.00 Uhr
Ort:	Saalfeld, Jahnstr., R203
Entgelt (inkl. MwSt.):	27,37 €/erm. 21,12 €
Kursleitung:	Dörthe Hagenguth

Kreatives

Alte Handarbeitstechniken neu aufgelegt

Unser Kursangebot ist für eingefleischte „Selbermacher*innen“ gedacht, die alte Handarbeitstechniken wieder oder neu für sich entdecken wollen. Es geht nicht darum in einer neuen Technik perfekt zu sein, sondern vielmehr, es einmal auszuprobieren und mit den eigenen Händen schöne kreative Projekte, Dekorationen oder Geschenke selbst zu machen. Viele der klassischen Techniken, wie Stricken, Nähen oder auch Klöppeln werden modern interpretiert oder finden sich in frischen trendigen Angeboten, wie z. B. „Amigurumi“ wieder.



Klöppeln – ein altes Kunsthandwerk neu aufgelegt

Das Klöppeln ist ein Kunsthandwerk zur Herstellung verschiedenster Spitzen mittels spindelförmiger Holzspulen und darauf gewickeltes Garn. Durch Verdrehen, Verkreuzen, Verknüpfen und Verschlingen der Fäden entstehen aufwendige Schmuckelemente oder ganze Bilder. Im Kurs werden die wichtigsten Grundmuster (Lein-, Halb- und Ganzschlag) anhand einfacher und anspruchsvoller Klöppelbriefe erarbeitet, um Anhänger, Spitze, Fensterbilder, Applikationen u.ä. zu klöppeln. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Arbeitsutensilien können am Anfang geliehen werden.

Kurs-Nr.:	OS2D01
Termine:	12.10.24 bis 25.01.25, 6x5 UE
Zeit:	Sa, 13.00 bis 16.45 Uhr
Ort:	Saalfeld, Jahnstr., R203
Entgelt (inkl. MwSt.):	127,33 €/erm. 96,09 €
Kursleitung:	Clara Lindlbauer





Spinnen mit der Handspindel

„Welche immense Bedeutung das Spinnen für die Menschheit hatte, erkennen wir an alten Erzählungen und Traditionen, so begegnet uns das Spinnen in Märchen wie Rumpelstilzchen und Dornröschen, und die alten Römer legten ihren neugeborenen Mädchen eine Spindel in die Wiege um Glück und Segen zu wünschen...“

Die Handspindel ist ein einfaches Gerät, das zum Verspinnen von Fasern zu Garn verwendet wird.

Die Technik des Handspinnens ist eine der ältesten Kulturleistungen der Menschheit, die nicht in Vergessenheit geraten darf und nach wie vor viele Menschen begeistert. In unserem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Handgriffe des Spinnens. Dabei werden wir mit der Handspindel arbeiten und uns einige Eigenschaften von Wolle ansehen und lernen, wie aus Wolle ein Faden hergestellt wird. Am Ende des Kurses werden Sie ihr erstes eigenes Garn in der Hand halten.

Kurs-Nr.: OS2D03
Termine: 19.10. bis 16.11.2024, 3x3 UE
Zeit: Sa, 17.00 bis 19.15 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R203
Entgelt (inkl. MwSt.): 39,86 €/erm. 30,49 €
Kursleitung: Clara Lindlbauer

Grundlagen Makramee, Knüpfen und Stricken

In diesem Kurs stellen wir die Grundlagen der Techniken: Makramee, Knüpfen und Stricken vor, mit denen Sie Schmuck, Deko-Artikel, Accessoires und auch Bekleidung im Boho-, Mediterran-, Skandinavisch- sowie im Landhausstil anfertigen können.

Dies erfolgt hauptsächlich unter Verwendung von Garnen und Wolle, deren Vielfalt schier endlos scheint. Darum ist es empfehlenswert, erst in Ihre persönliche Ausstattung zu investieren, nachdem Sie die Informationen zu Materialbedarf und Qualitäten im Kurs erhalten haben. Bis dahin steht Ihnen ein Übungs-Parkour vor Ort gratis zur Verfügung, an dem Sie sich in aller Ruhe in vorweihnachtlicher Atmosphäre ausprobieren können.

Im Anschluss entscheiden Sie sich dann für Ihr erstes eigenes Projekt – wie z.B. Tür- bzw. Vorhangkordel; Hänge- Ampel oder – Organizer; Halskette; Handytasche/Clutch; Stirnband oder Mütze – alles passgenau in Ihren Wunschmaßen und Farben.

Ein Materialpaket im Wert von 10,00 € hierfür ist im Kurs erhältlich.

Besonders spannend sind dann die zusätzliche Einarbeitung von weiteren Materialien wie Holz, Metall uvm. (Stichwort: UPCYCLING Ihrer ganz privaten Schätze) Weiteren Projekten im Anschluss sind selbstverständlich keine Grenzen gesetzt – sicher entsteht dann noch das eine oder andere ganz individuelle Weihnachtsgeschenk.

Kurs-Nr.: OR2D03
Termine: 21.10. bis 16.12.2024, 14-täglich, 5x2 UE
Zeit: Mo, 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort: Rudolstadt, Puschkinstraße 7, K2
Entgelt (inkl. MwSt.): 44,03 €/erm. 33,62 €
Kursleitung: Undine Weber

Amigurumi häkeln

Amigurumi ist einfach nur der Name, der den kleinen Figuren gegeben wird und Häkeln ist die Handarbeitsart, die am häufigsten zur Kreation von Amigurumi verwendet wird. Das Wort Amigurumi ist eine Kombination zweier japanischer Wörter: „ami“ bedeutet „gestrickt oder gehäkelt“ und „nigurumi“ bedeutet „ausgestopfte Puppe“.

Wenn Sie erst einmal ein paar grundlegende Häkeltechniken und Maschenarten kennen und eine Häkelanleitung für Anfänger beherrschen, ist es ganz einfach!

Kurs-Nr.: OS2D02
Termine: 19.10. bis 16.11.2024, 14-täglich, 3x5 UE
Zeit: Sa, 13.00 bis 16.45 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R203
Entgelt (inkl. MwSt.): 64,86 €/erm. 49,24 €
Kursleitung: Clara Lindlbauer





Botanische Illustration – Realistisches Malen von Pflanzen in Aquarell

Dieser Kurs wendet sich mit seinen natürlichen, fotorealistischen Pflanzenmotiven an Liebhaber der Natur, der Pflanzen- und Insektenwelt. Die Botanische Illustration ist eine Kunstform, die es zum Ziel hat, die Schönheit einer Pflanze in realistischer Weise mit Wasserfarbe einzufangen und abzubilden. Wenn Sie lernen möchten, eine Pflanze so genau wie möglich mit leuchtenden, herrlich transparenten Aquarellfarben zu porträtieren, ist dieser Kurs der perfekte Einstieg für Sie. Auch fortgeschrittene Teilnehmer entwickeln Ihre Fähigkeiten unter individueller Anleitung der Kursleiterin stetig weiter.

Der Erfolg der botanischen Aquarelle hängt stark von den eingesetzten Materialien ab. Besonders entscheidend ist die Papier- und Pinselqualität. Raus oder getöntes Aquarellpapier sind nicht zu verwenden. Um allen Teilnehmenden die gleichen Bedingungen zu gewährleisten, stellt die Kursleiterin ein Materialpaket im Wert von ca. 10,00 € bereit, welches am ersten Termin zu zahlen ist.

Kursverlauf

1. Einheit: Grundlagen des Skizzierens, grundlegende Graphittechniken
2. Einheit: Grundlegende Aquarelltechniken
3. Einheit: Botanische Grundlagen
4. Einheit: Modellieren einer 3D-Form
5. Einheit: Aquarellieren einer Frucht
6. Einheit: Aquarellieren einer Blüte
7. Einheit: Aquarellieren eines Blattes
8. Einheit: Porträt einer Pflanze

Kurs-Nr.: OR2501

Termine: 17.09. bis 03.12.2024, 10x2 UE
 Zeit: Di, 18.30 bis 20.00 Uhr
 Ort: Rudolstadt, Puschkinstraße 7, Kreativraum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Dr. Sabine Loos

Kurs-Nr.: OS2502

Termine: 16.10. bis 27.11.2024, 7x2 Zeitstunden
 Zeit: Mi, 18.30 bis 20.30 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R203
 Entgelt (inkl. MwSt.): 80,13 €/erm. 60,69 €
 Kursleitung: Dr. Sabine Loos

Wochenendworkshop – Botanische Illustration

Kurs-Nr.: OR2502

Termin: 18.01.2025, 1x6 UE
 Zeit: Sa, 9.00 bis 14.00 Uhr
 Ort: Rudolstadt, Puschkinstraße 7, Kreativraum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 27,37 €/erm. 21,12 €
 Kursleitung: Dr. Sabine Loos



Kunst |
Kultur

Malen und Zeichnen

Ein Kurs für alle, die mit den Mitteln der Malerei die Wirkung und Schönheit von Farbe erleben wollen. Inspiriert von der Natur oder fasziniert von Abstraktion kann jeder Kursteilnehmer sowohl Technik als auch Malstil frei wählen. Unter künstlerischer Anleitung werden gemeinsam und individuell verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten gelehrt und ausprobiert.

Kurs-Nr.: OR2503

Termine: 10.09. bis 26.11.2024, 10x2 UE
 Zeit: Di, 16.00 bis 17.30 Uhr
 Ort: Rudolstadt, Puschkinstraße 7, Kreativraum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Aqeel M. Saeed Msallam





Herbstfloristik

Der Kurs vermittelt den Teilnehmenden das Binden und Gestalten von Sträußen, Gestecken, Kränzen und anderen floralen Werkstücken. Mittels Struktur- und Farbkontrasten entstehen ganz individuelle Gestaltungsvarianten. Sie erhalten Anregungen zur Dekoration für Drinnen und Draußen. Die Themen und Materialien entsprechen der Saison bzw. der Jahreszeit. Die Nebenkosten für Verbrauchsmaterial (Blumen, Bindedraht, Steckmasse u. a.) von ca. 15,00 € werden von der Kursleiterin gestellt und anteilig berechnet.

Bitte Gartenschere und ein scharfes Messer mitbringen.

Material stellt die Kursleiterin, es wird nach Verbrauch am Kursabend abgerechnet.

Thema:

Ein Kranz ist ein toller Hingucker, egal ob als Teil der Tischdeko, Türschmuck oder auch als liebevolles Geschenk. Wir gestalten vorwiegend mit Naturmaterialien, die die Jahreszeit uns bietet.

Kurs-Nr.: OS2C01
Termin: 25.09.2024, 1x3 UE
Zeit: Mi, 17.00 bis 19.15 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., Drechselraum
Entgelt (inkl. MwSt.): 14,88 €
Kursleitung: Heidi Friedrich-Stauche



Kreatives Gestalten mit Ton – Keramik

Der Kurs vermittelt handwerkliche und technische Grundlagen im Arbeiten mit Ton. Vorgestellt werden Aufbautechniken, verschiedene Dekortechniken, Bemalen, Engobieren und Glasieren.

All diejenigen, die mit dem Material bereits gearbeitet haben, können entsprechend ihrer Vorstellungen unterschiedliche Gegenstände wie Gefäße, Plastiken, Wandreliefs usw. herstellen.

Anfallende Materialkosten (Ton, Glasuren) werden über die Kursleiterin verrechnet.

Die Brennkosten sind inkludiert und werden mit dem Kursentgelt erhoben.

Gegenstände, die außerhalb der Kurse gefertigt werden, brennen wir nicht in unserem Muffelofen.

Bitte bringen Sie sich eine Schürze mit.

Kreatives Gestalten mit Ton - Keramik I

Kurs-Nr.: OR2601
Termine: 12.09.24 bis 23.01.25, 8x2 UE
Zeit: Do, 16.30 bis 18.00 Uhr
Ort: Rudolstadt, Puschkinstraße 7, Keramikraum
Entgelt (inkl. MwSt.): 78,54 €/erm. 61,88 € (inkl. 9,52 € Brenngebühr)
Kursleitung: Petra Treffon

Kreatives Gestalten mit Ton - Keramik II

Kurs-Nr.: OR2602
Termine: 12.09.24 bis 23.01.25, 8x2 UE
Zeit: Do, 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort: Rudolstadt, Puschkinstraße 7, Keramikraum
Entgelt (inkl. MwSt.): 78,54 €/erm. 61,88 € (inkl. 9,52 € Brenngebühr)
Kursleitung: Petra Treffon

Kreatives Gestalten mit Ton – Keramik III

Kurs-Nr.: OR2603
Termine: 19.09.24 bis 30.01.25, 8x2 UE
Zeit: Do, 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort: Rudolstadt, Puschkinstraße 7, Keramikraum
Entgelt (inkl. MwSt.): 78,54 €/erm. 61,88 € (inkl. 9,52 € Brenngebühr)
Kursleitung: Petra Treffon





Tiffany

Die Kunst, farbige Glasstücke mit Bleistegen zu Motiven oder Ornamenten zusammenzufassen, wurde zunächst für Kirchenfenster entwickelt. Fast jeder kennt den Namen Tiffany und bringt damit sofort die berühmte New Yorker Juweliersfamilie in Verbindung. Ende des 19. Jahrhunderts entwickelte der Sohn der Familie Louis Comfort Tiffany diese neue Technik der Bleiverglasung.

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf beim Zusammenfügen verschiedener Qualitäten farbiger Gläser zu dekorativen Objekten, wie Fensterbilder, Spiegel, Lampen usw. Wer mit Tiffanytechnik bereits vertraut ist, kann neue Möglichkeiten zur Vervollständigung seines Könnens lernen. Teilnehmer, die in diese Technik neu einsteigen möchten, sind herzlich eingeladen. Sie lernen die Grundlagen der Tiffanytechnik: Glas schneiden, schleifen, mit Kupferfolie versehen, Glasteile zusammenschweißen und patinieren. Material und Werkzeug sind im Kurs vorhanden.

Materialkosten werden über die Kursleiterin verrechnet.

Begonnene Arbeiten können bei Interesse in Folgekursen weitergeführt werden.

Kurs-Nr.: OR2C01

Termine: 25.09. bis 11.12.2024, 10x2 UE
 Zeit: Mi, 18.30 bis 20.00 Uhr
 Ort: Rudolstadt, Puschkinstraße 7, Kreativraum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Angela Mirring

Kurs-Nr.: OR2C02

Termine: 27.09. bis 13.12.2024, 10x2 UE
 Zeit: Fr, 18.30 bis 20.00 Uhr
 Ort: Rudolstadt, Puschkinstraße 7, Kreativraum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Angela Mirring

Holzschnitzen

Holz gehört zu den ältesten Werkstoffen künstlerischen Schaffens. Ein Kurs für alle, die das Handwerk grundlegend erlernen oder vorhandene Kenntnisse vertiefen wollen. Sie lernen den richtigen Gebrauch und die Pflege der Werkzeuge, erhalten Hinweise zur Holz Auswahl und Tipps zur Gestaltung. Anfänger*innen fertigen nach ersten Übungen ein Werkstück nach eigenen Ideen an, Fortgeschrittene können ihre Fertigkeiten erweitern. Noch Unerfahrene lernen bei der Herstellung

einfacher Gegenstände schnell die richtige Handhabung der Schnitzwerkzeuge. Wer Erfahrung beim Schnitzen hat, erhält von unserem versierten Kursleiter Hinweise, Empfehlungen und die gewünschte Unterstützung, dass seine Werkstücke – Gebrauchsgegenstände und Skulpturen besser gelingen. Vorhandene Schnitzwerkzeuge bitten wir mitzubringen. Bei Neuanschaffungen berät Sie der Kursleiter. Bitte mitbringen: Arbeitskleidung (lange, feste Hose, geschlossene Schuhe)
 Der Kursbeginn ist im September geplant.

Kurs-Nr.: OS2C02

Termine: ab September 2024, 3x6 UE
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., Drechselraum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 77,35 €/erm. 58,60 €
 Kursleitung: Uwe Walter





Drechseln

Holz ist eines der schönsten Naturmaterialien: Es besticht durch schöne Farben und Maserungen, fühlt sich warm und weich an. Diese charakteristischen Eigenarten des Holzes können in einem Drechselobjekt wunderbar zur Geltung gebracht werden. Und damit das Fehler- und Unfallfrei funktioniert, kann man sich in einem Drechselkurs an der KVHS die Grundlagen unter Anleitung erarbeiten.

Sie erlernen im Kurs den sicheren Umgang mit Drechselbank und Drechselwerkzeug bzw. die richtige Werkzeugpflege einschließlich Werkzeuganschiff. Es werden die Unterschiede zwischen Längs- und Querholzarbeiten, die verschiedenen Aufspann-Varianten für das Holz, Werkzeugeinsatz und Werkzeugführung, Formgebung wie auch Oberflächenbehandlung nicht nur besprochen, sondern auch in der Praxis erprobt. Dazu steht jedem Kursteilnehmer eine kleine Drechselbank einschließlich Werkzeug zur Verfügung. Wenn Sie die Grundlagen beherrschen, können Sie im Rahmen der Möglichkeiten auch Drechselprojekte Ihrer Wahl ausführen.

Der Kurs ist für Frauen, Männer, Jugendliche, Berufstätige, Rentner ... geeignet, also für alle, die das Drechseln erlernen oder Ihre Grundlagenkenntnisse vertiefen wollen.

Was sollten Sie mitbringen? Neben der Begeisterung für den Werkstoff Holz etwas handwerkliches Geschick, Arbeitskleidung (festes Schuhwerk, geschlossene Bekleidung) und wenn möglich eine Schutzbrille. Sie können auch – wenn vorhanden – eigenes Werkzeug mitbringen.

Kosten für Verbrauchsmaterial (u.a. Holz, Zubehörteile, Schleifmaterial, Oberflächenmittel) sind bitte beim Kursleiter zu bezahlen (15-20 €)

Im Kurs ist eine Mittagspause vorgesehen. Bringen Sie sich bitte einen Imbiss mit.



Grundlagenkurs – Thema Längsholzdrechseln

Kleingruppenkurs 6 TN

Kurs-Nr.: OS2C10

Termin: 26.10.2024, 1x8 UE

Zeit: Sa, 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Saalfeld, Jahnstr., Drechselraum

Entgelt (inkl. MwSt.): 41,32 €

Kursleitung: Matthias Ruppe

Kleingruppenkurs 6 TN

Kurs-Nr.: OS2C11

Termin: 25.01.2025, 1x8 UE

Zeit: Sa, 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Saalfeld, Jahnstr., Drechselraum

Entgelt (inkl. MwSt.): 41,32 €

Kursleitung: Matthias Ruppe

Querholzdrechseln

Kleingruppenkurs 6 TN

Kurs-Nr.: OS2C12

Termin: 09.11.2024, 1x8 UE

Zeit: Sa, 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Saalfeld, Jahnstr., Drechselraum

Entgelt (inkl. MwSt.): 41,32 €

Kursleitung: Matthias Ruppe

Kleingruppenkurs 6 TN

Kurs-Nr.: OS2C13

Termin: 01.02.2025, 1x8 UE

Zeit: Sa, 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Saalfeld, Jahnstr., Drechselraum

Entgelt (inkl. MwSt.): 41,32 €

Kursleitung: Matthias Ruppe

Bitte beachten:

Ihre Anmeldung zum Kurs ist verbindlich. Sie können bis 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich kostenfrei zurücktreten.



Textiles Gestalten

Kreatives Filzen

Das Filzen ist eine sehr alte Handwerkskunst, die für unsere Zeit wieder neu entdeckt wurde.

Die Teilnehmer lernen, wie aus ungesponnener Schafwolle, Kernseife und heißem Wasser ein Stück Filz mit hohem Gebrauchswert entsteht.

Für das Handfilzen brauchen Sie kaum technische Voraussetzungen, sondern Formgefühl, Beobachtungsgabe und Freude am sinnlichen Tun mit den Händen. Mit warmer Seifenlauge filzen wir unversponnene Wolle zu einer Kugel, Schnur, Fläche oder einem Hohlkörper. Daraus können wir Schmuck, Blüten oder Taschen herstellen, um nur einige Möglichkeiten aufzuzählen.

Das Material wird von den Kursleiterinnen in allen Kursen zur Verfügung gestellt und anteilig berechnet.

Bitte ein altes Handtuch und eine Schüssel mitbringen.

Im Samstagworkshop ist Gelegenheit für ein größeres Projekt, z. B. Handy-Hülle, Weihnachtsapfel oder Türstopper (umfilzter Stein)

Kurs-Nr.:	OR2D01
Termine:	Beginn ab 8 angem. Teiln., 1x7 UE
Zeit:	Sa, 9.00 bis 15.30 Uhr
Ort:	Rudolstadt, Puschkinstraße 7, K2
Entgelt (inkl. MwSt.):	31,54 €/erm. 24,25 €
Kursleitung:	Petra Lusche

Patchwork

Patchwork (engl. Flickerwerk) ist eine alte Volkskunst mit langer Tradition. Bei uns kam sie in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts zu neuer Blüte und findet immer mehr neue Anhänger.

Aus Stoffquadraten, -dreiecken, -streifen oder -rauten entstehen fantastische Muster, die Sie ganz nach Belieben zu pfliffigen Kissen, Tischdecken, Taschen u.a. verarbeiten können. Im Workshop erhalten Sie einen Einblick in die Vielfältigkeit der Patchworktechniken sowie – für Anfänger – eine Einführung in Rollschneidetechnik und Nähmethoden anhand einfacher Blöcke.

Voraussetzung zur Teilnahme sind Nähkenntnisse. Eine Nähmaschine, Garn, Nadeln, Schere und falls vorhanden auch

Schneidematte und Rollschneider sind mitzubringen. Stoff und Zubehör wird von der Kursleiterin mitgebracht und anteilig nach Verbrauch berechnet.

Im Workshop ist eine Mittagspause vorgesehen. Bitte bringen Sie sich einen Imbiss mit.

In jedem der nachfolgenden Workshops wird zu Beginn die Technik bzw. deren Arbeitsschritte gelehrt.

Pro Thema ist jeweils nur eine Anmeldung gestattet.

Taschen

Das Patchworkdesign basiert normalerweise auf sich wiederholenden Mustern, die mit verschiedenen Stoffformen aufgebaut sind. Im freien Design wollen wir am Beispiel eines Bücherregal – Quilts vom eigenen Entwurf bis zu Fertigstellung bisher gelernte Techniken (freies Schneiden, Applikationen u. a.) anwenden, um ein individuelles Kunstwerk entstehen zu lassen.

Kurs-Nr.:	OR2E02
Termin:	28.09.2024, 1x7 UE
Zeit:	Sa, 9.00 bis 15.00 Uhr
Ort:	Rudolstadt, Puschkinstraße 7, Kreativraum
Entgelt (inkl. MwSt.):	31,54 €/erm. 24,25 €
Kursleitung:	Ingvelde Schmidt

Kurs-Nr.:	OR2E03
Termin:	29.09.2024, 1x7 UE
Zeit:	So, 9.00 bis 15.00 Uhr
Ort:	Rudolstadt, Puschkinstraße 7, Kreativraum
Entgelt (inkl. MwSt.):	31,54 €/erm. 24,25 €
Kursleitung:	Ingvelde Schmidt

Mini-Mini-Quilts

Kurs-Nr.:	OR2E05
Termin:	27.10.2024, 1x7 UE
Zeit:	So, 9.00 bis 15.30 Uhr
Ort:	Rudolstadt, Puschkinstraße 7, Kreativraum
Entgelt (inkl. MwSt.):	31,54 €/erm. 24,25 €
Kursleitung:	Ingvelde Schmidt





Weihnachtsstoffe

Nicht alle Projekte des letzten Jahres wurden vollendet. Unser Zusatztermin gibt Gelegenheit „unvollendetes“ Material zu verarbeiten.

Kurs-Nr.: OR2E06
Termin: 23.11.2024, 1x7 UE
Zeit: Sa, 9.00 bis 15.30 Uhr
Ort: Rudolstadt, Puschkinstraße 7, Kreativraum
Entgelt (inkl. MwSt.): 31,54 €/erm. 24,25 €
Kursleitung: Ingelde Schmidt

Kurs-Nr.: OR2E07
Termin: 24.11.2024, 1x7 UE
Zeit: So, 9.00 bis 15.00 Uhr
Ort: Rudolstadt, Puschkinstraße 7, Kreativraum
Entgelt (inkl. MwSt.): 31,54 €/erm. 24,25 €
Kursleitung: Ingelde Schmidt



Das ABC des Nähens

In diesem Tageskurs lernen Sie neben dem Umgang mit der Nähmaschine die wichtigsten Grundnähtechniken, wie Naht- und Sticharten sowie einfache Änderungen. An einem kleinen Nähprojekt (einfache Tasche oder Kissenhülle) üben Sie gerade Nähte und Säume. Im Anschluss können Sie gern an den nachfolgenden Kursen teilnehmen.

Mitzubringende Materialien:

- Bandmaß
- Steck- bzw. Nähadeln
- Heftgarn
- Schere
- Stoffreste zum Üben
- eigene Nähmaschine

Kleingruppenkurs 6 TN

Kurs-Nr.: OS2E00
Termin: 02.11.2024, 1x7 UE
Zeit: Sa, 9.30 bis 15.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R202
Entgelt (inkl. MwSt.): 36,45 €
Kursleitung: n.n.

Schneider Samstag

Kreativität und Individualität sind wieder in Mode! Das bezieht sich beim Schneiden nicht nur auf Kleidung, denn auch Taschen selbst zu nähen macht richtig Spaß und indem man zu seinem eigenen Designer wird, kann man Taschen in Farbe, Form und Größe individualisieren und muss nie mehr auf ein schickes Modell verzichten. Ob Handtaschen, Rucksack, Shopper, Strandtaschen, iPad-Hülle oder Kosmetiktäschchen – mithilfe der im Kurs zur Verfügung stehenden Anleitungen, der Stoffe und des Zubehörs kann jeder seine persönlichen Lieblingstasche selbst nähen. Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine werden vorausgesetzt.

Mitzubringende Materialien:

- Bandmaß
- Steck- bzw. Nähadeln
- Schere
- Nähmaschine

Im Workshop ist eine Mittagspause vorgesehen. Bitte bringen Sie sich einen Imbiss mit.

Kurs-Nr.: OR2E00
Termin: 19.10.2024, 1x7 UE
Zeit: Sa, 9.00 bis 15.30 Uhr
Ort: Rudolstadt, Puschkinstraße 7, Kreativraum
Entgelt (inkl. MwSt.): 31,54 €/erm. 24,25 €
Kursleitung: Angelika Werner

Kurs-Nr.: OS2E02
Termin: 16.11.2024, 1x7 UE
Zeit: Sa, 9.30 bis 15.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R202
Entgelt (inkl. MwSt.): 31,54 €/erm. 24,25 €
Kursleitung: Kerstin Kämmer





Kurs-Nr.: OS2E03
 Termin: 18.01.2025, 1x7 UE
 Zeit: Sa, 9.30 bis 15.30 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R202
 Entgelt (inkl. MwSt.): 31,54 €/erm. 24,25 €
 Kursleitung: Kerstin Kämmer

Schneidern

Individuelle Kleidung – vorteilhaftes Aussehen; nicht immer finden wir trotz vielfältigen Angebotes das für uns Passende. Selbst gewählt, kombiniert, angepasst und selbst gefertigt ist nicht nur oft preislich günstiger, es macht auch Freude. Egal ob Sie sich für einen Abendkurs oder die Tageskurse am Samstag entscheiden – unter Anleitung unserer erfahrenen Kursleiterinnen lernen Sie wichtige Handgriffe und Kniffe für die ganz individuelle Schneiderei. Änderungen und Reparaturen von Kleidungsstücken sind ebenfalls Bestandteil des Angebotes.

Voraussetzung zur Teilnahme sind Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.

Mitzubringende Materialien:

- Bandmaß
- Steck- bzw. Nähadeln
- Heftgarn
- Schere
- Nähmaschine ...

... und Ihr eigenes Projekt.

Kleingruppenkurs 6 TN

Kurs-Nr.: OR2E01
 Termine: 14.10. bis 09.12.2024, 14-täglich, 5x3 UE
 Zeit: Mo, 17.00 bis 19.15 Uhr
 Ort: Rudolstadt, Puschkinstraße 7, K2
 Entgelt (inkl. MwSt.): 79,29 €
 Kursleitung: Angelika Werner

Kurs-Nr.: OB2E02
 Termine: 12.09. bis 05.12.2024, 14-täg., 7x3 UE
 Zeit: Do, 17.00 bis 19.15 Uhr
 Ort: Bad Blankenburg, Regelschule, Kreativraum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 89,84 €/erm. 67,97 €
 Kursleitung: Kathrin Jüttner

Kulinarisches

Brotseminar

Frisches Brot – verführerischer Duft, knusprige Kruste, aromatische Krume, unwiderstehlich ...

Welche Prozesse führen zu diesem legendären Lebensmittel? Welche Geheimnisse verbergen sich hinter der Herstellung? Welche uralten Handwerkstraditionen führen zum alltäglichen Brot? Während unseres Brotseminars werden Brotgeheimnisse gelüftet und verschiedene Brotsorten verkostet.

Anschließend wird der Teilnehmer selbst das Gelernte anwenden und dann das eigene Brot mit nach Hause nehmen. Durch dieses Abenteuer begleiten ein Müller und ein Bäcker.

Kurs-Nr.: OR3701
 Termine: 03.09.2024, 1x3 UE
 Zeit: Di, 17.00 bis 19.15 Uhr
 Ort: Rudolstadt-Schwarza, Nestler-Mühle, Schwarzburger Str. 55
 Entgelt (inkl. MwSt.): 40,00 €, zahlbar vor Ort
 Kursleitung: Robert Limmer

Kurs-Nr.: OR3702
 Termin: 08.10.2024, 1x3 UE
 Zeit: Di, 17.00 bis 19.15 Uhr
 Ort: Rudolstadt-Schwarza, Nestler-Mühle, Schwarzburger Str. 55
 Entgelt (inkl. MwSt.): 40,00 €, zahlbar vor Ort
 Kursleitung: Robert Limmer

Kurs-Nr.: OR3703
 Termin: 12.11.2024, 1x3 UE
 Zeit: Di, 17.00 bis 19.15 Uhr
 Ort: Rudolstadt-Schwarza, Nestler-Mühle, Schwarzburger Str. 55
 Entgelt (inkl. MwSt.): 40,00 €, zahlbar vor Ort
 Kursleitung: Robert Limmer

Kurs-Nr.: OR3704
 Termin: 07.01.2025, 1x3 UE
 Zeit: Di, 17.00 bis 19.15 Uhr
 Ort: Rudolstadt-Schwarza, Nestler-Mühle, Schwarzburger Str. 55
 Entgelt (inkl. MwSt.): 40,00 €, zahlbar vor Ort
 Kursleitung: Robert Limmer





Die Geheimnisse der Destillation

„Ein Hydrolat ist das Produkt einer Wasserdampfdestillation von Duft- und Heilpflanzen, bei der das Destillationswasser nach Anreicherung mit flüchtigen und wasserlöslichen Molekülen und anschließender Kondensation, von den ätherischen Ölen getrennt und aufgefangen wird.“

Seit der Antike, ist die Destillation zur Herstellung ätherischer Öle und Hydrolate bekannt.

Lassen Sie sich in diesem Workshop in die Geheimnisse der Wasserdampf-Destillation einweihen. Nehmen Sie teil bei der Vorbereitung der Pflanzen, beim Befüllen der Destillen und dem vollständigen Destilliervorgang, in dem wohlriechende Hydrolate und ätherische Öle entstehen, deren Aromastoffe eine ganz besondere Atmosphäre ausstrahlen. Wir stellen verschiedene Heimdestillen vor und geben Anregungen zur Weiterverwendung der Pflanzenwässer.

Kurs-Nr.: OR1C01
Termin: 27.09.2024, 1x4 UE
Zeit: Fr, 17.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Rudolstadt, Catharinauer Str. 2
Entgelt (inkl. MwSt.): 30,00 €, zahlbar vor Ort
Kursleitung: Ulrike Wegener

Kurs-Nr.: OR1C02
Termin: 25.10.2024, 1x4 UE
Zeit: Fr, 17.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Rudolstadt, Catharinauer Str. 2
Entgelt (inkl. MwSt.): 30,00 €, zahlbar vor Ort
Kursleitung: Ulrike Wegener

Kurs-Nr.: OR1C03
Termin: 29.11.2024, 1x4 UE
Zeit: Fr, 17.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Rudolstadt, Catharinauer Str. 2
Entgelt (inkl. MwSt.): 30,00 €, zahlbar vor Ort
Kursleitung: Ulrike Wegener



Tanz

Gesellschaftstanz für Paare

Freude an Bewegung und Rhythmus erleben, Sicherheit auf dem Parkett erwerben, ist Ziel dieses Tanzkurses. Das Verständnis für gesellschaftliche Umgangsformen wird ebenfalls gepflegt. Die Teilnehmer lernen auf der Grundlage des Welttanzprogramms des ADTV Gesellschafts- und Modetänze. Zum Unterrichtsprogramm gehören traditionelle Standardtänze, Latein-Amerikanische Tänze und moderne Discotänze. Bitte paarweise anmelden und Wechselschuhe (keine Turnschuhe) mitbringen.

Grundkurs

Kurs-Nr.: OR2900
Termine: 09.09. bis 25.11.2024, 10x2 UE
Zeit: Mo, 18.30 bis 20.00 Uhr
Ort: Rudolstadt, Oststraße 43, großer Raum
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Jörg Pasternacki

Aufbaukurs II

Kurs-Nr.: OR2901
Termine: 09.09. bis 25.11.2024, 10x2 UE
Zeit: Mo, 20.00 bis 21.30 Uhr
Ort: Rudolstadt, Oststraße 43, großer Raum
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Jörg Pasternacki

Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: OB2901
Termine: 03.09. bis 04.12.2024, 10x2 UE
Zeit: 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Bad Blankenburg
Entgelt (inkl. MwSt.): gebührenfrei
Kursleitung: Gunder Möller

Linedance

Linedance ist eine eigenständige Tanzart, die ihren Ursprung in den USA hat. Hier ist kein Partner erforderlich. Die Tänzer stehen in Linien neben- und hintereinander, tanzen für sich allein, aber doch gemeinsam in der Gruppe. Jeder einzelne Tanz besteht aus verschiedenen Schrittfolgen, die sich regelmäßig wiederholen und es gibt eine festgelegte Schrittfolge, meistens mit Richtungswechseln und regelmäßigen Wiederholungen. Dabei sollten die Tänzer möglichst synchron die-



selben Schritte ausführen und gleichzeitig und gemeinsam die Richtung ändern. Getanzt wird nach Country- und Westernmusik. Linedance bietet die Möglichkeit Körper und Geist fit zu halten.

Grundkurs zum Probieren

Kurs-Nr.: OL2910
 Termine: 18.09. bis 25.09.2024, 2x2 UE
 Zeit: Mi, 19.00 bis 20.30 Uhr
 Ort: Leutenberg Grundschule
 Entgelt (inkl. MwSt.): 19,04 €
 Kursleitung: Anka Rademacher

Linedance - Aufbaukurs

Kurs-Nr.: OL2911
 Termine: 16.10. bis 18.12.2024, 10x2 UE
 Zeit: Mi, 19.00 bis 20.30 Uhr
 Ort: Leutenberg Grundschule
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Anka Rademacher

Grundkurs für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Kurs-Nr.: OR2910
 Termine: 17.09. bis 26.11.2024, 10x2 UE
 Zeit: Di, 18.30 bis 20.00 Uhr
 Ort: Rudolstadt, Oststraße 43, großer Raum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Annegret Spyrka

Kurs-Nr.: OR2911
 Termine: 17.09. bis 26.11.2024, 10x2 UE
 Zeit: Di, 18.30 bis 20.00 Uhr
 Ort: Rudolstadt, Oststraße 43, großer Raum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Lutz Spyrka

Musik

Gitarre – Grundkurs

Dieser Kurs ermöglicht Anfängern einen einfachen Zugang zum Gitarrenspiel. Es ist viel einfacher, als Sie vielleicht denken z. B. ein Gute-Nacht-Lied zu begleiten oder mit Freunden „ein Ständchen zu schmettern“. Anfänger werden behutsam eingeführt, Ungeübte können vergessene „Griffe“ auffrischen. Mit Hilfe bekannter Musikstücke werden die Grundakkorde sowie erste Schlagtechniken eingeübt. Notenkenntnisse sind

nicht erforderlich. Ein Instrument ist mitzubringen.

Kleingruppenkurs: 6 Teilnehmer

Kurs-Nr.: OS2801
 Termine: ab 6 angem. Teiln., 10x2 UE
 Zeit: Do, 20:00 bis 21:30 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R203
 Entgelt (inkl. MwSt.): 89,38 €
 Kursleitung: n.n.

Gitarre für Wiedereinsteiger

Sie haben einmal Gitarre spielen gelernt und dann weder Zeit noch Gelegenheit gefunden, um zu spielen. Wir wollen diesen Kurs zur Auffrischung anbieten. Nehmen Sie sich einmal pro Woche Zeit, um ehemals gelerntes wieder aufzurufen und auch neue Techniken mit Gleichgesinnten zu lernen.

Kleingruppenkurs: 6 Teilnehmer

Kurs-Nr.: NS2802
 Termine: ab 6 angem. Teiln., 10x2 UE
 Zeit: Mo, 20.00 bis 21.00 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr. 2
 Entgelt: 89,38 €
 Kursleitung: n.n.





Ernährung

Kräutersenf herstellen

Gesunde Schätze der Natur -Kennen-Schätzen-Verarbeiten von „Un-Kräutern“

Wir lernen die Bedeutung und Wirkung verschiedener Kräuter kennen und verarbeiten diese zu einem Kräuter-Senf. So kann jeder seinen individuellen, persönlichen Kräuter-Senf herstellen.

Kurs-Nr.: OS3510
Termin: 16.09.2024, 1x2 Zeitstunden
Zeit: Mo, 17.00 bis 19.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr. 2
Kosten: 13,49 €, Zusatzkosten ca. 5 – 7 € für Senfgrundzutaten und Glas
Kursleitung: Katrin Lück

Kräuter in Kombination mit gesunder Ernährung

Was ist gesunde Ernährung?

- Weizen macht „krank“ – kurze Erläuterung
- Alternativen zu Weizen
- Gewürz-Portraits ... Kurkuma/Ingwer/Kardamon
Küchenkräuter vorstellen – anwenden – heilende Wirkung parallel dazu:
- Kochen einer gesunden „kleinen Mahlzeit“
- mit Essen im Anschluss
- Rezepte zum mit nach Hause nehmen

Kurs-Nr.: OS3413
Termin: 27.01.2025, 1x2 Zeitstunden
Zeit: Mo, 17.00 bis 19.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr. 2
Kosten: 13,49 € + ca. 4 € für Zutaten, diese werden an die Dozentin vor Ort entrichtet
Kursleitung: Katrin Lück



Kräuterwanderung

Während einer etwa 2-stündigen Wanderung lernen wir Wildkräuter und Heilpflanzen an verschiedenen Standorten kennen. Daraus bereiten wir im Anschluss Leckereien zu und lassen es uns schmecken.

Termine: vor. April 2025, genaues Datum stand bei Drucklegung noch nicht fest
Zeit: 9.00 bis 13.00 Uhr
Ort: Krölpa, Naturheilpraxis Rockendorf, Saalfelder Straße 19
Entgelt: 41,00 €, für Kinder 18,00 €
Kursleitung: Anke Gräfe
Anmeldung: in der Praxis 03647/419339



Heilen mit Bier? – Es geht tatsächlich

Oft werden die gesundheitlichen Hintergründe unterschätzt, aber schon seit Jahrtausenden von Jahren wird Bier als Heilmittel verwendet.

Neben vielen interessanten Hintergründen zum Bier erfahren wir zahlreiche Rezepte, um die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Bieres zu nutzen.

Kurs-Nr.: OS3416

Termin: 18.11.2024, 1x2 UE

Zeit: Mo, 17.00 bis 18.30 Uhr

Ort: Saalfeld, Jahnstr., R204

Entgelt (inkl. MwSt.): 11,90 €

Kursleitung: Katrin Lück



Fermentation – Gemüse einfach und natürlich haltbar machen

Fermentiertes Gemüse ist mehr als die Summe seiner probiotischen, nährstoffreichen und konservierenden Eigenschaften. Denn es entwickelt zudem vollkommen neue und vielschichtige Aromen. In diesem Kurs werden unterschiedliche Techniken zur Haltbarmachung von Gemüse vorgestellt und praktisch erworben. Sie werden sowohl erlernen Sauerkraut zu fermentieren, als auch eine Vielzahl von Varianten der Sauer-

krauttechnik (z.B. das lateinamerikanische Curtido) herzustellen. Danach werden wir uns der Kimchi-Technik widmen. Kimchi ist das milchsauervergorene Nationalgericht Koreas und als Superfood bekannt. Zuletzt werden die Grundlagen der sogenannten Laketechnik vermittelt und als Mixed Pickles im Glas angesetzt.

Mitzubringen: 3 Weithalsgläser à 750 ml, Schneidebrett, Gemüsemesser, Gemüsehobel

Materialkosten: 10 Euro pro Termin

Kurs-Nr.: OS3520

Termine: 15.10. bis 22.10.2024, 2x5 UE

Zeit: Di, 17.00 bis 20.45 Uhr

Ort: Saalfeld, Jahnstr. Küche

Entgelt (inkl. MwSt.): 44,03 €/erm. 33,62 €

Kursleitung: Carmen Brugger

Bitte beachten:

Bei späterem Eintritt in einen Kurs ist das für den gesamten Kurs entstehende Entgelt zu entrichten.





Bewegung

Dance Days

Möchten Sie sich einfach einmal in tänzerischen Sportarten ausprobieren, ohne gleich einen ganzen Kurs zu besuchen? Dann melden Sie sich zu unseren Dance Days an.



Dance Day 1 Hula Hoop – Fitness-Workshop

Hula Hoop macht gute Laune, bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung, fördert und fordert Körper und Geist.

In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Grundlagen, worauf es bei Hula-Hoop Fitness ankommt und was Sie zu einem passenden Reifen wissen müssen.

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittenen sind herzlich willkommen. Sie erlernen den Reifen zu schwingen und damit sicherer zu werden. Hula-Hoop Fitness ist ein tolles Ganzkörpertraining und schult Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination



und Kraft. Die Bewegung mit dem Reifen stärkt die Körpermitte, macht und hält Sie fit.

Reifen sind vorhanden.

HINWEIS: Achten Sie bei Ihrer Kleidung darauf, dass sie eng am Körper anliegt und nicht herumschlabbert. Am besten ist Kleidung aus Baumwolle oder anderen Stoffen, die nicht glatt und rutschig sind.

Kurs-Nr.: OS3280
Termin: 17.09.2024, 1x2 UE
Zeit: Di, 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr. Speiseraum
Entgelt (inkl. MwSt.): 11,90 €
Kursleitung: Laura Hampe

Dance Day 2 Erlebnis Tanz für Junggebliebene

Tanzen macht gute Laune, Tanzen hält Körper und Gedächtnis fit, Tanzen ist Geselligkeit – das sind die Mottos dieses Workshops für junggebliebene Seniorinnen und Senioren sowie alle anderen Interessierten.

In diesem Workshop bekommen Sie eine Einführung in: Folklore Tänze, Line Dance, Gesellige Tänze, Square Dance und weitere.

Getanzt wird in normaler Alltagskleidung. Bitte Schuhe mit abriebfester (heller) Sohle mitbringen.

Es ist keine paarweise Anmeldung notwendig.

Kurs-Nr.: OS3216
Termin: 27.09.2024, 1x2 UE
Zeit: Fr, 16.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr. Speiseraum
Entgelt (inkl. MwSt.): 23,80 €
Kursleitung: Gudrun Naumann

Dance Day 3 Wieder fit mit deiner Lieblingsmusik – Workshop

Kennen Sie das? Sie nehmen sich immer wieder vor, sich mehr zu bewegen, aber so richtig klappt das nicht. Und eigentlich mögen Sie die Bewegung nach Musik, nur allein macht das nicht so viel Freude. Dann lassen Sie uns den guten Vorsatz gemeinsam in die Tat umsetzen. In diesem Workshop werden wir uns zur Musik der 80er und 90er Jahre je nach eigener körperlicher Möglichkeit bewegen. Jeder kann in die vorgegebenen Bewegungsfolgen einsteigen, wann immer er/sie möchte.



Kurs-Nr.: OS3236
 Termin: 23.11.2024, 1x4 UE
 Zeit: Sa, 10.00 bis 13.00 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr. Speiseraum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 19,04 €
 Kursleitung: Undine Weber

Hula Hoop – Fitness-Kurs

Hula Hoop macht gute Laune, bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung, fördert und fordert Körper und Geist. In diesem Workshop lernen Sie auf was es bei Hula-Hoop Fitness ankommt und was Sie zu einem passenden Reifen wissen müssen.

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittenen sind herzlich willkommen. Sie erlernen den Reifen zu schwingen und damit sicherer zu werden. Hula-Hoop Fitness ist ein tolles Ganzkörpertraining und schult Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft. Die Bewegung mit dem Reifen stärkt die Körpermitte, macht und hält Sie fit.

Reifen sind vorhanden.

HINWEIS: Achten Sie bei Ihrer Kleidung darauf, dass sie eng am Körper anliegt und nicht herumschlabbert. Am besten ist Kleidung aus Baumwolle oder anderen Stoffen, die nicht glatt und rutschig sind.

Kurs-Nr.: OO3280
 Termine: 11.09. bis 27.11.2024, 10x1 Zeitstunde
 Zeit: Mi, 18.00 bis 19.00 Uhr
 Ort: Meuselbach, Grundschule, Turnhalle
 Entgelt (inkl. MwSt.): 57,91 €/erm. 44,02€
 Kursleitung: Laura Hampe

Tanz dich glücklich

Durch gezielte Tanzübungen gelingt es dir als TeilnehmerIn wieder mehr nach innen zu schauen und zu deinem ganz eigenen Rhythmus zu finden. Zu bestimmten Themen wie Raum, Zeit, Rhythmusarten, die 4 Elemente, die 4 Jahreszeiten, Visionsreise sowie Klang und Melodie werden wir Tanzübungen erlernen und über diese wieder mehr Selbstvertrauen, Mut und innere Ruhe finden. Der Tanzkurs bietet sich als perfekten Ausgleich zu einem stressigen Alltag oder einfach dazu, dich endlich mal wieder so richtig glücklich zu tanzen.

Bitte beachten:

Ihre Anmeldung zum Kurs ist verbindlich. Sie können bis 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich kostenfrei zurücktreten.

Kurs-Nr.: OS3232
 Termine: 09.09. bis 07.10.2024, 5x2 UE
 Zeit: Mo, 18.30 bis 20.00 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr. Speiseraum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 44,03 €/erm. 33,62 €
 Kursleitung: Nicole Breternitz

Mach mit, bleib fit

Dieser 10-Wochenkurs zeigt Ihnen, wie Sie Bewegung einfach und leicht in den Alltag integrieren können. Sie erlernen Schritt für Schritt eine ausdauernde Bewegung von 30 bis 60 Minuten an der frischen Luft durchzuhalten. Durch unterschiedliche Bewegungsformen wie Gehen in variierendem Gelände, Treppensteigen, Einkaufen als „Krafttraining“ aber auch Entspannungsübungen, werden Sie erkennen, wie wichtig und gut schon durchschnittlich 30 Minuten Bewegung als Ausgleich im Alltag funktionieren. Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Gesundheit.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, auch geländetauglich und bequeme Kleidung.

Kurs-Nr.: OS3206
 Termine: 26.09. bis 19.12.2024, 10x1 Zeitstunde
 Zeit: Do, 17.00 bis 18.00 Uhr
 Ort: Saalfeld
 Entgelt (inkl. MwSt.): 57,91 €/erm. 44,02 €
 Kursleitung: Astrid Bussian



Fitness für Erwachsene

Durch Bewegung und Training mit Leichtigkeit in den Alltag starten.

Die Ursachen von Schmerzen und Erkrankungen sind größtenteils ein geschwächtes Immunsystem und mangelnde Bewegung.

Durch gezielte Übungen und ein auf Sie persönlich abgestimmtes Training verhelfen wir Ihnen zu einem gesunden Leben und Stärkung Ihres Immunsystems.

Dieses Training ist für die Altersklassen 45+ konzipiert.

Kurs-Nr.: OR3260

Termine: 18.09. bis 04.12.2024, 10x2 UE

Zeit: Mi, 18.00 bis 19.30 Uhr

Ort: Rudolstadt, Oststraße 43, großer Raum

Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €

Kursleitung: Curri Armend

Selbstverteidigung 50+

In diesem Kurs erlernen Sie eine einfache systematisierte Selbstverteidigung (SaCO-Self-Defence and Close Combat), mit der sich jeder in einer Gefahrensituation äußerst effektiv verteidigen kann, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Dehnung. Daher kann SaCO von Frauen und Männern jeden Alters erlernt werden. Zudem beachtet das SaCO-System die Ansprüche der Rechtsstaatlichkeit im Hinblick auf die Jedermann-Rechte im Notwehrfall.

Der Kurs vermittelt:

- als Basis einfache aber effektive Stoß-, Schlag- und Tritttechniken.
- ergänzend ausgewählte Hebel und Würfe und
- systematisierte Verteidigungen gegen die geläufigsten Angriffe.

Bitte bringen Sie Sportkleidung und Turnschuhe für den Innenbereich mit.

Kurs-Nr.: OS3010

Termine: Beginn bei 8 Anmeldungen, 12x2 UE

mittwochs, 20.30 bis 21.30 Uhr

Ort: Saalfeld, Jahnstr., R216

Entgelt (inkl. MwSt.): 102,34 €/erm. 77,35 €

Kursleitung: Dirk Köhler

Selbstverteidigung für Frauen

Kurs-Nr.: OS3012

Termine: Beginn bei 8 Anmeldungen, 12x2 UE
mittwochs, 19.00 bis 20.30 Uhr

Ort: Saalfeld, Jahnstr., R216

Entgelt (inkl. MwSt.): 102,34 €/erm. 77,35 €

Kursleitung: Dirk Köhler

In Kooperation mit dem Manic-Health Fitness Zentrum sind folgende Kurse im Angebot. Anmeldungen über das Manic-Health Fitness Zentrum.

Wing-Tsun Selbstverteidigung

Lerne, wie du dich gegen stärkere Angreifer verteidigen und mit geeigneten Mitteln aus bedrohlichen Situationen befreien kannst, egal welche Voraussetzungen du hast. Dabei wenden wir Techniken des WingTsun, wie Schläge, Tritte und Festlegetechniken an. Sei für den Ernstfall gewappnet!

Zeit: 19.45 bis 21.15 Uhr

dienstags und donnerstags

Ort: Rudolstadt, Volkstedt, Breitscheidstr. 133

Anmeldung: www.manic-fitness.de

E-Mail: info@manic-fitness.de

Telefon: 0175 84 85 083

Schmerzfrettraining nach Liebscher und Bracht

Gezielte Dehnungsübungen, Faszienrollmassage und Faszienyoga finden in unserem ganzheitlichen Schmerzfrettraining Anwendung. Rücken-, Schulter-, Hüft- oder Knieschmerzen sind beispielsweise Themen in unseren Einheiten. Dabei geben wir praktische Tipps für ein schmerzfreies Leben. Denn jeder hat die Chance auf ein schmerzfreies Leben, solange er bereit ist etwas dafür zu tun. Hier werden Schmerzen ursächlich angegangen ohne Medikament oder ähnliches.

Zeit: 18.00 bis 19.30 Uhr

dienstags und donnerstags

Ort: Rudolstadt, Volkstedt, Breitscheidstr. 133

Anmeldung: www.manic-fitness.de

E-Mail: info@manic-fitness.de

Telefon: 0175 84 85 083



Bewegungskurs nach Liebscher und Bracht

In diesem Kurs erlernen Sie Übungen und Bewegungen, die Fehlbelastungen entgegenwirken und Schmerzen lindern oder verschwinden lassen.

Anfänger

Termine: montags (Jahreskurs)
 Zeit: Mo, 17.45 bis 19.00 Uhr
 Ort: Krölpä, Pinsenberghalle (Schule)
 Kosten: 100,00 € für 10er Karte
 Kursleitung: Anke Gräfe
 Anmeldung: In der Praxis 03647/ 419339

Fortgeschrittene

Termine: montags, (Jahreskurs)
 Zeit: Mo, 19.15 bis 20.45 Uhr
 Ort: Krölpä, Pinsenberghalle (Schule)
 Kosten: 100,00 € für 10er Karte
 Kursleitung: Anke Gräfe
 Anmeldung: In der Praxis 03647/ 419339

Zumba®

Zumba ist ein Tanz- und Fitnessprogramm zu leidenschaftlicher lateinamerikanischer Musik. Sie erlernen Tanz- und Aerobic-elemente und verbessern mit einem dynamischen, begeisternden und effektiven Workout Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit. Zumba ist ein gutes Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungstraining. Bitte Hallenturnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Zumba für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: OS3212
 Termine: 09.09. bis 25.11.2024, 10x2 UE
 Zeit: Mo, 19.00 bis 20.30 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr. Turnhalle
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Manja Rabenau



Zumba® TONING

Perfekt für diejenigen, die gerne zu lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen tanzen aber gleichzeitig auch Wert auf Kräftigung und Muskeldefinition legen. Besondere Zumba® Moves werden mit straffenden Übungen kombiniert. Durch das Hinzufügen von Widerstand mit der Verwendung von Zumba® Toning Sticks (oder leichten Gewichten) konzentriert man sich auf bestimmte Muskelgruppen. Sie unterstützen das Rhythmusgefühl und die Koordination. Gleichzeitig werden bestimmte Zonen wie Arme, Rumpf und Unterkörper gestärkt. Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

Kurs-Nr.: OS3234

Termine: 12.09. bis 12.12.2024, 10x1 Zeitstunde
 Zeit: Do, 17.00 bis 18.00 Uhr
 Ort: Saalfeld, Medizinische Fachschule, Sportraum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 57,91 €/erm. 44,03 €
 Kursleitung: Bianka Amann

Lauf Basics

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Laufens erleben und viel über den für Sie geeigneten Laufstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Laufzeiten langsam erhöht.

Gut für – alle, die ihre Ausdauer verbessern und auf sanfte Weise ins Laufen einsteigen möchten.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken

Kurs-Nr.: OS3204

Termine: 11.09. bis 27.11.2024, 10x2 UE
 Zeit: Mi, 10.00 bis 11.30 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr.
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Ute Linschmann

Kurs-Nr.: OO3200

Termine: 09.09. bis 25.11.2024, 10x2 UE
 Zeit: Mo, 16.00 bis 17.30 Uhr
 Ort: Cursdorf, Dorfgemeinschaftsraum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Ute Linschmann



Nordic Walking

Nordic Walking ist mehr als nur eine sportliche Variante des Gehens mit Stöcken. Es ist ein intensives Ausdauertraining, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert den Stoffwechsel. Beim Nordic Walking werden weitaus mehr Muskelgruppen beansprucht und trainiert als z. B. beim Joggen. Nicht zu vergessen ist die positive Auswirkung der Bewegung an frischer Luft auf Körper und Geist.

Kurs-Nr.: OO3210
 Termine: 10.09. bis 12.11.2024, 8x1 Zeitstunde
 Zeit: Di, 16.30 bis 17.30 Uhr
 Ort: Cursdorf, Dorfgemeinschaftsraum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 46,81 €/erm. 35,71 €
 Kursleitung: Ute Linschmann

Kurs-Nr.: OS3298
 Termine: 12.09. bis 21.11.2024, 8x1 Zeitstunde
 Zeit: Do, 16.00 bis 17.00 Uhr
 Ort: Saalfeld
 Entgelt (inkl. MwSt.): 46,81 €/erm. 35,71 €
 Kursleitung: Ute Linschmann

Spinning/Indoor Cycling

Beim Spinning erlernen Sie Schritt für Schritt Ihre Ausdauer und Kondition mit einer interessanten Art des Indoor-Cycling (Fahrradfahren) zu verbessern. Mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Bewegungsabläufen werden sowohl die

Muskeln aufgebaut, als auch eine große Menge an Körperfett verbrannt.

Bitte bringen Sie Sportsachen und Turnschuhe für den Innenbereich mit.

Kurs-Nr.: OG3234
 Termine: 12.09. bis 05.12.2024, 10x1 Zeitstunde
 Zeit: Do, 18.30 bis 19.30 Uhr
 Ort: Gräfenthal; Grundschule
 Entgelt (inkl. MwSt.): 57,91 €/erm. 44,03 €
 Kursleitung: Kerstin Schlee

Pilates

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte („Kraftzylinder“) und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, dass interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken mit Noppen, warme Socken, Decke oder Gymnastikmatte, Handtuch und flaches Kissen mitbringen.

Pilates (für Fortgeschrittene)

Kurs-Nr.: OS3256
 Termine: 04.09. bis 04.12.2024, 12x1 Zeitstunde
 Zeit: Mi, 18.00 bis 19.00 Uhr
 Ort: Saalfeld, Medizinische Fachschule, Sportraum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 69,02 €/erm. 52,36 €
 Kursleitung: Melanie Firme

Kurs-Nr.: OS3258
 Termine: 04.09. bis 04.12.2024, 12x1 Zeitstunde
 Zeit: Mi, 19.00 bis 20.00 Uhr
 Ort: Saalfeld, Medizinische Fachschule, Sportraum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 69,02 €/erm. 52,36 €
 Kursleitung: Melanie Firme





KURSANGEBOTE GESUNDHEITS-, FITNESS UND REHA-SPORT

DREIFELDERHALLE GRÜNE MITTE SAALFELD

Montag	18.45 Uhr Fitmix 19.30 Uhr funktionales Steptraining
Dienstag	19 Uhr Aerobic, Step, FitMix, MuskelMix
Mittwoch	17 Uhr TaiChi + QiGong, 19 Uhr Jumping
Donnerstag	18 Uhr Pilates, 19 Uhr FitMix
Freitag	19 Uhr Pilates, 20 Uhr Pilates

AULA REGELSCHULE GESCHWISTER SCHOLL

Montag	17 Uhr Seniorensport 18 Uhr Präventionskurs Rückentraining*
Dienstag	17 Uhr Seniorensport
Mittwoch	16 Uhr Seniorensport 17 Uhr Lungensport 18 Uhr Herzsport 19 Uhr Präventionskurs Kraft-/ Ausdauertraining*
Donnerstag	17 Uhr Seniorensport 18 Uhr Herzsport

*Präventionskurse werden von den Krankenkassen bezuschusst
*Anmeldung erforderlich

Anmeldung unter:
fitness@ssv-saalfeld.de | seniorensport@ssv-saalfeld.de
 oder Tel. 0172 3472569
www.ssv-saalfeld.de



Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

Kurs mit dem „Sport pro Gesundheitssiegel“

Tun Sie etwas Gutes für Ihre Wirbelsäule und Ihren Bewegungsapparat.

Durch einfache Übungen sollen Sie in die Lage versetzt werden, gesundheitlich wertvolle Übungen auch nach dem Kurs zu Hause auszuführen. Überanstrengung wird im gesamten Kurs vermieden. Trotzdem sind die Trainingseinheiten anspruchsvoll.

Bitte bringen Sie Sportkleidung und Turnschuhe für den Innenbereich mit.

Kurs-Nr.: OS3208
 Termine: Beginn bei 8 Anmeldungen, 12x2 UE montags, 9.00 bis 10.30 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R216
 Entgelt (inkl. MwSt.): 102,34 €/erm. 77,35 €
 Kursleitung: Dirk Köhler

Gesunde Wirbelsäule (Prävention)

Mit Elementen aus der Haltungs- und Bewegungsschule erlernen die Teilnehmer, ihre Körperhaltung und Bewegungsabläufe zu verbessern.

Gezielte Bewegungs- und Entspannungsübungen, die auch am Arbeitsplatz und zu Hause durchgeführt werden können, vervollständigen das Programm.

Insgesamt überwiegen im Kurs die praktischen Inhalte. Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit besonderer Belastung des Haltungs- und Bewegungsapparates und schwach ausgeprägter Muskulatur sowie Haltungsfehlern geeignet.

Die Durchführung der zielgerichteten Übungen kann zur langfristigen Verhaltensänderung führen und zur regelmäßigen Bewegung im Alltag und Beruf anregen.

Wird der Kurs mit Senioren durchgeführt, werden natürlich altersspezifische Faktoren berücksichtigt sowie auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Belastung und Erholung geachtet.

Kurs-Nr.: OG3202
 Termine: 05.09. bis 12.12.2024, 12x1 Zeitstunde
 Zeit: Do, 17.00 bis 18.00 Uhr
 Ort: Gräfenthal; Regelschule
 Entgelt (inkl. MwSt.): 69,02 €/erm. 52,36 €
 Kursleitung: Karola Walter



Rückenfit (Prävention)

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerleichtende Körperhaltungen und üben rückerleichtete Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des Berufsalltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Arbeitsalltag rückerleichter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Kurs-Nr.: OS3226
 Termine: 11.09. bis 11.12.2024, 12x1 Zeitstunde
 Zeit: Mi, 19.00 bis 20.00 Uhr
 Ort: Könitz, Turnhalle
 Entgelt (inkl. MwSt.): 69,02 €/erm. 52,36 €
 Kursleitung: Sylvia Patzer

Kurs-Nr.: OS3218
 Termine: 25.09.24 bis 08.01.25, 12x1 Zeitstunde
 Zeit: Mi, 17.30 bis 18.30 Uhr
 Ort: Saalfeld; Böll-Gymnasium
 Entgelt (inkl. MwSt.): 69,02 €/erm. 52,36 €
 Kursleitung: Dr. Barbara Zschernitz

Kurs-Nr.: OG3232
 Termine: 12.09. bis 05.12.2024, 10x1 Zeitstunde
 Zeit: Do, 17.30 bis 18.30 Uhr
 Ort: Gräfenthal; Grundschule
 Entgelt (inkl. MwSt.): 57,91 €/erm. 44,03 €
 Kursleitung: Kerstin Schlee

Kurs-Nr.: OR3210
ehemaliger „Aktiv und Vital ins Alter – Kurs“
 Termine: 12.09. bis 19.12.2024, 12x1 UE
 Zeit: Do, 13.30 bis 14.15 Uhr
 Ort: Rudolstadt, Ludwigstraße 20 (Kaufcenter)
 Entgelt: 52,36 €/erm. 39,86 € zzgl. 0,50 EUR Mietumlage pro Termin und Teilnehmer sind am ersten Abend in bar und vor Ort zu entrichten
 Kursleitung: Petra Schlage

Rückenschulkurse (Prävention)

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerleichtende Körperhaltungen und üben rückerleichtete Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückerleichter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen z. B. am Arbeitsplatz eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

Bitte bequeme Sportkleidung, ein kleines Kissen und Turnschuhe für den Innenbereich mitbringen.

Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule

Kurs-Nr.: OS3266
 Termine: 07.10.24 bis 13.01.25, 12x1 Zeitstunde
 Zeit: Mo, 17.00 bis 18.00 Uhr
 Ort: Saalfeld, Medizinische Fachschule, Sportraum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 69,02 €/erm. 52,36 €
 Kursleitung: Iris Krötzsch

Kurs-Nr.: OS3282
 Termine: 17.09. bis 03.12.2024, 10x1 Zeitstunde
 Zeit: Di, 13.00 bis 14.00 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R216
 Entgelt (inkl. MwSt.): 57,91 €/erm. 44,03 €
 Kursleitung: Sandra Jahnke

Kurs-Nr.: OS3284
 Termine: 17.09. bis 03.12.2024, 10x1 Zeitstunde
 Zeit: Di, 14.00 bis 15.00 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R216
 Entgelt (inkl. MwSt.): 57,91 €/erm. 44,03 €
 Kursleitung: Sandra Jahnke



Kurs-Nr.: OS3286
 Termine: 12.09. bis 05.12.2024, 10x1 Zeitstunde
 Zeit: Do, 8.30 bis 9.30 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R216
 Entgelt (inkl. MwSt.): 57,91 €/erm. 44,03 €
 Kursleitung: Sandra Jahnke

Kurs-Nr.: OS3288
 Termine: 19.09. bis 12.12.2024, 10x1 Zeitstunde
 Zeit: Do, 9.30 bis 10.30 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R216
 Entgelt (inkl. MwSt.): 57,91 €/erm. 44,03 €
 Kursleitung: Sandra Jahnke

Kurs-Nr.: OS3260
 Termine: 18.09. bis 04.12.2024, 10x1 Zeitstunde
 Zeit: Mi, 9.15 bis 10.15 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R216
 Entgelt (inkl. MwSt.): 57,91 €/erm. 44,03 €
 Kursleitung: Sandra Jahnke



Entspannung – Online-Angebote

„Stress-Löser Natur – Vortrag

Wie uns Naturerlebnisse helfen, unseren Stress in den Griff zu bekommen Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl noch nicht dort zu sein, wo man hinmöchte. Unser moderner Stress hat viele Gesichter. Die Wissenschaft versteht immer besser, wie uns das Erleben der Natur dabei hilft, nachhaltig in eine gesunde Balance zu kommen. Erfahren sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die 4 wesentliche Bereiche der Stressbewältigung hat: Unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüber hinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse passend für diese Jahreszeit direkt vor ihrer Haustür. So werden sie nicht nur die Natur, sondern auch ihren Stress mit anderen Augen sehen.

Zoom Link wird vom Dozenten erstellt und vorab zur Weiterleitung an die TN zur Verfügung

gestellt

Kurs-Nr.: OX3104
 Termin: 21.10.2024, 1x2 UE
 Zeit: Mo, 19.00 bis 20.30 Uhr
 Ort: Online
 Entgelt (inkl. MwSt.): 11,90 €
 Kursleitung: Steve Windisch

Möchten Sie an der Kreisvolkshochschule unterrichten?

Wenn Sie spezielle Fachkenntnisse, pädagogisches Geschick und Interesse haben, Ihr Wissen auf diesem Weg weiterzugeben, so rufen Sie uns einfach an. Wir werden uns gern mit Ihnen über eine mögliche Mitarbeit in der KVHS unterhalten.





„Stress-Löser Natur – in 8 Wochen aus der Überforderung in den Flow“

8 Wochen Onlinekurs zur Stärkung der Stresskompetenz und Naturverbindung

Du hast viel um die Ohren und bist gern in der Natur? Lerne, wie du besser mit Stress umgehen kannst, indem du ihn zu deinem Verbündeten machst und mit Naturerlebnissen deine eigene Natur entdeckst. So kannst du deinen Körper in eine gesunde Balance bringen, neues Selbstbewusstsein tanken und zuversichtlich deinen Weg gehen.

Dieser umfangreiche Kurs beinhaltet 36 anschauliche Lehrvideos, ein umfangreiches PDF-Arbeitsbuch und besteht aus 4 Bereichen:

1. Einem Stresskompetenz-Training mit Psychologin Julia Windisch mit vielen Hintergründen und Übungen.
2. Einem Training zur Stärkung der Naturverbindung mit vielen Anleitungen für Naturerlebnisse
3. Einer Einführung in „Essbare Wildkräuter“ mit Autorin und Kräuterexpertin Leonie Bräutigam
4. Einer Einführung ins „Spurenlesen“ mit Spuren-Experte Ralf Greiner.

Der Einstieg ist jederzeit möglich, du kannst die Inhalte in deinem Tempo und so oft du möchtest durchlaufen. Im Kursbereich kannst du dich mit anderen Teilnehmer*innen und dem Kursleiter austauschen.

Geh raus und komm bei dir an.

- Info-Video: <https://youtu.be/oZlz-fJhWrw>
- Kursportal zum Reinschnuppern: <https://glueckwaerts.coachy.net/stress-loser-natur/>

Kurs-Nr.: OX3198
Termine: jederzeit und flexibel start- und durchführbar, 8x 60 Minuten
Ort: online
Gebühr: 95,00 €
Kursleitung: Steve und Julia Windisch

„Glück beginnt im Kopf“ – Vortrag

Die Formel für innere Zufriedenheit und Wohlbefinden

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein.

Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser

Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst.

Glücklich zu sein, ist keine Glückssache – sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen.

Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten – ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

Zoom Link wird vom Dozenten erstellt und vorab zur Weiterleitung an die TN zur Verfügung

gestellt

Kurs-Nr.: OX3100
Termin: 26.09.2024, 1x2 UE
Zeit: Do, 19.00 bis 20.30 Uhr
Ort: Online
Entgelt (inkl. MwSt.): 11,90 €
Kursleitung: Steve Windisch

Geh glückwärts – natürlich, achtsam, stressfrei!

Unsichere Zeiten, ein forderndes Umfeld, häufiges Gedankenkreisen und körperliche Reaktionen? Möchtest du lieber auch gern mit Freude und Leichtigkeit in den Tag starten und abends noch genug Zeit und Energie für die eigenen Bedürfnisse haben? Dieser zertifizierte Online-Kurs nimmt dich mit auf eine Reise und zeigt dir einen gesunden und achtsamen Umgang mit Stress. Du wirst lernen, wie du deinen Körper wieder in eine Balance bringst – und wie du deine Gedanken bändigst, damit du gelassener auch mit schwierigen Situationen umgehen kannst. Du wirst lernen, wie du mit belastenden Umständen besser umgehen kannst und wie es dir gelingt, diese schrittweise zu verändern. In 8 Wochen durchläufst du insgesamt 32 Videolektionen und baust deine Stresskompetenz schrittweise auf. Ein umfangreiches Arbeitsheft hilft dir, die Dinge für dich zu erkennen und zu lösen. Die zahlreichen Achtsamkeitsmeditationen helfen dir, dich sofort zu entspannen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden.

Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen bis zu 100% der Kursgebühr zurück.



Geh glückwärts!

8 Wochen Onlinekurs

Kursportal zum Reinschnuppern: <https://glueckwaerts.coachy.net/stress-loser-natur/>

Kurs-Nr.: OX3108

Termine: jederzeit und flexibel start- und durchführbar, 8 x 60 Minuten

Ort: Online

Entgelt (inkl. MwSt.): 189,00 €

Kursleitung: Steve Windisch/Julia Windisch

Mental stark dank Resilienz – auch in schwierigen Situationen – Vortrag

Die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist diese zu erlernen zu stärken und zu trainieren.

Zoom Link wird vom Dozenten erstellt und vorab zur Weiterleitung an die TN zur Verfügung gestellt.

Kurs-Nr.: OX3101

Termin: 23.09.2024, 1x2 UE

Zeit: Mo, 19.00 bis 20.30 Uhr

Ort: Online

Entgelt (inkl. MwSt.): 11,90 €

Kursleitung: Steve Windisch





Innere Stärke dank Resilienz – meistere Krisen und gehe stärker daraus hervor

In schweren Zeiten brauchen wir psychische Widerstandskraft (Resilienz). Sie hilft uns

- mit Veränderungen besser umzugehen, anstatt sie zu ver-
teufeln,
- aktiv zu werden, anstatt uns machtlos zu fühlen und
- zuversichtlich zu bleiben, anstatt frustriert aufzugeben.

Und das Beste ist: psychische Widerstandskraft ist erlernbar. Mit diesem Onlinekurs trainierst du die 7 Schutzfaktoren der Resilienz ganz gezielt und stärkst somit deine psychische Widerstandskraft. So meisterst du souverän deine Herausforderungen, lässt dich von Rückschlägen nicht mehr unterkriegen und gestaltest mutig und voller Selbstvertrauen deine Zukunft.

Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen:

- 80% gaben an, dass sich ihr Gesundheitszustand gebessert hat.
- 91% gaben an, dass sie jetzt viel besser mit psychischen Belastungen umgehen können.
- 99% gaben an, dass der Kurs alles in Allem ein voller Erfolg war.

Kursaufbau und Ablauf:

Die Inhalte sind einfach zu verstehen und werden durch alltagstaugliche Übungen vertieft und verankert. Der Kurs besteht aus 8 Modulen mit ca. 1h Bearbeitungszeit pro Modul. Jedes Modul besteht aus einem Lehrvideo (ca. 20 min), einer geführten Meditation (ca. 10 min) und einem PDF-Arbeitsheft mit vielen Übungen und einem Erfolgs-Tagebuch. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit sich mit den Kursleitern über die Inhalte und Übungen auszutauschen. Die Module werden nach der Bearbeitung im wöchentlichen Rhythmus freigeschaltet.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Inhalte und Übungen können im eigenen Tempo flexibel durchlaufen werden.

Dank der ZPP-Zertifizierung erstatten die Krankenkassen bis zu 100% der Kursgebühr zurück.

Kursportal zum Reinschnuppern:

<https://glueckwaerts.coachy.net/innere-starke-dank-stressmanagement-durch-resilienz/>

Kurs-Nr.: OX3199

Termine: jederzeit und flexibel start- und durchführbar, 8x 60 Minuten

Ort: Online

Entgelt (inkl. MwSt.): 149,00 €

Kursleitung: Julia Windisch/Steve Windisch

Entspannung

Meditation – (Selbst-) Heilungskräfte aktivieren

Kreisen viele Ihrer Gedanken um Arbeit, Probleme, Stress und Krankheit? Dann ist es Zeit, sich davon zu befreien. Meditation heißt, loslassen lernen, was bekanntlich der Schlüssel zum Glück ist. Im fernen Osten wird die Meditation als Medizin des Geistes bezeichnet, da ihre Wirkung auf unsere Selbstheilungskräfte bekannt ist. Gesundheit beginnt in Ihrem Geist, auf den Sie entscheidenden Einfluss haben. Doch Meditation ist vieles mehr. Sie lernen, wie Sie Körper, Geist und Atmung in Einklang bringen. Dadurch werden Sie von innerem Frieden, Freude und Wohlbefinden erfüllt. Der Atem ist dabei der Schlüssel, um die in Ihrem Körper und Geist verborgenen Kräfte zu entfalten. Damit Sie diese aktivieren können, lernen Sie in diesem Kurs die grundlegenden Methoden dazu. Sie können einfach im Alltag angewendet werden und sind mit wenig Übung sehr effektiv.

Kurs-Nr.: OS3102

Termine: 11.09. bis 25.09.2024, 3x2 UE

Zeit: Mi, 17.30 bis 19.00 Uhr

Ort: Saalfeld, Jahnstr., R215

Entgelt (inkl. MwSt.): 27,37 €/erm. 21,12 €

Kursleitung: Franz Leeder





Meditation für geistige Gesundheit

Meditation – das größte Abenteuer führt in uns – dort finden Sie inneren Reichtum und verborgene Schätze, die erfahren und verwirklicht werden können. In diesem Kurs lernen Sie dazu verschiedene Methoden der Meditation, wie Übungen in Achtsamkeit und Konzentration. Dabei ist es egal, welchen Glauben oder welche Weltanschauung Sie haben. Als Mensch haben wir die Herausforderung, gelassen bleiben zu können, mit unseren Emotionen umzugehen und innere Ruhe zu finden, um daraus Kraft zu schöpfen. Hier lernen Sie für sich die besten Methoden aus verschiedenen Traditionen kennen, welche auch einfach im Alltag anwendbar sind. Die Atem-, Geh- und Sitzmeditation sind nur einige in der großen Vielfalt, aus der Sie Erfahrungen über die Wechselwirkung ihres Körper und Geistes im Zusammenspiel sammeln.

Kurs-Nr.: OS3106
Termine: 17.10. bis 07.11.2024, 3x2 UE
Zeit: Do, 9.00 bis 10.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R215
Entgelt (inkl. MwSt.): 27,37 €/erm. 21,12 €
Kursleitung: Franz Leeder

„connect with yourself“ – Meditationskurs

Gehe auf eine wundervolle Reise zu deinem Inneren. Verbinde dich mit deinem Herzen, deiner Kraft und mit deinem Körper. Und so lasse dein „Ich“ in voller Größe aufleuchten. „Suche das Licht nicht im Außen, finde das Licht in Dir und lass es aus Deinem Herzen strahlen“ – Rumi
 Bring dir gerne ein Kissen und eine Decke mit.

Kurs-Nr.: OR3136
Termine: 27.11. bis 18.12.2024, 4x2 UE
Zeit: Mi, 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort: Rudolstadt, Schwarzburger Chaussee 12, großer Unterrichtsraum
Entgelt (inkl. MwSt.): 35,70 €/erm. 27,37 €
Kursleitung: Nadine Röhner



„Chakren Reise“ – Meditationskurs

Tauche mit mir gemeinsam in die Welt der 7 Hauptchakren (Energiezentren) deines Körpers. Wir „reisen“ von Chakra zu Chakra und verbinden uns wieder mit uns selbst. Spüre die Leichtigkeit und die tiefe Entspannung, die uns die Kraft der Meditation schenkt. Die Zeit für Dich, ist das wertvollste Geschenk.

Bring dir gerne ein Kissen und eine Decke mit.

Kurs-Nr.: OR3134
Termine: 18.09. bis 20.11.2024, 8x2 UE
Zeit: Mi, 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort: Rudolstadt, Schwarzburger Chaussee 12, großer Unterrichtsraum
Entgelt (inkl. MwSt.): 69,02 €/erm. 52,36 €
Kursleitung: Nadine Röhner

MBSR (Mindful Base Stress Reduction) – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion – Einsteigerkurs

Achtsamkeit ist ein Weg, seinen Geist und sein Bewusstsein zu schulen. Man übt sich darin, aufmerksam mit seinen Gedanken, Gefühlen und seinem Körper umzugehen. Auf diese Weise entwickelt sich ein tiefes Verständnis von sich selbst und unserem Umgang mit der Welt. So können wir den eigenen Alltag mit seinen Herausforderungen besser bewältigen. Achtsamkeitspraxis hilft durch „Innehalten – sich von innen Halt zu geben“, damit besser mit Stress umzugehen und eigene Kräfte zu wecken. Im Kurs lernen sie Basistechniken des MBSR und nützliche Werkzeuge darüber hinaus.

Kurs-Nr.: OS3104
Termine: 16.10. bis 06.11.2024, 4x2 UE
Zeit: Mi, 17.30 bis 19.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R215
Entgelt (inkl. MwSt.): 35,70 €/erm. 27,37 €
Kursleitung: Franz Leeder





Meditation für geistige Gesundheit

Meditation – das größte Abenteuer führt in uns – dort finden Sie inneren Reichtum und verborgene Schätze, die erfahren und verwirklicht werden können. In diesem Kurs lernen Sie dazu verschiedene Methoden der Meditation, wie Übungen in Achtsamkeit und Konzentration. Dabei ist es egal, welchen Glauben oder Weltanschauung Sie haben. Als Mensch haben wir die Herausforderung, gelassen bleiben zu können, mit unseren Emotionen umzugehen und innere Ruhe zu finden, um daraus Kraft zu schöpfen. Hier lernen Sie für sich die besten Methoden aus verschiedenen Traditionen kennen, welche auch einfach im Alltag anwendbar sind. Die Atem-, Geh- und Sitzmeditation sind nur einige in der großen Vielfalt, aus der Sie Erfahrungen über die Wechselwirkung Ihres Körpers und Geistes im Zusammenspiel sammeln.

Kurs-Nr.: OS3106

Termine: 17.10. bis 07.11.2024, 3x2 UE
 Zeit: Do, 9.00 bis 10.30 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R215
 Entgelt (inkl. MwSt.): 27,37 €/erm. 21,12 €
 Kursleitung: Franz Leeder

Taiji-Qi-Gong

Taiji-Qi-Gong 18 Bewegungen 1. Teil

Die im Chinesischen ursprünglich „Tai-Ji ähnlichen Qi-Gong-Übungen in 18 Figuren“ genannte Folge wurde von Meister Lin Hou Sheng entwickelt. Sie setzt sich aus zwei Teilen mit je 18 Figuren zusammen.

In einem Kurs wird den Teilnehmern der erste Teil der Übungsserie vermittelt. Die „18 Bewegungen“ haben ihren Ursprung in der Verbindung einiger Übungen aus dem Tai-Ji-Quan und dem so genannten inneren Training des QiGong, der ganzheitlichen Regulation von Körper, Geist und Atem.

Die 18 Figuren dieser Qi-Gong-Übung sind leicht zu erlernen und sehr wirksam zur Erhaltung der Gesundheit, zur Vorbeugung gegen Erkrankungen und zu ihrer Heilung.

Der Kurs wird für Fortgeschrittene mit dem 2. Teil der Übungsserie fortgesetzt.

Der Kursinhalt kann je nach Lernfortschritt der Gruppe auch langsamer erfolgen, was bedeutet, dass die Anzahl der Übungen reduziert wird.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und Turnschuhe für den Innenbereich oder rutschfeste Socken mit.

Taiji-Qi-Gong – Anfänger

Kurs-Nr.: OB3102

Termine: 04.11.24 bis 20.01.25, 10x2 UE
 Zeit: Mo, 17.45 bis 19.15 Uhr
 Ort: Bad Blankenburg, Regelschule, Gymnastikraum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Eberhard Fischer

Kurs-Nr.: OS3150

Termine: 05.11.24 bis 21.01.25, 10x2 UE
 Zeit: Di, 19.30 bis 21.00 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R216
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Eberhard Fischer



Taiji-Qi-Gong – Aufbaukurs

Taiji-Qi-Gong 18 Bewegungen 2. Teil

In diesem Kurs wird die Übungsreihe 18 Bewegungen mit dem 2. Teil fortgeführt. Ebenso wie der 1. Teil der Übungsreihe 18 Bewegungen ist der 2. Teil ein in sich abgeschlossenes Übungssystem. Charakteristisch auch für diesen Teil sind die sanft-elastischen rund-spiralförmigen Bewegungen.

Die Körperhaltung ist natürlich aufrecht, der Atem wird mit der Körperbewegung synchronisiert und fließt natürlich und sanft um die physiologischen Funktionen der inneren Organe sinnlich zu aktivieren.

Der Geist bleibt während der Übung zentriert und ruhig, um so die sinnliche Wahrnehmung der Wirkung des inneren Trainings zu entfalten.



Es wird empfohlen, den zweiten Teil zu praktizieren, wenn der 1. Teil des Übungssystems bekannt ist. Daher sind mit dem 2. Teil vor allem die Teilnehmer angesprochen, die am Kurs 18. Bewegungen 1. Teil teilgenommen haben.

Der Kursinhalt kann je nach Lernfortschritt der Gruppe auch langsamer erfolgen, was bedeutet, dass die Anzahl der Übungen reduziert wird.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und Turnschuhe für den Innenbereich oder rutschfeste Socken mit.

Kurs-Nr.: OB3104
Termine: 04.11.24 bis 20.01.25, 10x2 UE
Zeit: Mo, 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Bad Blankenburg, Regelschule, Gymnastikraum
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Eberhard Fischer

Yoga

Yoga ist eine traditionelle östliche Bewegungs- und Entspannungsmethode. Jeder Teilnehmer kann schon nach kurzer Zeit einige der mobilisierenden Wirkungen des Yoga erfahren: ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung, Verschwinden von Rücken- und Kopfschmerzen, neue Vitalität, geistige Klarheit, mehr Energie, Reduzierung von Verspannungen, Stärkung des Immunsystems, neues Selbstvertrauen und Verbesserung der Konzentration.



© Anna Schroll

Yoga am Vormittag

Ashtanga Yoga ist eine sehr dynamische Yogaform, die Beweglichkeit und Kraft gleichermaßen fördert. Die Yogapositionen werden in Verbindung mit einer speziellen Atemtechnik ausgeführt. Dies aktiviert die Lebensenergie und harmonisiert Körper und Geist. Es hilft Stress, Verspannungen, und Rückenbeschwerden abzubauen. Das Immunsystem, Konzentration und Selbstvertrauen werden gestärkt.

Der Workshop vermittelt Grundlagen zum selbstständigen Üben, eignet sich aber auch für alle, die sich intensiver mit Yoga auseinandersetzen möchten. Jeder Teilnehmende wird einzeln mit präzisen Anleitungen und anatomisch korrekten Ausrichtungen unterstützt. Neben den Yogapositionen werden Techniken zur Tiefen-Entspannung, zur Atemkontrolle und Steigerung der Lebenskraft sowie zur Meditation vermittelt.

Beim Kurs sind alle herzliche Willkommen, insbesondere auch Unbewegliche.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, eine Decke, ein kleines Kissen und ein Paar dicke Strümpfe mit.

Kurs-Nr.: OS3142
Termine: 10.09. bis 10.12.2024, 10x2 UE
Zeit: Di, 8.00 bis 9.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R215
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Dr. Sibylle Vey

Kurs-Nr.: OS3144
Termine: 07.01. bis 11.03.2025, 10x2 UE
Zeit: Di, 8.00 bis 9.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R215
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Dr. Sibylle Vey

Bitte beachten:

Ihre Anmeldung zum Kurs ist verbindlich. Sie können bis 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich kostenfrei zurücktreten.



Hatha Yoga

Der seit ca. 100 Jahren im Westen populär gewordene, körperorientierte Hatha-Yoga stellt ein ganzheitliches Übungssystem aus Körper- und Atemübungen dar. In diesem Kurs lernen Sie durch einfache, leicht erlernbare Übungen Ihren Körper bewusster wahrzunehmen und zu achten. Dabei sind Atmung und Bewegung aufeinander abgestimmt. Im Wechselspiel von Ruhe und Aktion erfahren Sie Wohlbefinden, Vitalität, Kräftigung und eine positive, ausgeglichene Wirkung auf vegetative Funktionen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ein Paar dicke Strümpfe, ein kleines Kissen

Kurs-Nr.: OR3126
Termine: 09.09. bis 25.11.2024, 10x2 UE
Zeit: Mo, 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort: Rudolstadt, Schwarzburger Chaussee 12, großer Unterrichtsraum
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Katja Grey

Kurs-Nr.: OK3130
Termine: 10.09. bis 26.11.2024, 10x2 UE
Zeit: Di, 18.30 bis 20.00 Uhr
Ort: Königsee, Regelschule, Raum 13
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Katja Grey

Kurs-Nr.: OS3126
Termine: 15.10.24 bis 14.01.25, 12x2 UE
Zeit: Di, 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R215
Entgelt (inkl. MwSt.): 102,34 €/erm. 77,35 €
Kursleitung: Ludmyla Hüniger

Kurs-Nr.: OS3128
Termine: 15.10.24 bis 14.01.25, 12x2 UE
Zeit: Di, 18.30 bis 20.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R215
Entgelt (inkl. MwSt.): 102,34 €/erm. 77,35 €
Kursleitung: Ludmyla Hüniger

Kurs-Nr.: OB3136
Termine: 11.09. bis 27.11.2024, 10x2 UE
Zeit: Mi, 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort: Bad Blankenburg, Regelschule, Gymnastikraum
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Katja Grey



Yoga für Fortgeschrittene

Yoga ist eine traditionelle östliche Bewegungs- und Entspannungsmethode. Jeder Teilnehmer kann schon nach kurzer Zeit einige der mobilisierenden Wirkungen des Yoga erfahren: ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung, Verschwinden von Rücken- und Kopfschmerzen, neue Vitalität, geistige Klarheit, mehr Energie, Reduzierung von Verspannungen, Stärkung des Immunsystems, neues Selbstvertrauen, Verbesserung der Konzentration.

Mitzubringen sind: bequeme Sportkleidung und eine Decke

Kurs-Nr.: OO3106
Termine: 21.10.24 bis 06.01.25, 12x2 UE
Zeit: Mo, 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort: Cursdorf, Kräutergarten
Entgelt (inkl. MwSt.): 102,34 €/erm. 77,35 €, zzgl. ca. 15 EUR
 Mietumlage sind am ersten Abend vor Ort zu entrichten
Kursleitung: Sabine Brenner

Kurs-Nr.: OO3112
Termine: 21.10.24 bis 06.01.25, 12x2 UE
Zeit: Mo, 19.00 bis 20.30 Uhr
Ort: Cursdorf, Kräutergarten
Entgelt (inkl. MwSt.): 102,34 €/erm. 77,35 €, zzgl. ca. 15 EUR
 Mietumlage sind am ersten Abend vor Ort zu entrichten
Kursleitung: Sabine Brenner



Sonstiges/Pflege

Das Geheimnis der Rauhnächte

Gedichte und Geschichten zu den Rauhnächten

Rituale der Rauhnächte kennenlernen

Das alte Jahr verabschieden und Wünsche für das neue Jahr
Bräuche zum Neujahrstag

Dies alles in gemütlicher Runde bei Weihnachtstee und Plätzchen.

Kurs-Nr.: OS3414
Termin: 02.12.2024, 1x2 Zeitstunden
Zeit: Mo, 17.00 bis 19.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R204
Entgelt (inkl. MwSt.): 13,49 €
Kursleitung: Katrin Lück

Selbstfürsorge – wie soll das in meinem Alltag funktionieren?

Andere sagen Dir, dass Du zu viel tust, aber Du möchtest oder musst alles allein schaffen... Du schläfst schlecht? Du bist unkonzentriert, gereizt oder übererregt?

Du bist ständig krank oder hast das Gefühl zu kurz zu kommen... All das können Anzeichen einer Überlastung sein.

Zwischen eigener Familie, Beruf und den Anforderungen von Betreuung oder Pflege werden eigene Bedürfnisse oftmals hinten angestellt. Im Alltag sind wir häufig mit emotional herausfordernden oder stressauslösenden Situationen konfrontiert. Gerade dann ist es wichtig auf das eigene Wohlbefinden zu achten um die eigene Gesundheit zu stärken, Erschöpfung oder gar Depressionen vorzubeugen.

Die Kursleiterin ist Psychotherapeutin und arbeitet an der Universität Jena vorwiegend mit pflegenden Angehörigen. Im Vortrag sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, Selbstfürsorge zu fördern, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufzubauen und eine liebevolle, wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber einzunehmen, um eigene Bedürfnisse wahrzunehmen. Der Kurs ist für alle Menschen geeignet, die mehr Acht auf sich geben möchten.

Kurs-Nr.: OS3474
Termin: 10.09.2024, 1x2 UE
Zeit: Di, 17.30 bis 19.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R203
Entgelt (inkl. MwSt.): 11,90 €
Kursleitung: Doreen Rother

Trauma – wenn die Seele schmerzt – Vortrag

Viele Menschen wissen gar nicht, dass sie unter den Folgen eines traumatischen Erlebnisses leiden. Vielleicht ahnen Sie es, weil es ein schlimmes Ereignis in Ihrem Leben gab, an das Sie sich erinnern können. Vielleicht haben Sie aber auch nur ein diffuses Gefühl, dass „etwas nicht stimmt“.

Erfahren Sie in meinem Vortrag, was ein Trauma ist, woran man erkennt, ob man traumatisiert ist, was in bedrohlichen Situationen im Gehirn passiert, wer besonders betroffen ist und vor allem, welche Möglichkeiten es gibt, einen besseren Umgang mit dem Geschehenen zu erlernen.

Der Vortrag wird etwa eine Stunde dauern, danach gibt es Raum, sich auszutauschen und Fragen zu stellen.

Kurs-Nr.: OS3610
Termin: 09.09.2024, 1x2 UE
Zeit: Mo, 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R206
Entgelt (inkl. MwSt.): 11,90 €
Kursleitung: Kathrin Rosemann





Trauma – Erste Hilfe bei seelischer Verletzung

Kurs zur inneren Stabilisierung nach traumatischen Erlebnissen
Der Kurs ist für Menschen gedacht, die unter den Folgen traumatischer Ereignisse leiden und für Interessierte, die mit von Trauma betroffenen zu tun haben, sei es in der Familie, im Freundeskreis oder in der Arbeit.

Sie erfahren, wie es zu den belastenden Folgeerscheinungen kommt. Das Wissen darum und die Erkenntnis, warum man so ist, wie man ist, ist oft eine große Erleichterung. Auch für Angehörige, Freunde oder Kollegen kann das entlastend sein, da sich ein besseres Verständnis für das Verhalten der traumatisierten Mitmenschen entwickelt.

Sie erlernen erste kleine Übungen, die helfen, schwierige emotionale Zustände besser zu regulieren.

Andere Übungen werden Sie dabei unterstützen, positivere Gefühle in sich zu verankern.

Außerdem wird es um das Thema Selbstwert und Ressourcenaktivierung gehen.

Eine kleine Imagination für innere Ruhe und Sicherheit wird den Kurs abschließen.

Ein Handout mit allen Übungen wird Ihnen zur Verfügung gestellt.

Kurs-Nr.: OS3612
Termine: 23.09. bis 11.11.2024, 8 x 1 Zeitstunde
Zeit: Mo, 18.00 bis 19.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R204
Entgelt (inkl. MwSt.): 46,81 €/erm. 35,70 €
Kursleitung: Kathrin Rosemann

Reiki Einführung Vortrag

Was ist Reiki? – Wie wirkt Reiki? – Die 3 Reikigrade?

Wie wirkt Reiki nach der Einstimmung? – Muss man daran glauben? Diese und noch mehr Fragen werden an diesem Abend beantwortet.

Kurs-Nr.: OR3108
Termin: 06.11.2024, 1x1 Zeitstunde
Zeit: Mi, 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Rudolstadt, Weinbergstraße 1 a, Raum 19
Entgelt (inkl. MwSt.): 11,90 €
Kursleitung: Annelies Winkler

Reiki Einstimmung in den 1. Grad

In diesem Kurs wird die Anwendung von Reiki gezeigt und geübt. Mit vier energetischen Einstimmungen erhält man die Fähigkeit, Reiki für sich und andere zu nutzen.

Reiki ist ohne Vorkenntnisse zu erlernen und an keine Weltanschauung gebunden. Reiki

- fördert die natürliche Selbstheilung des Körpers
- vitalisiert den Körper und Geist
- stellt die seelische Harmonie und das geistige Wohlbefinden wieder her
- wirkt auf allen Ebenen – der körperlichen, der geistigen, der emotionalen und der seelischen
- gleicht den Energiehaushalt aus
- löst Blockaden und fördert die vollkommene Entspannung

Die 3 Termine für die Übungsabende werden mit der Dozentin noch einmal vor Ort abgesprochen.

Kurs-Nr.: OR3109
Termine: 23.11. bis 27.11.2024, 3x6 UE
Zeit: Sa, 10.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R208
Entgelt (inkl. MwSt.): 150,00 € in bar vor Ort zahlbar
Kursleitung: Annelies Winkler

Räuchern – Wellness für Seele und Sinne

Eine fast vergessene Tradition neu entdecken!

- Vorstellen von Räuchertechniken
- Wirkung des Räucherns
- Erläutern von verschiedenen Kräutern und deren
- Wirkung
- einzelne Kräuter am praktischen Beispiel beschnuppern
- kurze Meditation zum Abschluss

Kurs-Nr.: OS3410
Termin: 14.10.2024, 1 x 2 Zeitstunden
Zeit: Mo, 17.00 bis 19.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R203
Entgelt (inkl. MwSt.): 13,49 €
Kursleitung: Katrin Lück



Alle Erste Hilfe Kurse in Kooperation mit dem Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Erste Hilfe am Kind

Die Erste-Hilfe-Ausbildung für interessierte Eltern und Großeltern. Inhalte u. a. kinderspezifische Wiederbelebung, Verhalten bei Kindernotfällen wie Pseudokrapp, Insektenstichen, Kopfverletzungen, Wundversorgung.

Kurs-Nr.: OR3506
 Termin: 05.12.2024, 1x4 UE
 Zeit: Do, 13.00 bis 16.00 Uhr
 Ort: Rudolstadt, Fahrschule Marko Schneider
 Entgelt (inkl. MwSt.): 30,00 €
 Kursleitung: Johanniter Unfall-Hilfe

Kurs-Nr.: OR3508
 Termin: 21.01.2025, 1x4 UE
 Zeit: Di, 13.00 bis 16.00 Uhr
 Ort: Rudolstadt, Fahrschule Marko Schneider
 Entgelt (inkl. MwSt.): 30,00 €
 Kursleitung: Johanniter Unfall-Hilfe

Erste Hilfe Fresh-up

Unser schneller Auffrischkurs in Erster Hilfe für alle Verkehrsteilnehmer.

Inhalte: u. a. Verhalten beim Verkehrsunfall, stabile Seitenlage, Wiederbelebung und es bleibt Zeit für Fragen der Teilnehmer. Viele Maßnahmen werden praktisch demonstriert und können auch geübt werden.

Diese Kurse werden auf Wunsch auch im Anschluss an die Verkehrsteilnehmerschulungen durchgeführt.

Kurs-Nr.: OS3504
 Termine: Beginn ab 8 angem. Teiln.
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R207
 Entgelt (inkl. MwSt.): 30,00 €
 Kursleitung: Johanniter Unfall-Hilfe
 Uhrzeit nach Vereinbarung



Migräne

Etwa acht Millionen Deutsche haben regelmäßig Migräne. Migräne ist eine der am häufigsten auftretenden neurologischen Erkrankungen und beeinträchtigt die Betroffenen sehr. Bis zum Alter von 40 Jahren haben neun von zehn ihre erste Attacke erlebt. Leider dauert es oft Jahre, bis die Erkrankung diagnostiziert wird. Und mangels spezialisierter Fachärzte ist die Therapie viel zu häufig nicht optimal. Außerdem hat Migräne viele Gesichter: völlig unterschiedliche Faktoren können eine Attacke auslösen. Nur der aufgeklärte Patient ist gemeinsam mit einem Arzt in der Lage, die für ihn optimale Therapie zu finden.

Kurs-Nr.: OX3006
 Termin: 30.01.2025, 1x 60 min
 Zeit: Do, 19.00 bis 20.00 Uhr
 Ort: online
 Entgelt (inkl. MwSt.): gebührenfrei
 Kursleitung: Dr. Dietmar Krause – Stiftung Kopfschmerz

Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte

Mit zunehmendem Alter kann es zu einer krankheitsbedingten Störung des Sehvermögens kommen. Die häufigsten Ursachen für die Beschwerden wie Probleme beim Lesen, dem Erkennen von Gesichtern, Blendungsempfindlichkeit, brennende oder tränende Augen, sind die Entwicklung eines grauen Stars (Katarakt) oder grünen Stars (Glaukom), eines trockenen Auges und der altersbedingten Makuladegeneration (AMD – eine Erkrankung der zentralen Netzhaut). Eine rechtzeitige Behandlung kann die Beschwerden lindern und die Sehkraft erhalten. Der Referent informiert über Diagnose, Ursachen und Therapie dieser häufigsten Augenerkrankungen in der zweiten Lebenshälfte.

Dozent: Prof. Dr. med. Hansjürgen Agostini – Ltd. OA und Leiter Sektion Retinologie, Klinik für Augenheilkunde, Universitätsklinik Freiburg

Kurs-Nr.: OX3005
 Termin: 24.10.2024, 1x 60 min
 Zeit: Do, 19.00 bis 20.00 Uhr
 Ort: online
 Entgelt (inkl. MwSt.): gebührenfrei
 Kursleitung: Prof. Dr. med. Hansjürgen Agostini



Pflanzaktion Cursdorf

Bei dieser Aktion können Sie mit-
helfen, unseren Wald um Curs-
dorf wieder aufzuforsten.

Termine: 12.10.2024,
1 x ca. 4 Zeitstunden
Zeit: Sa, 09.00 bis 13.00 Uhr
Ort: Cursdorf, Sportplatz
Entgelt: gebührenfrei
Kursleiter: Jakob Strobel



Informationen und Anmeldung in den Geschäfts-
stellen der Kreisvolkshochschule:
Tel. 03671 359040 und 03672 823771
www.vhs-slf.de



In Zusammenarbeit mit der „Fröbelstadt Marketing GmbH Oberweißbach“

Auf ins Kräuterjahr 2024/25 mit den Fröbelstädter Kräuterseminaren in Oberweißbach

Wo auf abgelegenen Bergwiesen noch Quendel, Augentrost, Hirtentäschel, Johanniskraut und die Arnika, in den Flussauen der Schwarza die Pestwurz und in den feuchten Nebentälern die Waldengelwurz zu finden sind, wo auf saftigen Wiesen das Mädesüß seinen wunderbaren Duft verströmt, dort sind sie zu Hause – der Buckelapotheker und die Kräuterfrau. Oberweißbach hat eine lange Tradition im Kräuter- und Olitätengewerbe.

In unseren Kräuterseminaren können Sie viel Interessantes über die Anwendungsmöglichkeiten und die Wirkungsweise der heimischen Heilkräuter erfahren. Wählen Sie zwischen Nachmittagsveranstaltungen, Tageskursen und Kräuterseminarwochenenden. Unser Team aus Heilpraktiker/innen und Kräuterfrauen aus der Region vermitteln Ihnen auf lebendige Art und Weise die Vielfalt und Heilkraft unserer einheimischen Wildkräuter und Heilpflanzen.

Die angebotenen Kurse und Veranstaltungen können von allen Kräuterinteressierten frei gebucht werden, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Themen unserer Kurse sind jahreszeitenbezogen, meist mit einer Kräuterwanderung und einem Salbenrührworkshop verbunden. In den Seminaren werden nicht nur traditionelle Kräuterthemen angeboten, sondern auch neue moderne Inhalte, wie Naturkosmetik, naturnahe Ernährung und Gemmotherapie.

Seien Sie unser Gast im Jahre 2024/25!

Herzlichst Ihre Katharina Eichhorn und das Team vom Fröbelhaus Oberweißbach.

Natürlich gesund durch den Winter

27.09.2024 – 29.09.2024

Klostermedizin und Hildegard von Bingen

08.11.2024 – 10.11.2024

Heilfasten nach Hildegard von Bingen

17.11.2024 – 23.11.2024

Heilfasten nach Hildegard von Bingen

26.01.2025 – 01.02.2025

Tageskurse:

Duft und Erinnerung

21.09.2024

Natürliche Geschenke selber machen

16.11.2024

Für Gruppen ab 10 Personen möglich, wobei der Inhalt und Ablauf individuell mit uns vereinbart werden kann.

Information und Anmeldung:

Fröbelstadt Marketing GmbH
Markt 10, 98744 Oberweißbach

Internet: www.Oberweissbach.de, E-Mail: fröbelstadt@googlemail.de
Tel.: 036705 62123, Fax: 036705 62249



Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden.

Die Sprachenkurse der KVHS Saalfeld-Rudolstadt orientieren sich an dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen „Common European Framework of Reference for Language Learning and Teaching (CEF)“.

Der Referenzrahmen wurde entwickelt, um Sprachkompetenz in einer europaweit gültigen Skala vergleichbar zu machen. Der Referenzrahmen definiert die Kompetenzniveaus A1 – C2, so dass man Lernfortschritte lebenslang und auf jeder Stufe des Lernprozesses messen kann. Er ermöglicht eine qualitative Beurteilung von Prüfungen und einen internationalen Vergleich.

Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Die gekürzte Beschreibung der sprachlichen Fertigkeiten erfolgt auf der folgenden Seite.

Prüfungen

Die Prüfungen sind entgeltpflichtig, die Teilnahme ist jedoch freiwillig. Sie können sich über die Europäischen Sprachenzertifikate der telc GmbH und die Prüfungen der Cambridge University (UCLES) informieren und anmelden.

Prüfungen telc Deutsch A1

Die Prüfungen finden in der VHS Erfurt statt.

Prüfungstermin immer freitags

Anmeldung beim TVV e.V.

Weitere Auskünfte erteilt:

Thüringer Volkshochschulverband e.V.

Prüfungszentrale

Tel. 03641 53 423 – 14

E-Mail: pruefungszentrale@vhs-th.de

Spracheinstufung leicht gemacht!

Einen kostenlosen Einstufungstest der Stufen A1/A2/B1 für Englisch, Französisch, Spanisch und Deutsch als Fremdsprache finden Sie im Internet: <http://sprachtest.cornelsen.de> oder unter dem Suchbegriff GER Einstufungstests.

Nutzen Sie auch die Möglichkeit einer kompetenten kostenlosen Einstufungsberatung durch die Fachbereichsleitung.

Sollten Sie unsicher sein, welcher Sprachkurs zu Ihnen passt oder ob Sie den richtigen Kurs gewählt haben, dann sind Sie herzlich eingeladen, unsere Beratungstage zu besuchen.

Welcher Sprachkurs ist der richtige für mich?

Um Ihnen die Wahl eines geeigneten Kurses zu erleichtern, führen wir am

**03.09.2024 in Rudolstadt,
Schwarzburger Chaussee 12,
Zimmer 303**

und

**05.09.2024 in Saalfeld,
Jahnstr. 2**

jeweils von **15 bis 18 Uhr**
Beratungen durch.



Gliederung des KVHS-Sprachangebots in Anlehnung an die Niveaustufen des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ für Sprachen

Lernstufe	Am Ende dieser Stufe können Sie	Mögliche Prüfungen
A1	vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.	Deutsch - Englisch - Französisch - Italienisch - Spanisch - Türkisch
A2	Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.	Deutsch - Englisch - Französisch - Griechisch - Italienisch - Niederländisch - Portugiesisch - Russisch - Schwedisch - Spanisch Tschechisch
B1	die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.	Deutsch - Englisch - Französisch - Griechisch - Italienisch - Niederländisch - Portugiesisch - Russisch - Schwedisch - Spanisch
B2	längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist, und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.	Deutsch - Englisch - Französisch - Griechisch - Italienisch - Spanisch
C1	längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.	Deutsch - Englisch - Französisch - Griechisch - Italienisch - Spanisch
C2	gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.	Deutsch - Englisch - Französisch - Italienisch - Spanisch



Sprachen

Gebärdensprache für Anfänger

Dieser Kurs wendet sich an Auszubildende und Mitarbeitende im Gesundheitsbereich sowie weitere interessierte Teilnehmende. Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung der „visuell-ge-stischen“ Kommunikation, welche die Voraussetzung für das Erlernen der deutschen Gebärdensprache ist.

Kurs-Nr.: OS4012
Termine: 14.10. bis 16.12.2024, 10x2 UE
Zeit: Mo, 17.30 bis 19.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr. Raum 206
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86€
Kursleitung: Martina Krause

Gebärdensprache Grundkurs

Kurs-Nr.: OS4013
Termine: 13.01. bis 11.05.2025, 15x2 UE
Zeit: Mo, 17.30 bis 19.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R202
Entgelt (inkl. MwSt.): 127,33 €/erm. 96,09 €
Kursleitung: Martina Krause

Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache



Deutsch als Zweitsprache A1-A2

Der Kurs adressiert Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie erlernen in diesem Kurs grundlegende Kompetenzen im Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können. Durch den Kurs wird es Ihnen möglich, Informationen zu verstehen und an leichten Konversationen teilzuhaben.

The course is aimed at people without any previous knowledge.

The aim of the course is to acquire basic competences in the areas of listening, reading, speaking and writing. Students should be able to communicate in everyday situations, to understand information and to take part in simple conversations.

Kurs-Nr.: OS4400
Termine: 11.09. bis 27.11.2024, 10x2 UE
Zeit: Mi, 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R203
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Irina Nikitin

vhs | Lernportal



GEFÖRDERT VOM
 Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Deutsch für den Beruf A2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die die deutsche Sprache am Arbeitsplatz und im Geschäftsleben benötigen und erlernen möchten.

Es werden wichtige Themen aus dem Berufsalltag behandelt: Produkte beschreiben, Formulare ausfüllen, Termine vereinbaren, Geschäftskontakte pflegen, sich auf Geschäftsreisen vorbereiten, E-Mails, Briefe, ...

Kurs-Nr.:	OS4401
Termine:	Beginn bei 8 angem. Teiln., 15x2 UE
Zeit:	n. V.
Ort:	Saalfeld, Jahnstr. 2
Entgelt:	127,33 €/erm. 96,09 €
Kursleitung:	n.n.
Lehrbuch:	nach individueller Absprache

Deutsch als Zweitsprache B1

Kurs-Nr.:	OS4405
Termine:	11.09. bis 27.11.2024, 10x2 UE
Zeit:	Mi, 18.30 bis 20.00 Uhr
Ort:	Saalfeld, Jahnstr., R203
Entgelt (inkl. MwSt.):	85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung:	Irina Nikitin

Deutsch für Pflegekräfte B1 – B2

Deutsch für Mediziner B2 – C1

Deutsch für Mediziner B2 – C1

- Fachsprache und Fertigkeitstraining
- Interkulturelle Kompetenzen
- Prüfungsvorbereitung

Kurs-Nr.:	OS4403
Termine:	Beginn ab 8 angem. Teiln., 15x2 UE
Ort:	Saalfeld, Jahnstr., R206
Entgelt (inkl. MwSt.):	127,33 €/erm. 96,09 €
Kursleitung:	n.n.





Erstorientierungskurse für Asylbewerber*innen in Thüringen

Leben und lernen in Deutschland

Willkommen in Thüringen! Sind Sie neu hier? Dann besuchen Sie unseren Kurs!

Hier lernen Sie, Deutsch zu sprechen. Zum Beispiel, was sagen Sie:


wenn Sie einkaufen


wenn Sie beim Arzt sind


oder wenn Sie zum Amt gehen

Hier bekommen Sie Informationen über:


das Leben in Deutschland


Ihre Rechte und Pflichten


Traditionen in Deutschland


die Arbeits-Suche





und noch vieles mehr



Englisch

Englisch – Anfängerkurse

Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen

Kenntnisse der Weltsprache Englisch können bei Reisen und in der Kommunikation mit internationalen Kontakten sehr hilfreich sein. Sie haben keine oder wenige Kenntnisse in der englischen Sprache? Dann nutzen Sie das Anfängerkursangebot der Kreisvolkshochschule, um Sprachkenntnisse zu erlernen, die Sie im Alltag, im beruflichen Kontext oder in weiteren interkulturellen Begegnungen im Umgang mit Englisch sicherer werden lassen.

Kurs-Nr.: OS4632
Termine: 10.09. bis 26.11.2024, 10x2 UE
Zeit: Di, 9.00 bis 10.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R207
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Astrid Coch

Kurs-Nr.: OS4631
Termine: 15.10. bis 17.12.2024, 10x2 UE
Zeit: Di, 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R207
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Astrid Coch

Kurs-Nr.: OR4603
Termine: 16.09. bis 02.12.2024, 10x2 UE
Zeit: Mo, 9:00 bis 10.30 Uhr
Ort: Rudolstadt, Schwarzburger Chaussee 12, kleiner Unterrichtsraum
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Svitlana Sydorova

Kurs-Nr.: OR4650
Termine: 11.10. bis 13.12.2024, 10x2 UE
Zeit: Fr, 17.30 bis 19.00 Uhr
Ort: Rudolstadt, Schwarzburger Chaussee 12, kleiner Unterrichtsraum
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Victor Dumitras

Kurs-Nr.: OB4600
Termine: Beginn bei 8 angem Teiln., 10x2 UE
Zeit: n.V.
Ort: Bad Blankenburg, Regelschule, Bähringstr. 4
Entgelt: 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: n.n.

Kurs-Nr.: OK4610
Termine: Beginn bei 8 angem Teiln., 10x2 UE
Zeit: n.V.
Ort: Königsee, Regelschule, Wasserluft 5
Entgelt: 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: n.n.

Weiterführende Kurse am Vormittag

Englisch am Vormittag A1.1 (2. Semester)

Kurs-Nr.: OS4608
Termine: 16.10. bis 18.12.2024, 10x2 UE
Zeit: Mi, 10.45 bis 12.15 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R208
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Astrid Coch

Englisch A1.1 (4. Semester)

Kurs-Nr.: OS4610
Termine: 09.09. bis 25.11.2024, 10x2 UE
Zeit: Mo, 9.00 bis 10.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R207
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Astrid Coch

Englisch am Vormittag A2.1

Kurs-Nr.: OS4607
Termine: 16.10. bis 18.12.2024, 10x2 UE
Zeit: Mi, 9.00 bis 10.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R208
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Astrid Coch

Englisch am Vormittag A2.2

Kurs-Nr.: OS4635
Termine: 09.09. bis 25.11.2024, 10x2 UE
Zeit: Mo, 9.00 bis 10.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R209
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Brigitte Grau



Englisch am Vormittag A2.2

Kurs-Nr.: OS4641
 Termine: 09.09.24 bis 13.01.25, 15x2 UE
 Zeit: Mo, 8.30 bis 10.00 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R208
 Entgelt (inkl. MwSt.): 127,33 €/erm. 96,09 €
 Kursleitung: Anette Büchner

Kurs-Nr.: OS4628
 Termine: 09.09.24 bis 13.01.25, 15x2 UE
 Zeit: Mo, 10.15 bis 11.45 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R208
 Entgelt (inkl. MwSt.): 127,33 €/erm. 96,09 €
 Kursleitung: Anette Büchner



Weiterführende Kurse am Abend

Englisch A1.1 (3. Semester)

Kurs-Nr.: OS4600
 Termine: 09.09. bis 25.11.2024, 10x2 UE
 Zeit: Mo, 17.00 bis 18.30 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R208
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Astrid Coch

Englisch A2

Kurs-Nr.: OS4647
 Termine: 09.09.24 bis 17.02.25, 10x2 UE
 Zeit: Mo, 18.45 bis 20.15 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R202
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Astrid Coch

Englisch A2.2

Kurs-Nr.: OS4612
 Termine: 11.09. bis 27.11.2024, 10x2 UE
 Zeit: Mi, 17.00 bis 18.30 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R209
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Brigitte Grau



English Conversation B1

Kurs-Nr.: OK4602
 Termine: 12.09. bis 05.12.2024, 10x2 UE
 Zeit: Do, 16.30 bis 18.00 Uhr
 Ort: Königsee, Regelschule, Raum 1
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Andrea Schubert

English Conversation B1

Kurs-Nr.: OR4602
 Termine: 26.09. bis 19.12.2024, 10x2 UE
 Zeit: Do, 10.00 bis 11.30 Uhr
 Ort: Rudolstadt, Schwarzburger Chaussee 12, kleiner Unterrichtsraum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Joe Penfold

English Conversation B1

Kurs-Nr.: OS4618
 Termine: 15.10. bis 17.12.2024, 10x2 UE
 Zeit: Di, 18.45 bis 20.15 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R208
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Astrid Coch

Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen

Kurs-Nr.: OR4608
 Termine: 15.08. bis 19.12.2024, 10x2 UE
 Zeit: Do, 18.00 bis 19.30 Uhr
 Ort: Rudolstadt, Weinbergstraße 1 a, Raum10
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Beatrice Miller



English Conversation B2

Kurs-Nr.: OS4688
 Termine: 24.09. bis 10.12.2024, 10x2 UE
 Zeit: Di, 18.30 bis 20.00 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R206
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Joe Penfold

Englisch für die Reise – Kompaktkurs am Wochenende A2

Dieser Englischkurs, der speziell für berufliche und private Reisen konzipiert sind, konzentrieren sich darauf, den Lernenden die notwendigen Sprachkenntnisse und das Selbstvertrauen zu vermitteln, um in einer englischsprachigen Umgebung erfolgreich zu kommunizieren. Dieser Kurs ist perfekt für alle, die ihre Englischkenntnisse ausbauen möchten, sei es für Geschäftsreisen, den Umgang mit Kunden im Ausland oder für den persönlichen Gebrauch auf Reisen. Der Kurs bewegt sich auf der oben beschriebenen Niveaustufe.

In diesen Kursen lernen die Teilnehmer grundlegende Konversationstechniken, die ihnen helfen, sich in typischen Reisesituationen zurechtzufinden, wie z.B. am Flughafen, im Hotel, in Restaurants und bei der Navigation in fremden Städten. Sie werden auch dazu ermutigt, über ihre eigenen Reisepläne oder Erfahrungen zu berichten, was zu einem interaktiven und praxisnahen Lernumfeld führt.

Kurs-Nr.: OS4675
 Termine: Beginn auf Anfrage, 1x5 UE
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R207
 Entgelt (inkl. MwSt.): 23,20 €
 Kursleitung: n.n.

Englisch für den Beruf

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse für den Beruf verbessern? Dann sind Sie in den berufsorientierten Englischkursen genau richtig.

Englisch für die Wirtschaft

Kurs-Nr.: OS4609
 Termine: Beginn bei 8 angem Teiln., 10x2 UE
 Zeit: Do, 17.00 bis 18.30 Uhr oder n. V.
 Ort: Saalfeld, Jahnstr. 2
 Entgelt: 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: n.n.
 Gut geeignet für Firmen!

Englisch für Berufstätige in Gastronomie & Tourismus

Fit im Umgang mit ausländischen Gästen.
 Für weitere Interessenten bieten wir auch Kurse zu anderen Terminen an. Bitte anfragen!

Kurs-Nr.: OS4627
 Termine: 10.09. bis 26.11.2024, 10x2 UE
 Zeit: Di, 10.00 bis 11.30 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R208
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Ute Linschmann

Englisch für den Beruf A2

Kurs-Nr.: OS4661
 Termine: bei 8 angem Teiln., 10x2 UE
 Zeit: Mi, 18.45 bis 20.15 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr. 2
 Entgelt: 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: n.n.
 Lehrbuch: Simply Business A2+

Englisch für den Beruf A2+

Im Kurs werden Kenntnisse im berufsbezogenen Englisch erlernt. Gemeinsam mit dem Kursbuch „Simply Business A2+“ wird auf gegenwärtige Tendenzen und Zusammenhänge der internationalen Arbeitswelt (z.B. gesellschaftlich, politisch) eingegangen und globales Englisch fokussiert. Die interkulturelle Kompetenz und Kommunikation wird ausgebaut. Die Inhalte und Materialien sind authentisch, realitätsnah und alltagsbezogen. Das Lehrwerk wurde für kompakte Kurse entwickelt und bietet in Einsprachigkeit flexibles und abwechslungsreiches Material für den berufsbezogenen Englischunterricht. Dieser Kurs ist nach dem Thüringer Bildungsfreistellungs-gesetz anerkannt.

Kurs-Nr.: OS4660
 Termine: Beginn ab 8 Anmeldungen, 5x6 UE
 Zeit: Mo bis Fr, 8.30 bis 13.45 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr. 2
 Entgelt: 127,33 €/erm. 96,09 €
 Kursleitung: n.n.
 Lehrbuch: Simply Business A2+



Romanische Sprachen

Französisch

Französisch für Anfänger A1

Kurs-Nr.: OS4812
Termine: 16.10. bis 18.12.2024, 10x2 UE
Zeit: Mi, 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R204
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Roswitha Müller

Kurs-Nr.: OR4810
Termine: 11.10. bis 13.12.2024, 10x2 UE
Zeit: Fr, 16.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Rudolstadt, Puschkinstraße 7
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Victor Dumitras



© Anna Schroll

Französisch A2

Kurs-Nr.: OS4806
Termine: 10.09. bis 26.11.2024, 10x2 UE
Zeit: Di, 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R209
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Brigitte Husung



Spanisch

Spanisch für Anfänger A1

Kurs-Nr.: OS4M50
Termine: 11.09. bis 27.11.2024, 10x2 UE
Zeit: Mi, 17.30 bis 19.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R202
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Ailer Voigt

Weiterführende Kurse am Abend

Spanisch A1.1 (2. Semester)

Kurs-Nr.: OS4M07
Termine: 16.09. bis 02.12.2024, 10x2 UE
Zeit: Mo, 16.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R207
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Diana Michl



Italienisch

Italienisch für Anfänger A1

Kurs-Nr.: OS4920
Termine: 13.09. bis 06.12.2024, 10x2 UE
Zeit: Fr, 10.00 bis 11.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R207
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Diana Michl

Italienisch für Anfänger A1

Kurs-Nr.: OR4901
Termine: 12.09.24 bis 23.01.25, 15x2 UE
Zeit: Do, 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort: Rudolstadt, Weinbergstraße 1 a, Raum 17
Entgelt (inkl. MwSt.): 127,33 €/erm. 96,09 €
Kursleitung: Dr. Dr. Massimo Minelli

Weiterführende Kurse am Abend

Italienisch A1.1 (2.Semester)

Kurs-Nr.: OS4910
Termine: 16.09. bis 02.12.2024, 10x2 UE
Zeit: Mo, 19.00 bis 20.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R207
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Diana Michl

Italienisch A2.1

Kurs-Nr.: OS4902
Termine: 16.09. bis 02.12.2024, 10x2 UE
Zeit: Mo, 17.30 bis 19.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R207
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Diana Michl

Italienisch B1.2

Kurs-Nr.: OR4900
Termine: 12.09.24 bis 23.01.25, 15x2 UE
Zeit: Do, 18.30 bis 20.00 Uhr
Ort: Rudolstadt, Weinbergstraße 1 a, Raum 17
Entgelt (inkl. MwSt.): 127,33 €/erm. 96,09 €
Kursleitung: Dr. Dr. Massimo Minelli

Nordische Sprachen

Schwedisch

Schwedisch für Anfänger A1

Kurs-Nr.: OR4K00
Termine: 16.10. bis 18.12.2024, 10x2 UE
Zeit: Mi, 16.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Rudolstadt, Weinbergstraße 1a, Raum 20
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Alena Bräuer

Schwedisch A1 (3. Semester)

Kurs-Nr.: OR4K01
Termine: 16.10. bis 18.12.2024, 10x2 UE
Zeit: Mi, 17.30 bis 19.00 Uhr
Ort: Rudolstadt, Weinbergstraße 1a, Raum 20
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Alena Bräuer

Online-Kurs Norwegisch A1-B1

Weitere Informationen geben wir Ihnen gern in einer individuellen Absprache.

Weitere Sprachen

Russisch für Anfänger A1

Kurs-Nr.: OS4J03
Termine: 19.09. bis 12.12.2024, 10x2 UE
Zeit: Do, 16.00 bis 17.30 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R209
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Irina Nikitin

Kurs-Nr.:

OR4J02
Termine: 19.09. bis 12.12.2024, 10x2 UE
Zeit: Do, 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort: Rudolstadt, Weinbergstraße 1a, Raum 14
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Irina Nikitin

Russisch für Anfänger A1.1 (2. Semester)

Kurs-Nr.: OS4J02
Termine: 09.09. bis 25.11.2024, 10x2 UE
Zeit: Mo, 16.30 bis 18.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R209
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Irina Nikitin



Arabisch für Anfänger A1

Kurs-Nr.: OS4101
 Termine: 23.10.24 bis 08.01.25, 10x2 UE
 Zeit: Mi, 17.00 bis 18.30 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R206
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Manal Alsaleh

Arabisch A2

Kurs-Nr.: OS4150
 Termine: 14.11.24 bis 30.01.25, 10x2 UE
 Zeit: Do, 17.00 bis 18.30 Uhr
 Ort: Saalfeld; Jahnstr., Raum 206
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Manal Alsaleh



© Anna Schroll

Neugriechisch für Anfänger A1

Kurs-Nr.: OR4C00
 Termine: 16.09. bis 02.12.2024, 10x2 UE
 Zeit: Mo, 11.00 bis 12.30 Uhr
 Ort: Rudolstadt, Schwarzburger Chaussee 12, kleiner Unterrichtsraum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Svitlana Sydorova

Online-Kurs: Ungarisch für Anfänger A1

Kurs-Nr.: OS4P01
 Termin: 28.10.2024, 10x2 UE
 Zeit: Mo, 17.00 bis 18.30 Uhr
 Ort: Virtueller Klassenraum in der vhs.cloud
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Dr. Helmut Stauche

Tschechisch für Anfänger A1

Kurs-Nr.: OS4B01
 Termine: 13.09. bis 11.10.2024, 5x2 UE
 Zeit: Fr, 14.00 bis 15.30 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R204
 Entgelt (inkl. MwSt.): 44,03 €/erm. 33,62 €
 Kursleitung: Marcella Rabes

Chinesisch für Anfänger A1

Kurs-Nr.: OS4202
 Termine: 18.09. bis 04.12.2024, 10x2 UE
 Zeit: Mi, 17.00 bis 18.30 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R208
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Zhang Zi Krause-Leipoldt

Ukrainisch für Anfänger A1

Kurs-Nr.: OS4Q00
 Termine: 14.10. bis 16.12.2024, 10x2 UE
 Zeit: Mo, 14.00 bis 15.30 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R202
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Alla Keil

Sie sind auf der Suche nach einem Firmensprachkurs?
 Sprechen Sie uns an - wir vereinbaren gern mit Ihnen ein individuelles Kursangebot.

Bildungsfreistellung
 Wir beraten Sie zur Inanspruchnahme der Bildungsfreistellung in ausgewählten Kursen der KVHS.



Finanzbuchführung Grundlagen (1) für Anfänger*innen

Aus dem Inhalt:

- Grundlagen Buchführung
- GOB (Grundsätze der ordnungsgemäßen Buchhaltung)
- Rechtsgrundlagen
- Inventur, Inventar und Bilanzen
- Bestandskonten, Erfolgskonten, Warenkonten, Umsatzsteuerkonten und Privatkonten
- Buchungssätze und Kontieren
- Besonderheiten und Anzahlungen im Warenverkehr
- Abschreibung
- Nicht beschränkt abzugsfähige Betriebsausgaben
- Personalkosten
- Kontenrahmen DATEV
- Organisation der Buchführung

Dieser Kurs kann mit einer Xpert-Prüfung abgeschlossen werden.

Kurs-Nr.:	OS5602
Termine:	Beginn bei 8 angem. Teiln., 25x4 UE
Zeit:	Mo + Mi oder Di + Do, 17.00 bis 20.15 Uhr
Ort:	Saalfeld, Jahnstraße 2
Entgelt:	418,88 €/erm. 314,76 €
Kursleitung:	n. n.

Finanzbuchführung Grundlagen (2) für Anfänger*innen

Vorkenntnisse: Erfahrungen auf dem Gebiet der Buchhaltungspraxis
Festigung und Erweiterung der Kenntnisse der Buchhaltungspraxis

Aus dem Inhalt:

- Erweiterter Warenverkehr, Nebenkosten, Gutschriften bei

- Rücksendungen, Skonto, Bonus, Rabatt, Warenverkehr, Anzahlungen
- Personalkosten
- Anlagenbuchhaltung, Anschaffung, Veräußerung, Inzahlungsgabe, Werterhöhung, Werterhaltung, Bauabzugsteuer
- Jahresabschluss
- Bewertung Anlagevermögen
- Bewertung Umlaufvermögen
- Bewertung Rückstellungen
- Bewertung Verbindlichkeiten

Dieser Kurs kann mit einer Xpert-Prüfung abgeschlossen werden.

Kurs-Nr.:	OS5603
Termine:	Beginn bei 8 angem. Teiln., 25x4 UE
Zeit:	Mo + Mi oder Di + Do, 17.00 bis 20.15 Uhr
Ort:	Saalfeld, Jahnstraße 2
Entgelt:	418,88 €/erm. 314,76 €
Kursleitung:	n.n.

Zum Wegwerfen zu schade!

Ihre Nachbarn würden sich vielleicht über dieses Programmheft freuen. Für die Weitergabe ist Ihnen die KVHS dankbar.



Xpert Business Akademie Thüringen

Xpert Business-Kurse mit Durchführungsgarantie!

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

In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kurs-baustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Die angebotenen Kurse im Rahmen von Xpert Business LernNetz finden mit nur einer Anmeldung statt! Es handelt sich um ein Online-Angebot, das sich aus einem Webinar (der Dozent/-in kommuniziert via Computer mit Ihnen, Sie können im Chat Fragen stellen) und bei Bedarf 5 UStd. Coaching zusammensetzt, d.h. Sie werden vor Ort durch eine Dozentin der VHS Jena betreut. Im Entgelt ist das Unterrichtsmaterial enthalten. Sie können zusätzlich noch einen Prüfungsvorbereitungskurs buchen, auch der findet mit Durchführungsgarantie statt. Für die kostenpflichtige Prüfung müssen Sie sich mit einem Vorlauf von 6 Wochen anmelden, wenn Sie ein Zertifikat über Ihre Leistungen erhalten wollen.

Weitere Details:

- Kursinhalte & Lernzielkatalog finden Sie unter: www.xpert-business.eu/lernzielkataloge
- Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt und ist bereits im Kursentgelt enthalten
- Prüfung über 180 Minuten; Xpert Business Zertifikat (fakultativ)
- alle erreichbaren Xpert Business-Abschlüsse finden Sie auf www.xpert-business.eu

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen (Lohn) Controlling
Finanzbuchführung (1)	✓ *	✓ *							✓
Finanzbuchführung (2)	✓		✓ *		✓		✓	✓	✓
Finanzbuchführung (3) EDV	✓				✓		✓		✓
Bilanzierung			✓		✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Finanzwirtschaft		✓ *			✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Kosten- und Leistungsrechnung		✓			✓		✓	✓	✓
Controlling		✓						✓	✓
Betriebliche Steuerpraxis			✓					✓	✓
Lohn und Gehalt (1)				✓ *				✓	✓
Lohn und Gehalt (2)				✓		✓	✓		✓
Lohn und Gehalt (3) EDV				✓		✓	✓		✓
Personalwirtschaft						✓			✓
Personale Kompetenzen									✓

* optionales, aber empfohlenes Modul

Mehr Informationen erhalten Sie im Internet unter www.vhs-jena.de und auf der

Informationsveranstaltung vor Ort in Ihrer Volkshochschule:
24H50500
Christian Ziege
Montag, 21.10.2024,
18:00 - 19:30 Uhr
vhs-Gebäude,
Volksbad PC-Raum oder online
kein Entgelt



Grundlagenkurse Computer, Smartphone und Tablet

Computer-Grundlagenkurse

Kurse am Vormittag

Möchten Sie in aller Ruhe etwas über die moderne Computertechnik lernen und auch am Gerät ausprobieren? Dieser spezielle Kurs bietet Ihnen dazu Gelegenheit. Es werden Grundbegriffe der EDV und grundlegende Arbeitsschritte am Computer geübt. Die Textverarbeitung wird an einigen Beispielen nach Ihren Wünschen ausprobiert.

Es sind keine EDV-Kenntnisse erforderlich.

Kurs-Nr.: OS5181
Termine: 01.10. bis 17.12.2024, 10x3 UE
Zeit: Di, 9.00 bis 11.15 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R205
Entgelt (inkl. MwSt.): 127,33 €/erm. 96,09 €, zzgl. 10,71 € Materialkosten
Kursleitung: Helge Zschach

Kurs-Nr.: OS5180
Termine: 17.10.24 bis 09.01.25, 10x3 UE
Zeit: Do, 9.00 bis 11.15 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr.2, Raum 205
Entgelt (inkl. MwSt.): 127,33 €/erm. 96,09 €, zzgl. 10,71 € Materialkosten
Kursleitung: Helge Zschach

Kurs-Nr.: OR5181
Termine: 18.11.24 bis 03.02.25, 10x3 UE
Zeit: Mo, 9.00 bis 11.15 Uhr
Ort: Rudolstadt, Schwarzbürger Chaussee 12, Computerraum
Entgelt: 127,33 €/erm. 96,09 €, zzgl. 10,71 € Materialkosten
Kursleitung: Helge Zschach

Kurse am Abend

Kursinhalt entspricht dem Xpert-Modul Xpert-Starter

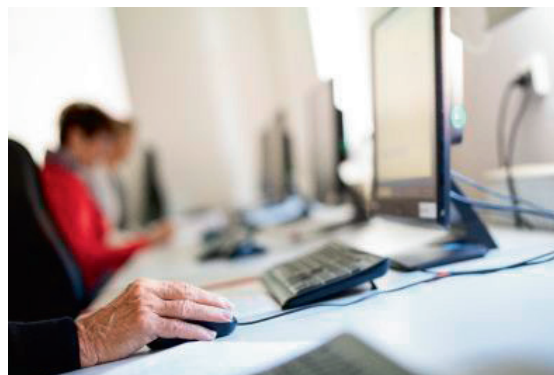
Dieses Kursangebot ist für alle, die grundlegende, systematische und beruflich verwertbare Kenntnisse über den Umgang mit Personalcomputern und deren Einsatz erwerben wollen.

Die Teilnehmer erlernen den richtigen Umgang mit Tastatur und Maus. Sie lernen EDV-Zusammenhänge und typische EDV-Begriffe zu verstehen. Im Mittelpunkt stehen die Bedienung des Betriebssystems Windows sowie die Nutzung des Internets.

Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung. Je nach Interesse können weiterführende Kurse belegt werden. Es sind keine EDV-Kenntnisse erforderlich.

Kurs-Nr.: OS5101
Termine: 21.10.24 bis 20.01.25, 12x3 UE
Zeit: Mo, 17.00 bis 19.15 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R205
Entgelt (inkl. MwSt.): 152,32 €/ erm. 114,84 €, zzgl. 10,71 € Materialkosten
Kursleitung: Helge Zschach

Kurs-Nr.: OS5102
Termine: 17.10.24 bis 09.01.25, 10x3 UE
Zeit: Do, 17.00 bis 19.15 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R205
Entgelt (inkl. MwSt.): 127,33 €/erm. 96,09 €, zzgl. 10,71 € Materialkosten
Kursleitung: Helge Zschach



© Anna Schroll

Computerkursstammtisch

In diesem Kurs können und sollen die Teilnehmer ihre „Probleme“ mitbringen. Wir werden diese im Kurs bündeln und intensiv aufarbeiten.

Zu den Themen Windows, Anwendungsprogramme, Internet, Hardware und Computersicherheit wird das Wissen nach den Vorgaben der Teilnehmer vertieft.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC

Kurs-Nr.: OS5186
Termine: 22.10. bis 05.12.2024, 6x3 UE
Zeit: Di, 9.30 bis 11.45 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R205
Entgelt (inkl. MwSt.): 77,35 €/erm. 58,61 €
Kursleitung: Peter Laufke



Fotobücher selbst erstellen

Persönlich gestaltete Fotobücher sind das Trendprodukt im Bereich der digitalen Fotografie. Bei einem Fotobuch handelt es sich um ein professionell gedrucktes Buch von Digitalfotos. Ein Fotobuch vom Urlaub oder der Familienfeier ist die ideale Form, um unvergessliche Eindrücke wirkungsvoll und ansprechend zu präsentieren, ob als Geschenk oder zur persönlichen Erinnerung.

Mit einer erprobten kostenlosen Software für Windows wird die Verarbeitung der digitalen Fotos vorgenommen. Gemeinsam wird Schritt für Schritt ein Fotobuch angelegt. Dabei werden auch einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -verbesserung behandelt und gezeigt, wie Bilder arrangiert und mit Texten versehen werden.

PC- und Internet-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Kurs-Nr.: OS5189
Termine: 14.01. bis 28.01.2025, 3x3 UE
Zeit: Di, 9.00 bis 11.15 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R205
Entgelt (inkl. MwSt.): 39,86 €/erm. 30,49 €
Kursleitung: Helge Zschach

Umgang mit dem Tablet (Android)

Tablet-PCs erfreuen sich einer immer größer werdenden Beliebtheit. In diesem Kurs erhalten Sie grundlegende Informationen zum Android-Betriebssystem. Sie lernen die kreativen Möglichkeiten vom Tablet-PC durch aktives Ausprobieren kennen. Lassen Sie sich einführen in die Praxis des Tablets als Kamera, Aufnahmegerät, Navigationsgerät. Erfahren Sie Wissenswertes zu Apps und ihren Möglichkeiten.

Bitte mitbringen: Tablet mit **Betriebssystem Android** inkl. Netzteil



Kurs-Nr.: OS5185
Termine: 22.11. bis 13.12.2024, 4x3 UE
Zeit: Fr, 9.00 bis 11.15 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R203
Entgelt (inkl. MwSt.): 52,36 €/erm. 39,86 €
Kursleitung: Helge Zschach

Lernen Sie ihr iPad richtig kennen

Sie haben Ihr iPad noch nicht so lange oder wollen einfach nur wissen, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten? Lernen Sie mit dem iPad bequem im Internet zu surfen, zu fotografieren, Fotos und Videos anzuschauen, zu filmen, Musik zu hören, Bücher und Zeitschriften zu lesen, Kontakte zu verwalten, Termine zu organisieren, E-Mails zu schreiben und vieles mehr.

Bitte mitbringen: iPad (mit dem Apfelsymbol) inkl. Netzteil

Kurs-Nr.: OS5107
Termine: 22.10. bis 12.11.2024, 4x3 UE
Zeit: Di, 17.00 bis 19.15 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R205
Entgelt (inkl. MwSt.): 52,36 €/erm. 39,86 €
Kursleitung: Helge Zschach

Umgang mit dem Smartphone (Android)

Wie können Sie dieses Gerät als Ihren persönlichen Assistenten nutzen?

Sie erwerben in diesem Kurs grundlegende Kenntnisse über Funktionen und Verwendungsweisen Ihres Smartphones. Sie lernen die Grundeinstellungen Ihrem Bedarf anzupassen und nutzen die verschiedenen Kontaktfunktionen. Außerdem lernen Sie Apps herunterzuladen.

Kurs-Nr.: OS5187
Termine: 27.09. bis 15.11.2024, 6x3 UE
Zeit: Fr, 9.00 bis 11.15 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R205
Entgelt (inkl. MwSt.): 77,35 €/erm. 58,61 €
Kursleitung: Helge Zschach

Kurs-Nr.: OR5188
Termine: 23.10. bis 20.11.2024, 5x3 UE
Zeit: Mi, 9.00 bis 11.15 Uhr
Ort: Rudolstadt, Schwarzburger Chaussee 12, Computerraum
Entgelt (inkl. MwSt.): 64,86 €/erm. 49,24 €
Kursleitung: Helge Zschach



Smartphone-Aufbaukurs (Android)

Sie besitzen seit einiger Zeit ein Smartphone oder Tablet mit Android-Betriebssystem? Fühlen Sie sich von den Möglichkeiten überfordert oder haben Sie ganz konkrete Fragen zu bestimmten wichtigen Funktionen?

Nach den Vorgaben und Fragen der Teilnehmer wird in diesem Kurs Ihr Wissen und Können vertieft.

Kurs-Nr.: OS5188
Termine: 10.01. bis 31.01.2025, 4x3 UE
Zeit: Fr, 9.00 bis 11.15 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R205
Entgelt (inkl. MwSt.): 52,36 €/erm. 39,86 €
Kursleitung: Helge Zschach

Kurs-Nr.: OR5190
Termine: 08.01. bis 22.01.2025, 3x3 UE
Zeit: Mi, 9.00 bis 11.15 Uhr
Ort: Rudolstadt, Schwarzburger Chaussee 12, Computerraum
Entgelt (inkl. MwSt.): 39,86 €/erm. 30,49 €
Kursleitung: Helge Zschach

Whatsapp

In diesem Kurs lernen Sie die Möglichkeiten von WhatsApp kennen: Versendung von Texten, Bildern und Videos, Einrichten und Verwalten von Kommunikationsgruppen (z.B. Familie, Freunde, ...) Profileinrichtung u.v.m.

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone und das Ladekabel mit.

Kurs-Nr.: OS5184
Termine: 12.09. bis 26.09.2024, 3x3 UE
Zeit: Do, 9.00 bis 11.15 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R205
Entgelt (inkl. MwSt.): 39,86 €/erm. 30,49 €
Kursleitung: Helge Zschach

Sicherheit für Kinder am Smartphone

Wir zeigen Ihnen, welche Vorbereitungen Sie als Erziehungsberechtigte treffen können, um das Smartphone Ihres Kindes sicher einzurichten. Sie lernen Einstellungsmöglichkeiten und zwei verschiedene Apps kennen, die Ihrem Kind eine schützende Nutzungsumgebung ermöglichen.

Kurs-Nr.: OS5100
Termin: 30.01.2025, 1x2 UE
Zeit: Do, 16.30 bis 18.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R207
Entgelt (inkl. MwSt.): 11,90 €
Kursleitung: Ann-Janin Borzutzki

Grundbildung am und für den Arbeitsplatz

Die Weiterbildung von Fach- und Führungskräften ist in den meisten Unternehmen selbstverständlich. Menschen an einfachen Arbeitsplätzen werden oft weniger gefördert. Dabei zeigen die stetig steigenden Anforderungen der Berufswelt deutlich, dass ein Pflichtschulabschluss, der vor 20 Jahren erworben wurde, zwar damals noch eine gute Voraussetzung für den Eintritt ins Berufsleben bot, heute jedoch bei weitem nicht mehr ausreicht, um mit den veränderten Arbeitsbedingungen zurechtzukommen. So zählt etwa das Bedienen einfacher Eingabemasken am PC zu jenen Grundfertigkeiten, die heute in Betrieben sogar von angelernten Hilfsarbeiter/innen als selbstverständlich vorausgesetzt werden.

Weiterbildungen können dazu beitragen, die Situation von benachteiligten Menschen und ihre beruflichen Kompetenzen zu verbessern, die Flexibilität der Unternehmen zu erhöhen und einen gesamtgesellschaftlichen Beitrag zur Verbesserung des Arbeitsmarktes leisten.

Wir erstellen Kurse in denen Grundbildungskennnisse vermittelt werden, die eine Relevanz für den Arbeitsplatz der Teilnehmenden haben.

Kurs-Nr.: OS7401
Ansprechpartnerin: Ann-Janin Borzutzki

Office Anwendungen

Basics – Textverarbeitung Word

Im Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Textfassung und -bearbeitung sowie der Textgestaltung. Weitere Inhalte sind die Seitenformatierung, der Autotext, die Silbentrennung sowie die Arbeit mit Rahmen.

Die Teilnehmer lernen Textbausteine anzulegen und einzusetzen sowie Serienbriefe zu erstellen.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse



Kurs-Nr.:	OS5120
Termine:	Beginn bei 8 angem. Teiln., 12x3 UE
Zeit:	Di, 17.00 bis 19.15 Uhr
Ort:	Saalfeld, Jahnstraße 2
Entgelt:	152,32€/erm. 114,84 € zuzügl. 12,90 € Materialkosten
Kursleitung:	Helge Zschach

Pro – Textverarbeitung Word

Im Kurs geht es um die erweiterten Funktionen von Word, um Dokumente effektiv bearbeiten zu können. Schwerpunkte sind: Dokument- und Formatvorlagen, Felder und Feldfunktionen, Formulare, Grafiken einfügen, Makros.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Word

Kurs-Nr.:	OS5121
Termine:	Beginn bei 8 angem. Teiln., 12x3 UE
Zeit:	Do, 17.00 bis 19.15 Uhr
Ort:	Saalfeld, Jahnstraße 2
Entgelt:	152,32€/erm. 114,84 €
Kursleitung:	Helge Zschach

Special – Textverarbeitung Word

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits mit Word Texte erstellen und gestalten. In diesem Spezialkurs werden folgende Themen behandelt:

Briefe und Sendungen, Briefgestaltung nach DIN-Vorschriften, praxisorientierte und geschützte Formulare, „Langer Text“ (Bücher, Broschüren ...) mit Absatzformatvorlagen, Gliederung, Abbildungsverzeichnis, Sachwortverzeichnis, Querverweis, Fußnoten, Seitennummerierung, Kopf- und Fußzeile, Datenaustausch und Verknüpfungen mit anderen Anwendungen.

Kurs-Nr.:	OS5122
Termine:	Beginn bei 8 angem. Teiln., 5x4 UE
Zeit:	Mi, 17.00 bis 20.00 Uhr
Ort:	Saalfeld, Jahnstraße 2
Entgelt:	85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung:	Helge Zschach

Kurs-Nr.:	OR5122
Termine:	Beginn bei 8 angem. Teiln., 10x2 UE
Zeit:	Di + Do, 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort:	Rudolstadt, Schwarzburger Chaussee 12
Entgelt:	85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung:	Helge Zschach

Tabellenkalkulation Excel

Im Lehrgangsmodule werden Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale eines typischen Kalkulationsprogramms vermittelt. Ferner wird der Umgang mit diesem Programm einschließlich der grafischen Auswertung geübt. Ziele des Lehrgangs sind:

Kenntnisse über die Leistungsfähigkeit, Einsatzmöglichkeiten und Grundfunktionen eines typischen Tabellenkalkulationsprogramms zu erwerben, die Fähigkeit, Kalkulationstabellen zu erstellen, zu formatieren, auszuwerten und zu drucken sowie die Fähigkeit ausgewählte Daten in Diagrammen anschaulich darzustellen.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

Kurs-Nr.:	OS5130
Termine:	Beginn auf Anfrage, 12x3 UE
Ort:	Saalfeld, Jahnstr., R205
Entgelt (inkl. MwSt.):	152,32 €/erm. 114,84 €
Kursleitung:	Helge Zschach

Word und Excel gemeinsam nutzen

Die Office Suite von Microsoft besteht aus mehreren Programmen, die sich gegenseitig gut ergänzen können. In diesem Kurs soll es um die beiden bekanntesten Bestandteile Word und Excel gehen. Wenn Sie in Ihrem Textdokument eine Tabelle berechnen oder ein Diagramm darstellen müssen, können Sie auf die Möglichkeiten von Excel zurückgreifen. Umgekehrt können Sie auch Text aus Word in einer Excel Tabelle verwenden. Ein weiteres Thema ist der Serienbrief, in dem Excel als Adressliste verwendet werden kann.

Kurs-Nr.:	OR5129
Termine:	Beginn auf Anfrage, 5x2 UE
Ort:	Rudolstadt, Schwarzburger Chaussee 12, Computerraum
Entgelt (inkl. MwSt.):	44,03 €/erm. 33,62 €
Kursleitung:	Helge Zschach





Formeln, Funktionen clever nutzen

Die effiziente Nutzung der Formeln und Funktionen in EXCEL steht in diesem Kurs im Vordergrund.

Kursinhalte sind: das Erstellen von Kalkulationsmodellen anhand von praktischen Beispielen unter Einbeziehung von Funktionen, bedingte Formatierungen, der Tabellenschutz, Zielwertsuche und Szenarien, Fehlerprüfung und Formelüberwachung sowie der Datenaustausch und die Verknüpfungen mit anderen Anwendungen.

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse

Kurs-Nr.: OS5131
Termine: Beginn auf Anfrage, 5x4 UE
Zeit: Mo, 17.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R205
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Helge Zschach

Kurs-Nr.: OR5131
Termine: Beginn bei 8 angem. Teiln., 10x2 UE
Zeit: Di, 17.00 bis 18.30 Uhr
Ort: Rudolstadt, Schwarzburger Chaussee 12, Computerraum
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Helge Zschach

Fit in Word und Excel

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse in WORD und EXCEL vermittelt. Anhand von Beispielen werden die wichtigsten Funktionen zur Textgestaltung zum Aufbau und Arbeiten mit Tabellen und der Datenaustausch zwischen beiden Programmen behandelt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows

Kurs-Nr.: OS5174
Termine: Beginn bei 8 angem. Teiln., 13x4 UE
Zeit: Mo + Mi oder Di + Do, 17.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstraße 2
Entgelt (inkl. MwSt.): 218,96 €/erm. 164,82 €, zzgl. Lernmittel 25,20 €
Kursleitung: Helge Zschach

Präsentation Powerpoint

Im Modul werden mit Hilfe einer modernen Präsentations-Software Kenntnisse und Funktionen vermittelt.

Inhalte:

- Erstellung von Overhead-Folien, Bildschirmpräsentationen, Handouts

- Leistungsfähigkeit, Einsatzmöglichkeiten und Grundfunktionen eines Präsentationsprogramms
- Gestaltung von Texten, Bildern, Tabellen, Diagrammen, Organigrammen
- Präsentationen erstellen, diese fachgerecht gestalten, drucken und vorführen
- Wirkungsvoller Farbeinsatz

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

Kurs-Nr.: OS5171
Termine: Beginn bei 8 angem. Teiln., 8x4 UE
Zeit: Do, 17.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R205
Entgelt (inkl. MwSt.): 135,66 €/erm. 102,34 €
Kursleitung: Helge Zschach

Kommunikation/Organisation Outlook

Im Lehrgangsmodule werden Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweise, Funktion und Lehrgangsmerkmale eines typischen Kommunikationsprogramms vermittelt.

Inhalte:

- Menüs und Symboleisten
- Arbeiten mit E-Mail
- Termine, Besprechungen, Ereignisse, Kontakte, Aufgaben verwalten

Kurs-Nr.: OS5172
Termine: Beginn bei 8 angem. Teiln., 5x4 UE
Zeit: Mo, 17.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R205
Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
Kursleitung: Helge Zschach

Weitere Anwendungen

Open Office

OpenOffice ist ein Office-Paket, dessen Leistungsfähigkeit und Umfang dem MS-Office entspricht. Open Office ist kostenlos und somit ideal für Privatanwender und Firmen, die kostenbewusst arbeiten.

Der Kurs gibt eine Einführung in die Bereiche Textverarbeitung, Tabellenkalkulation. Die Voraussetzungen für die Kurs Teilnahme sind Kenntnisse des Betriebssystems Windows.



Kurs-Nr.: OR5173
 Termine: Beginn bei 8 angem. Teiln., 15x2 UE
 Zeit: Di + Do, 17.00 bis 18.30 Uhr
 Ort: Rudolstadt, Schwarzburger Chaussee 12, Computerraum
 Entgelt (inkl. MwSt.): 127,33 €/erm. 96,09 €
 Kursleitung: Helge Zschach

Foto- und Bildbearbeitung

Digitale Bildbearbeitung

Der Kurs bietet die Möglichkeit, sich mit den umfangreichen Techniken der digitalen Bildbearbeitung vertraut zu machen.

Aus dem Kursinhalt:

- Überblick Bildbearbeitungsprogramme
- Umgang mit Dateiformaten (*.bmp, *.jpg, *.psd,)
- Arbeit mit Scanner, Drucker, Monitor
- Aufbau/ Funktion und Kalibrierung
- Wahl der Auflösung
- Kennenlernen verschiedener Werkzeuge
- Farbkorrektur von Bildern
- Änderung v. Kontrast und Helligkeit
- Bildmanipulationen
- Zuweisung v. Masken/Ebenen
- Effekte und Filter
- Foto im Internet

Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows

Kurs-Nr.: OS5142
 Termine: Beginn bei 8 angem. Teiln., 5x4 UE
 Zeit: Mi, 17.00 bis 20.00 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R205
 Entgelt (inkl. MwSt.): 85,68 €/erm. 64,86 €
 Kursleitung: Helge Zschach

Fotobücher selbst erstellen

Persönlich gestaltete Fotobücher sind das Trendprodukt im Bereich der digitalen Fotografie. Bei einem Fotobuch handelt es sich um ein professionell gedrucktes Buch von Digitalfotos. Ein Fotobuch vom Urlaub oder der Familienfeier ist die ideale Form, um unvergessliche Eindrücke wirkungsvoll und ansprechend zu präsentieren, ob als Geschenk oder zur persönlichen Erinnerung.

Mit einer erprobten kostenlosen Software für Windows wird die Verarbeitung der digitalen Fotos vorgenommen.

Gemeinsam wird Schritt für Schritt ein Fotobuch angelegt.

Dabei werden auch einfache Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -verbesserung behandelt und gezeigt, wie Bilder arrangiert und mit Texten versehen werden. PC- und Internet-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Kurs-Nr.: OS5189
 Termine: 14.01. bis 28.01.2025, 3x3 UE
 Zeit: Di, 9:00 bis 11.15 Uhr
 Ort: Saalfeld, Jahnstr., R205
 Entgelt (inkl. MwSt.): 39,86 €/erm. 30,49 €
 Kursleitung: Helge Zschach

Schreibtechnik

Xpert Business Computerschreiben Auch für Schüler*innen

Dieses spezielle Angebot vermittelt Einstiegswissen zielgruppengerecht: schneller schreiben, den Schreibvorgang automatisieren und z. B. auch Übungen zur richtigen Haltung beim Schreiben sind Schwerpunkte in diesem Kurs. Im Anschluss an die Kurse Xpert Business Computerschreiben wird eine Prüfung angeboten. Und bei bestandener Prüfung wird ein Zertifikat zum Nachweis über die Schreibgeschwindigkeit ausgestellt.

Kurs-Nr.: OR5401
 Termine: Beginn bei 8 angem. Teiln., 15x2 UE
 Zeit: Tage und Uhrzeit nach Vereinbarung
 Ort: Schulen des Landkreises
 Entgelt (inkl. MwSt.): 127,33 €/erm. 96,09 €
 Kursleitung: Elke Sitte





Xpert Business Briefgestaltung

Auch für Schüler*innen

Dieses spezielle Angebot vermittelt die Briefgestaltung nach DIN 5008 anhand eines Textverarbeitungsprogramms sowie die Anwendung der Regeln der Rechtschreibung und Zeichensetzung. Im Anschluss an die Kurse Xpert Business Briefgestaltung wird eine Prüfung angeboten. Bei bestandener Prüfung wird ein Zertifikat ausgestellt.

Wir empfehlen, vor der Prüfung Xpert Business Briefgestaltung einen Kurs Xpert Business Computerschreiben abzulegen.

Kurs-Nr.:	OR5402
Termine:	Beginn bei 8 angem. Teiln., 15x2 UE
Zeit:	Tage und Uhrzeit nach Vereinbarung
Ort:	Schulen des Landkreises
Entgelt (inkl. MwSt.):	127,33 €/erm. 96,09 €
Kursleitung:	Elke Sitte

Tastschreiben am PC

In der Schule, am Arbeitsplatz und auch zu Hause kommen immer mehr Menschen mit einem Computer in Berührung. Es ist deshalb sinnvoll, sich mit der Tastatur vertraut zu machen und das „Zweifingersuchsystem“ durch eine zeitsparende Schreibtechnik zu ersetzen. Nicht nur am Computerarbeitsplatz, sondern auch im späteren Berufsleben kommt jedem diese rationelle Schreibtechnik zugute.

Bei einer Mindestzahl von 8 Teilnehmern kann dieser Kurs in jeder Schule des Kreisgebietes durchgeführt werden. Die Kurszeiten und Kurstermine werden mit den Teilnehmern vereinbart.

Kurs-Nr.:	OR5403
Termine:	Beginn bei 8 angem. Teiln., 30x2 UE
Zeit:	Tage und Uhrzeit nach Vereinbarung
Ort:	Rudolstadt, Schwarzb. Chaussee 12
Entgelt (inkl. MwSt.):	252,28€/erm. 189,80€
Kursleitung:	Elke Sitte

Berufliche Kompetenz

Berufliche Veränderung angehen: Neue Wege, neue Chancen

Hinterfragen Sie derzeit Ihre berufliche Situation oder befinden sich in einer Phase der Neuorientierung? Spüren Sie den Wunsch nach Veränderung im Job oder wollen neuen

Schwung in Ihre berufliche Entwicklung bringen?

Es gibt viele Möglichkeiten sich beruflich zu verändern.

Wer seinen Platz in der Arbeitswelt aktiv gestalten und berufliche am Ball bleiben möchte, erhält durch die Berufsberatung Unterstützung.

Gehen Sie den ersten Schritt auf dem Weg der beruflichen Veränderung durch die Teilnahme an diesem Impulsvortrag.

Kurs-Nr.:	OS5003 oder OS5004
Termin:	26.09.2024 oder 23.01.2025, 1x2 UE
Zeit:	Do, 16.30 bis 18.00 Uhr
Ort:	Saalfeld, Jahnstr., R207
Entgelt (inkl. MwSt.):	gebührenfrei
Kursleitung:	Doreen Mörl

Weiteres

Alles fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft

Künstliche Intelligenz (KI) entwickelt sich in einem atemberaubenden Tempo, aber mit den Chancen kommt auch das Potenzial für Missbrauch: Generative KI-Modelle werden immer besser darin, täuschend echte „Deepfakes“ zu erstellen – also Audio- oder Videoaufnahmen von Personen, die allerdings nicht echt, sondern komplett digital erstellt sind. Während sich die Technologie für Film und Fernsehen legitim nutzen lässt, so birgt sie doch ein großes Missbrauchspotenzial: Desinformation, Verleumdung und Betrug, wie z.B. der „Enkelkindertrick 2.0“.

Dieser Web-Vortrag verdeutlicht Zuhörern ganz ohne technische Vorkenntnisse die Problematik anhand von „Audio-Deepfakes“, d.h. gefälschten Stimm-aufnahmen. Die technischen Hintergründe werden dargestellt und aktuelle Forschung zu Gegenmaßnahmen präsentiert: Können wir KI dazu nutzen, Deepfakes zu entlarven? Kann man lernen, Deepfakes zu erkennen, und wenn ja, woran? Wie soll man sich verhalten, wenn ein mögliches Deepfake anruft?

Kurs-Nr.:	OX5005
Termine:	14.10.2024, 1x60 min
Zeit:	Mo, 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort:	online
Entgelt (inkl. MwSt.):	gebührenfrei
Kursleitung:	Dr. Nicolas Müller – Machine Learning Scientist am Fraunhofer-Institut für Angewandte und Integrierte Sicherheit (AISEC) in Garching



Lehrgang zur Vorbereitung auf den externen Hauptschulabschluss 2026

In dem Kurs bereiten Sie erfahrene Fachlehrer nach den Lehrplänen des Freistaates Thüringen auf das Ablegen der externen Prüfung im Sommer 2026 an einer Staatlichen Regelschule vor.

Beim Erreichen der Mindestteilnehmerzahl beginnt der Kurs im September 2024.

Interessenten beraten wir gern über Zugangsvoraussetzungen, Kursinhalte und -ablauf. Vereinbaren Sie mit uns einen Gesprächstermin.

Unterrichtet werden die Fächer:

Englisch	Biologie
Deutsch	Geschichte
Mathematik	Wirtschaft, Recht, Technik

Kurs-Nr.: OS6101

Termine:	Sept. 2024 bis Mai 2026
Zeit:	Mo bis Do, 17.00 bis 20.15 Uhr
Ort:	Saalfeld, Jahnstraße 2
Entgelt:	ca. 292,00 €/Semester ermäßigt 218,00 €/Semester

Lehrgang zur Vorbereitung auf den externen Realschulabschluss 2026

In dem Kurs bereiten Sie erfahrene Fachlehrer nach den Lehrplänen des Freistaates Thüringen auf das Ablegen der externen Prüfung im Sommer 2024 an einer Staatlichen Regelschule vor.

Beim Erreichen der Mindestteilnehmerzahl beginnt der Kurs im September 2024.

Interessenten beraten wir gern über Zugangsvoraussetzungen, Kursinhalte und -ablauf. Vereinbaren Sie mit uns einen Gesprächstermin.

Unterrichtet werden die Fächer:

Englisch	Biologie
Deutsch	Geschichte
Mathematik	Geographie
Sozialkunde	

Kurs-Nr.: OS6201

Termine:	Sept. 2024 bis Mai 2026
Zeit:	Mo bis Do, 17.00 bis 20.15 Uhr
Ort:	Saalfeld, Jahnstraße 2
Entgelt:	ca. 292,00 €/Semester ermäßigt 218,00 €/Semester

Lehrgang zur Vorbereitung auf die Allgemeine Hochschulreife (Abitur)

Mit der Abiturprüfung für Nichtschüler kann die allgemeine Hochschulreife ohne den Besuch eines Gymnasiums erworben werden. Die Abiturprüfung umfasst acht Fächer und gliedert sich in einen schriftlichen und mündlichen Teil. Interessenten beraten wir gern über Zugangsvoraussetzungen, Kursinhalte und weitere organisatorische Details.

Dauer der Ausbildung: 2 Jahre

Prüfungsfächer sind

Deutsch	Biologie
Mathematik	Wirtschaft und Recht
Physik	Geschichte
Englisch	Russisch/Französisch

Kurs-Nr.: OS6401

Termine:	Sept. 2024 bis Juni 2026,
Zeit:	Mo bis Fr, 17.00 bis 21.00 Uhr
Ort:	Gymnasium Saalfeld
Entgelt:	ca. 400,00 €/Semester



Lernzentrum Lesen und Schreiben

Ansprechpartner/in: Annett Neubert
Tel: 03672 823771
E-Mail: neubert@vhs-slf.de

Unsere Kurse finden Sie unter www.vhs-slf.de
Menschen mit deutscher Muttersprache, die Schwierigkeiten mit Lesen und Schreiben haben, erhalten im VHS Lernzentrum Lesen und Schreiben eine zweite Chance, sich diese Grundkompetenz anzueignen.

Für Analphabeten sind Zeitungs- und Buchtexte so wenig verständlich wie für die meisten Bundesbürger chinesische Schriftzeichen. Wer die Schriftsprache nicht kennt, benutzt sie nicht. Das verringert für die Betroffenen nicht nur die Chancen auf dem Arbeitsmarkt, sondern beeinträchtigt auch ihre Lebensqualität und ihre gesellschaftliche Integration.

Allein in Thüringen leben ca. 200.000 deutschsprachige Erwachsene, die nicht oder nur sehr wenig lesen und schreiben können. Bedenklich ist auch die Tatsache, dass in Deutschland jährlich fast 90.000 junge Menschen die Schule ohne Abschluss verlassen und somit vom Erwerb berufsbezogener Grundkompetenzen so gut wie ausgeschlossen sind.

Die Kreisvolkshochschule Saalfeld-Rudolstadt bietet Kurse an, in denen Erwachsene Lesen und Schreiben lernen können. Hier können sie in kleinen und persönlichen Gruppen und mit fachgerechter Unterstützung genau das lernen, was sie für Alltag oder Beruf an Lese- und Schreibkenntnissen brauchen. In einem ersten Beratungsgespräch informieren wir ausführlich über das Kursangebot und die Kursinhalte. Wir beraten diejenigen, die einen Kurs besuchen wollen, aber auch alle anderen, die sich mit dem Thema beschäftigen.

Bei der Beratung wird selbstverständlich die volle Anonymität gewahrt, sie ist vertraulich und kostenfrei!

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vhs-th.de/alphabetisierung

Lesen und Schreiben

Wenn Sie Verwandte oder Bekannte haben, die nicht richtig lesen und schreiben können, dann machen Sie bitte die Betroffenen auf diesen Kurs aufmerksam und ermutigen Sie noch Unentschlossene zur Teilnahme. Gerade dieser Personenkreis hat große Probleme im täglichen Leben, im Beruf und in der Familie, denn ständig müssen eine Vielzahl von Informationen gelesen und geschrieben werden, z. B. Straßenschilder, Fahrpläne, Briefe, Formulare von Ämtern, Entschuldigungen für die Kinder u.a.m. Wer über keine ausreichenden Lese- und Schreibkenntnisse verfügt, ist ständig auf die Hilfe Anderer angewiesen. Mehr als die Hälfte der lese- und schreibunfähigen Erwachsenen ist arbeitslos und wird auf dem Arbeitsmarkt als nicht mehr vermittelbar eingeschätzt. Wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihre Kreisvolkshochschule.

Kurs-Nr.: OR7101
Termine: 15.08. bis 19.12.2024, 17x3 UE
Zeit: Do, 14.00 bis 16.15 Uhr
Ort: Rudolstadt, Schwarzburger Chaussee 12, kleiner Unterrichtsraum

Entgelt (inkl. MwSt.): gebührenfrei
Kursleitung: Elfi Johne

Kurs-Nr.: OS7101
Termine: 25.07. bis 12.12.2024, 10x2 UE
Zeit: Do, 15.30 bis 17.00 Uhr
Ort: Saalfeld, Jahnstr., R203
Entgelt (inkl. MwSt.): gebührenfrei
Kursleitung: Ute Häfner

Lernen am Telefon

Sie möchten besser lesen, schreiben, rechnen können oder sicherer am Computer bzw. Smartphone werden?

In Thüringen gibt es zahlreiche Lernangebote – auch in Ihrer Nähe.

Informationen erhalten Sie bei der Thüringer Grundbildungs-Hotline 0800 89 89 789

Beratungszeiten:

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag von 10:00 – 15:00 Uhr

Angebote:

- kostenfreie telefonische Beratung
- Information zu Lernangeboten wie z.B. Lerncafés, Lernportale, Lernen am Telefon

Information zu Lernangeboten in ganz Thüringen, wie z.B. Kurse in Volkshochschulen

Lernen am Telefon

BESSER LESEN, SCHREIBEN UND RECHNEN FÜR ERWACHSENE

So funktioniert es:

1. Rufen Sie die kostenfreie Telefonnummer 0800 89 89 789 an.
2. Sie bekommen einen persönlichen Lehrer, mit dem Sie abstimmen, was und wie häufig Sie lernen wollen.
3. Anschließend erhalten Sie Übungen über Internet, E-Mail und Post. Diese bearbeiten Sie alleine oder gemeinsam am Telefon.
4. Sie erhalten ein regelmäßiges Feedback und führen Gespräche zu Ihrem Lernfortschritt.

Kosten?

Lernen am Telefon ist ein kostenfreies Lernangebot und wird durch den Thüringer Volkshochschulverband e.V. koordiniert.

Wer?

Erwachsene die Schwierigkeiten mit dem Lesen, Schreiben und Rechnen haben.

Fortbildung für Beschäftigte mit Bürgerkontakt

In der täglichen Arbeit mit Bürgerinnen und Personen mit Bürgerkontakt, z. B.: Bürgern in Ämtern, Kitas, Praxen oder

Jobcentern kann sich der Kontakt manchmal schwierig gestalten. Ein Grund dafür können Probleme mit dem Lesen und Schreiben sein. In der halbtägigen Fortbildung (4h) erhalten Sie wichtige Informationen zu Lese- und Schreibschwierigkeiten bei Erwachsenen. Es wird Ihnen praxisnah vermittelt, wie Sie gering Literalisierte erkennen und sensibel ansprechen können.

Die Fortbildung richtet sich in erster Linie an Personen mit Bürgerkontakt, z. B.:

- Mitarbeiter/-innen der Kommunalverwaltung
- Fachkräfte in karitativer und sozialer Beratung
- Mitarbeiter/-innen der Jobcenter
- Personal von Schulen
- Personalverantwortliche in der Verwaltung und in der Wirtschaft
- Fachkräfte im Erziehungs-, Betreuungs-, und Gesundheitswesen

Lernen am Telefon

Sie möchten Lesen und Schreiben üben? Sie wollen von zu Hause aus lernen? Sie möchten (noch) keinen Kurs besuchen?

Schulen Sie sich und Ihre Mitarbeiter/-innen darin, funktionale Analphabeten und Analphabetinnen zu erkennen und werden Sie so zu wichtigen Schlüsselpersonen. Zeigen Sie Unterstützungsmöglichkeiten auf und tragen Sie so zur Enttabuisierung des Themas bei.

Inhalte:

1. Einführung in das Thema
2. Hintergrundinformationen zu gering Literalisierten
3. Lebenswelten und Erkennen von betroffenen Personen
4. Ansprechen und Informieren

Kurs-Nr.: OS7400

Termine auf Anfrage

Entgeltordnung für die Nutzung der Kreisvolkshochschule Saalfeld-Rudolstadt (KVHSEntgO)

Aufgrund der gültigen Ordnung über die Benutzung der Kreisvolkshochschule Saalfeld – Rudolstadt hat der Kreistag des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt in der Sitzung am 12.03.2024 folgende Entgeltordnung beschlossen:

§ 1 Entgeltpflicht

- (1) Auf Grundlage des Thüringer Erwachsenenbildungsgesetzes (ThEBG) und der Ordnung über die Benutzung der Kreisvolkshochschule Saalfeld – Rudolstadt erstellt die KVHS ein Bildungsangebot, dessen Art und Umfang im Programm für das jeweilige Semester veröffentlicht wird.
- (2) Der Landkreis Saalfeld-Rudolstadt erhebt für die Teilnahme an Veranstaltungen dieses Bildungsangebotes seiner Kreisvolkshochschule (Einzelveranstaltungen oder den Kurs, im folgenden Unterricht bzw. Kurs) Entgelte.
- (3) Die Erhebung von Entgelten und Auslagen nach anderen Rechtsvorschriften bleibt unberührt (z.B. Verwaltungsbetrag und Auslagen für Verwaltungstätigkeit der KVHS).

§ 2 Höhe der Entgelte

- (1) Die Maßeinheit für die Berechnung der Entgelte eines Kurses bzw. eines Vortrages ist der Betrag in Euro für eine Unterrichtsstunde, die 45 Minuten umfasst. Ein Vortrag umfasst max. 2 Unterrichtsstunden, ein Kurs mindestens 3 Unterrichtsstunden.
- (2) Die genaue Höhe des jeweils zu zahlenden Entgeltes wird im Programm der Kreisvolkshochschule veröffentlicht.
- (3) Für Kurse wird ein Entgelt je Unterrichtsstunde und Unterrichtsteilnehmer erhoben. Das zu entrichtende Entgelt für einen Vortrag gilt für diesen als Einmalbetrag.
- (4) Das Entgelt
für einen Vortrag beträgt 10,00 €
und für Kurse in den Fachbereichen - Gesellschaft, Kunst/Kultur, Gesundheit, Sprachen, Beruf 3,50 €
Vorbereitung auf Schulabschlüsse, Grundbildung 1,00 - 2,00 €
- (5) Für jeden Kurs wird zusätzlich ein einmaliger Verwaltungsbetrag in Höhe von 2,00 € erhoben. Der Verwaltungsbetrag beinhaltet keine gesetzliche Umsatzsteuer. Für den Fall, dass die Leistungen des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt der Umsatzsteuer unterliegen, erhöht sich der zu entrichtende Verwaltungsbetrag um die Umsatzsteuer in der jeweils gesetzlichen Höhe. Für den Fall, dass die Entgelte sich im Rahmen der gesetzlichen Umsatzsteuer nach individuellen Teilnahmevoraussetzungen richten, werden entsprechende Nachweise von der Kreisvolkshochschule gefordert.
- (6) Die Aufwendungen der KVHS, die durch die Organisation von Exkursionen, Fahrten und Bildungsreisen entstehen, werden kostendeckend entsprechend der tatsächlichen Kosten erhoben.
- (7) Die Entgelte für Kurse und sonstige Veranstaltungen, die für Dritte nach deren Vorgaben durchgeführt werden, richten sich nach den tatsächlich anfallenden Kosten.
- (8) Anfallende Miet-, Material- und Lernmittelkosten, Auslagen (z.B. Skripte und Kosten für erhöhten technischen Aufwand, Fotokopien, Werkstoffe, Material, Porto) können zusätzlich zu den Teilnahmeentgelten entstehen und werden bei Anmeldung in tatsächlicher Höhe fällig.
- (9) Teilnahmebescheinigungen sind in der Geschäftsstelle gegen ein Entgelt entsprechend der Satzung des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt über die Erhebung von Verwaltungskosten für Amtshandlungen im eigenen Wirkungskreis einschließlich seiner Anlage erhältlich, sofern in Sonderverein-

barungen nichts anderes geregelt ist.

- (10) Für Teilnehmer mit Schichtarbeit besteht nach Vorlage einer Bescheinigung durch den Arbeitgeber die Möglichkeit, den Unterricht anteilig unter entsprechend reduziertem Entgelt zu belegen.
- (11) Teilnehmer, die später in einen bereits laufenden Kurs einsteigen, haben das volle Kursentgelt zu entrichten.
- (12) Wird die vom Thüringer Erwachsenenbildungsgesetz (ThEBG) und ihren Durchführungsbestimmungen vorgegebene Mindestteilnehmerzahl von acht Personen nicht erreicht, kann die Volkshochschule vor Kursbeginn entscheiden, ob eine Kleingruppe gebildet wird, wenn pädagogische, inhaltliche und bildungspolitische Gründe dies als sinnvoll erscheinen lassen. Die Entgelte werden dann kostendeckend kalkuliert. Ermäßigungen sind für diese Kurse nicht möglich.
- (13) Für Kurse, bei denen aus räumlichen bzw. organisatorischen Gründen die Teilnehmerzahl auf unter 8 begrenzt werden muss, werden die Entgelte kostendeckend kalkuliert.
- (14) In begründeten Fällen kann die Leitung abweichende Entgelte festlegen. Für spezielle Vorhaben der KVHS wie z. B. Kooperationsprojekte, mehrtägige Seminare, die nicht Abs. 6 unterliegen, werden die Entgelte unter Beachtung der Erhöhung des Unterrichtsvolumens sowie einer verantwortungsbezogenen Kostendeckung fallspezifisch durch die Leitung der KVHS festgelegt.

§ 3 Entstehen der Entgeltpflicht, Schuldner und Fälligkeit

- (1) Die Pflicht zur Entgeltzahlung entsteht mit der verbindlichen Anmeldung des Teilnehmers zu der im Semesterprogramm terminlich festgelegten gewünschten Veranstaltung. Die Anmeldung kann schriftlich (online, per Post, Fax oder E-Mail), persönlich oder telefonisch erfolgen.
- (2) Eine Pflicht entsteht auch dann, wenn ein Teilnehmer ohne Anmeldung am Unterricht oder an Teilen des Unterrichts teilnimmt. Die Fachbereichsleitungen der KVHS setzen hier das Entgelt anhand der Teilnehmerliste fest.
- (3) Schuldner des Entgeltes sind die Teilnehmer an Veranstaltungen der Volkshochschule, bei minderjährigen Teilnehmern deren gesetzliche Vertreter.
- (4) Die KVHS fordert das Entgelt mit oder nach Beginn der Veranstaltung. Mit der Aufforderung wird das Entgelt fällig. In begründeten Ausnahmefällen kann die Leitung der KVHS eine andere Fälligkeit festlegen.
- (5) Die KVHS ist berechtigt, den Nutzer solange vom Unterricht auszuschließen, bis er seiner Zahlungsfrist nach vorheriger Zahlungsaufforderung nachgekommen ist.
- (6) Bei Verschiebungen von Kursterminen besteht weiterhin die volle Entgeltspflicht. Über Ausnahmefälle entscheidet die Leitung der KVHS.

§ 4 Ermäßigungen

- (1) Eine Ermäßigung kann dem Teilnehmer auf schriftlichen Antrag gewährt werden. Maßgebend für die Inanspruchnahme der Ermäßigung sind die Verhältnisse zum Zeitpunkt der Anmeldung.
- (2) 25 v.H. Ermäßigung des maßgeblichen Entgeltes werden Kursteilnehmern gewährt, die zum Zeitpunkt der Anmeldung
 - Auszubildende (Nachweis),
 - Schüler und Studenten gegen Vorlage eines gültigen Schüler- oder Studentenausweises,
 - Empfänger von Arbeitslosengeld nach dem Dritten Sozialgesetzbuch (SGB III) gegen Vorlage eines aktuellen Bescheides,
 - Empfänger von Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhaltes nach dem Zweiten Sozialgesetzbuch (SGB II) gegen Vorlage eines aktuellen Bescheides,
 - Empfänger von Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhaltes oder der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem Zwölften Sozialgesetzbuch (SGB XII) gegen Vorlage eines aktuellen

Bescheides sind.

- (3) Über eine ausnahmsweise rückwirkende Gewährung einer Entgeltermäßigung in besonderen unverschuldeten Fällen entscheidet die Leitung der KVHS.
- (4) Vorstehende Ermäßigungstatbestände finden für Beträge unter 25,00 €, inkl. ggf. Umsatzsteuer, keine Anwendung.
- (5) Der Nachweis für alle Ermäßigungen ist bei semesterübergreifendem Unterricht in jedem Semester ohne Aufforderung neu zu erbringen. Zudem ist der Nachweis für jede Anmeldung ohne Aufforderung vorzulegen.
- (6) Keine Ermäßigung wird gewährt auf:
 - Miet-, Material-, Lernmittelkosten, Auslagen (z.B. Skripte und Kosten für erhöhten technischen Aufwand, Fotokopien, Werkstoffe, Material, Porto (siehe § 2 Abs. 7)
 - Anmeldebestätigungen, Teilnahmebescheinigungen oder Quittungen (siehe § 2 Abs. 8)
 - Verwaltungsbetrag (siehe § 2 Abs. 5)
 - Kurse, die in Kooperation stattfinden

§ 5 Zahlungsmodalitäten

- (1) Das Entgelt ist vorzugsweise durch Lastschriftinzug an den Landkreis Saalfeld-Rudolstadt (Kreiskasse) zu entrichten. Sie kann jedoch auch auf das Konto des Landratsamtes Saalfeld-Rudolstadt überwiesen werden.
- (2) Für entsprechend ausgewiesene Veranstaltungen erfolgt eine Barkassierung am Veranstaltungsort.
- (3) Eine Bezahlung an den Dozenten ist nicht möglich.

§ 6 Rücktritt / Entgeltrückzahlung

- (1) Ein Rücktritt vor Kursbeginn ist bis 14 Kalendertage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Dabei entstehen folgende Stornierungsentgelte:
 - bis 14 Kalendertage vor Kursbeginn kostenfrei
 - danach 50% des Kursentgeltes
- (2) Bei Erkrankungen und anderen nicht vom Teilnehmer zu vertretenden Umständen, die eine weitere, ständige Teilnahme unmöglich machen, kann auf Antrag eine anteilige Entgeltrückzahlung erfolgen, wenn der Teilnehmer den Verhinderungsgrund schriftlich nachweist. Dazu zählen:
 - Krankheit laut ärztlichem Attest
 - geänderte Arbeits-, Ausbildungs- oder Schulverhältnisse.
- (3) Bei Nichtzustandekommen werden bereits gezahlte Entgelte zurückerstattet. Wird der Unterricht aus Gründen, die von der KVHS zu vertreten sind, vorzeitig beendet, so wird den Teilnehmern das Entgelt für die noch nicht abgehaltenen Unterrichtsstunden zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche werden nicht anerkannt.
- (4) Bei der Erstattung der Teilnahmeentgelte nach § 6 Abs. 2 wird ein Bearbeitungsbetrag in Höhe von 4,20 € einbehalten.
- (5) Der genannte Bearbeitungsbetrag beinhaltet keine gesetzliche Umsatzsteuer. Für den Fall, dass die Leistungen des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt der Umsatzsteuer unterliegen, erhöht sich der zu entrichtende Bearbeitungsbetrag um die Umsatzsteuer in der jeweiligen gesetzlichen Höhe.
- (6) Kosten nach § 2 Abs. 8 werden nur insoweit zurückgezahlt, als der KVHS selbst aufgrund der Nichtteilnahme des Teilnehmenden noch keine Kosten entstanden sind oder nicht verbindlich entstehen.
- (7) Eine Erstattung erfolgt nicht bei einem Teilnahmeentgelt sowie den sonstigen Kosten nach § 2 Abs. 8, wenn der Betrag unter 13,00 € liegt. Das genannte Teilnahmeentgelt beinhaltet keine gesetzliche Umsatzsteuer. Für den Fall, dass die Leistungen des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt der Umsatzsteuer unterliegen, erhöht sich das zu entrichtende Entgelt um die Umsatzsteuer in der jeweiligen gesetzlichen Höhe.

§ 7 Inkrafttreten

- (1) Zur Bearbeitung von Interessenbekundungen, Anmeldungen und zur Er-

hebung des Teilnehmerentgeltes werden durch die Volkshochschule folgende personenbezogenen Daten erfasst, gespeichert und verarbeitet: Name, Vorname, Wohnanschrift, Telefonnummer und/oder E-Mailadresse, Geburtsdatum, Geschlecht und Ermäßigungsstatus des Teilnehmers und zusätzlich bei Minderjährigen Name, Vorname und Wohnanschrift des gesetzlichen Vertreters.

- (2) Im Rahmen der Durchführung von Kursen und Veranstaltungen im Auftrag, nach bestimmten Förderrichtlinien oder in Kooperation mit anderen Institutionen bzw. Bildungsanbietern werden ggf. zusätzliche Daten erhoben, gespeichert und verarbeitet. Die Aufklärung bezüglich der zusätzlich erhobenen Daten erfolgt über ein gesondertes Informationsblatt.
- (3) Die gespeicherten Daten für die Teilnahme an Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule werden nach Ablauf der gesetzlichen Frist gelöscht, bzw. vernichtet.

§ 8 Inkrafttreten

- (1) Diese Entgeltordnung für die Nutzung der Kreisvolkshochschule Saalfeld-Rudolstadt tritt am 01.08.2024 in Kraft.
- (2) Gleichzeitig tritt die Entgeltordnung für die Nutzung der Kreisvolkshochschule Saalfeld-Rudolstadt (KVHSEntGO) vom 31.07.2014 außer Kraft.

Saalfeld, den 12.03.2024

Landratsamt Saalfeld-Rudolstadt

Marko Wolfram
Landrat

Ordnung über die Benutzung der Kreisvolkshochschule Saalfeld-Rudolstadt (Benutzungsordnung KVHS)

Aufgrund der §§ 98 Abs. 1, 99 Abs. 2 und 100 der Thüringer Kommunalordnung - ThürKO - in der Fassung der Bekanntmachung vom 28. Januar 2003 (GVBl. S. 41), zuletzt geändert durch Artikel 2 des Gesetzes vom 28. Oktober 2013 (GVBl. S. 293, 295), in Verbindung mit dem Thüringer Erwachsenenbildungsgesetz (ThürEBG) vom 18. November 2010 (GVBl. S. 328) hat der Kreistag des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt in der Sitzung am 29. April 2014 folgende Ordnung über die Benutzung der Kreisvolkshochschule Saalfeld-Rudolstadt beschlossen:

§ 1 Benutzungsverhältnis

- (1) Durch diese Ordnung wird die Benutzung der Kreisvolkshochschule Saalfeld-Rudolstadt (KVHS) geregelt.
- (2) Die Benutzung ist jedermann im Rahmen der Benutzungsordnung, sofern nicht in der Kursbeschreibung Einschränkungen gegeben sind, gestattet.
- (3) Durch die Inanspruchnahme der KVHS nach Maßgabe dieser Ordnung entsteht ein privatrechtliches Benutzungsverhältnis.

§ 2 Entgelte

Entgelte und Ermäßigungen werden nach Maßgabe der jeweils gültigen Entgeltordnung zu dieser Benutzungsordnung erhoben.

§ 3 Anmeldung, Teilnahme

- (1) Für die Benutzung der KVHS ist in der Regel eine Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Beginn der Veranstaltungen (Vorträge oder Kurs, im folgenden Unterricht) erforderlich. Ausnahmen sind möglich.

- (2) Die Anmeldung in der KVHS erfolgt in schriftlicher Form, per Post, per Fax bzw. Email, persönlich oder telefonisch während der Sprechzeiten der Geschäftsstelle bis zu den veröffentlichten Terminen. Entscheidend ist jeweils das Eingangsdatum bei der KVHS.
- (3) Das Mindestalter für eine Anmeldung beträgt 16 Jahre. Ist die Mindestteilnehmerzahl erreicht, können auch Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren teilnehmen. Die Anmeldung erfolgt nur mit Einwilligung des gesetzlichen Vertreters bzw. dem Erziehungsberechtigten.
Eine Ausnahme vom Mindestalter bildet der Unterricht im Rahmen der Schülerakademie.
- (4) Durch die Anmeldung erkennt der Benutzer bzw. der gesetzliche Vertreter/ Erziehungsberechtigte die Benutzungs-, Entgelt- und die Hausordnung an.
- (5) Die Durchführung des Unterrichts ist von der Teilnehmerzahl abhängig und soll mindestens 8 betragen. Die Höchstzahl legt der Leiter der KVHS nach pflichtgemäßem Ermessen fest.
- (6) Sind die Termine des Unterrichts bereits festgesetzt und veröffentlicht, gehen die Teilnehmer/innen ohne Bestätigung der Unterrichts anmeldung zum ersten Veranstaltungstermin. Es erfolgt nur dann eine Benachrichtigung, wenn der Kurs ausfallen sollte, bereits belegt ist oder Termin- oder Ortsänderungen notwendig sind.
Ist das Unterrichtsangebot terminlich noch nicht untersetzt, erhalten die angemeldeten Teilnehmer vor Unterrichtsbeginn eine schriftliche Einladung unter Angabe des Termins und des Unterrichtsortes. Die Regelungen und Fristen für Abmeldungen gemäß § 5 bleiben bestehen.
- (7) Die Gewährung einer Ermäßigung gemäß § 4 Abs. 2 der Entgeltordnung muss gleichzeitig mit der Anmeldung schriftlich beantragt werden. Die Berechtigungsgrundlage für die Ermäßigung muss mit der Anmeldung oder spätestens zum 1. Kurstermin vorgelegt werden.

§ 4 Studienreisen / Tagesfahrten / Exkursionen

- (1) Bei allen Reisen und Fahrten tritt die KVHS nur als Vermittler des jeweils genannten Reiseveranstalters auf und haftet folglich nicht für Schäden jeglicher Art.
Die Haftung der Reiseveranstalter und der sonstigen Leistungsträger bleibt hiervon unberührt. Es wird besonders darauf hingewiesen, dass die bei den einzelnen Reisen genannten Reisebüros allgemeine Geschäftsbedingungen verwenden. Diese können bei dem veranstaltenden Reisebüro angefordert werden.
- (2) Die jeweils für die Veranstaltung ausgedruckten Preise entsprechen dem Stand der Drucklegung. Preisveränderungen bleiben vorbehalten. Programmveränderungen, die seitens der Veranstaltungs- oder Reiseleitung in Absprache mit der KVHS vorgenommen werden, bleiben ebenfalls vorbehalten.

§ 5 Rücktritt, Erstattungen, Fristen

- (1) Bis 14 Kalendertage vor Unterrichtsbeginn ist ein Rücktritt ohne Kosten möglich. Erfolgt ausnahmsweise eine Anmeldung nach Anmeldeschluss gemäß § 3 Abs. 1, ist bei Rücktritt grundsätzlich das Stornierungsentgelt lt. Entgeltordnung fällig.
- (2) Bei Rücktritt nach diesem Termin ist ein Stornierungsentgelt lt. Entgeltordnung zu zahlen. Ausnahmen sind nur im Rahmen des § 6 Abs. 1 der Entgeltordnung zulässig.
Der Rücktritt gemäß den oben genannten Bedingungen ist in jedem Falle in schriftlicher Form per Post, Fax oder Email gegenüber der Geschäftsstelle Saalfeld zu erklären. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung oder eine mündliche Benachrichtigung gelten nicht als Erklärung zum Rücktritt. Für die Bemessung der Fristen ist das Datum des Eingangs bei der KVHS maßgeblich.
- (3) Bei Ausschluss vom Unterricht wird das Entgelt nicht erstattet.
- (4) Bei anderen Veranstaltungen (Tagesfahrten, Exkursionen und Studienrei-

sen) gelten unterschiedliche Bedingungen und Fristen, über die im Infotext des Kurses gesondert informiert wird.

§ 6 Hausordnung

Die KVHS genießt in vielen Gebäuden Gastrecht. Die Hausordnung dieser Einrichtungen ist für die Kursteilnehmer verbindlich.

§ 7 Bescheinigungen

- (1) Am Ende des Unterrichts erhalten die Kursteilnehmer auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung, wenn eine Teilnahme von mindestens 80% nachgewiesen wird. Nach Abschluss bestimmter Lehrgänge kann ein öffentlich anerkanntes Prüfungszeugnis, ein Teilnehmerzertifikat der KVHS oder ein Zertifikat des Deutschen Volkshochschulverbandes erworben werden.
- (2) Es wird ein Entgelt lt. Entgeltordnung erhoben.

§ 8 Schließzeiten

- (1) In den Schulferien kann die Geschäftsstelle der KVHS geschlossen werden.
- (2) Die Schließung wird in den ortsüblichen Medien bekannt gegeben.

§ 9 Ausschluss

Bei Verstößen der Teilnehmer gegen die Hausordnung oder bei Nichtzahlung der Entgelte trotz Zahlungsaufforderung kann der Leiter der KVHS die entsprechenden Teilnehmer vom Unterricht ausschließen.

§ 10 Personenbezogene Daten

- (1) Zur Bearbeitung des Antrages auf Teilnahme am Unterricht der KVHS sowie zur Festsetzung und Kassierung der Benutzungsentgelte werden folgende personenbezogene Daten erhoben und in automatisierten Dateien verarbeitet:
Stammdaten des Teilnehmers:
 - Name, Vorname, Geburtsdatum und Wohnanschrift des Teilnehmers und zusätzlich bei Minderjährigen die entsprechenden Daten der Erziehungsberechtigten bzw. gesetzlichen Vertreters des Teilnehmers
 - Telefonnummer (privat und dienstlich)
 - die Berechnungsgrundlagen für die Entgelte sowie die zur kassenmäßigen Abwicklung erforderlichen Daten, insbesondere die Bankverbindung der Schuldner zur Teilnahme am Lastschriftverfahren
- (2) Bei der Erfassung, Speicherung, Weiterverarbeitung und Weitergabe personenbezogener Daten gelten die Bestimmungen des Bundes- sowie des Thüringer Datenschutzgesetzes.
- (3) Durch die Bekanntmachung dieser Benutzungsordnung wird der Teilnehmer bzw. dessen gesetzlicher Vertreter oder Erziehungsberechtigter über die Aufnahme der in Absatz 1 genannten Daten in automatisierte Dateien unterrichtet.

§ 11 Inkrafttreten

Die Ordnung über die Benutzung der Kreisvolkshochschule Saalfeld-Rudolstadt tritt am 01.08.2014 in Kraft.

Gleichzeitig tritt die Allgemeine Benutzungssatzung der Kreisvolkshochschulen vom 30. März 1998 außer Kraft.

Saalfeld, den 08. Mai 2014
Landratsamt Saalfeld-Rudolstadt

Hartmut Holzhey
Landrat

Saalfeld, den 11. März 2014

Landratsamt Saalfeld-Rudolstadt
Schloßstraße 24
07318 Saalfeld

Gläubiger-Identifikationsnummer
DE25830503030000000019

Mandatsreferenz

- Mandat für einmalige Zahlung
- Mandat für wiederkehrende Zahlungen

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige o.a. Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein unten genanntes Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.

Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber (Name, Vorname)
Straße, Hausnummer
PLZ, Ort
Kreditinstitut des Kontoinhabers

IBAN

DE

BIC (8 oder 11 Stellen)

--

Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift wird mich noch der oben genannte Zahlungsempfänger über den Einzug dieser Verfahrensart unterrichten

Ort, Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

Leitsätze der KVHS

Identität und Auftrag

Die kommunale Erwachsenenbildungseinrichtung des Landkreises Saalfeld-Rudolstadt bietet ein flächendeckendes und vielfältiges Bildungsangebot für alle Bevölkerungsgruppen.

Werte

Die qualitativ hochwertigen Bildungsangebote beruhen auf humanistischen Grundwerten, sind bürgernah und zukunftsorientiert.

Kund*innen

Alle Menschen unabhängig von ihrer Staatsangehörigkeit oder Nationalität sowie kommerzielle, kommunale und gemeinnützige Einrichtungen zählen zu unseren potenziellen Kunden.

Fähigkeiten

Mitarbeiter*innen und Kursleiter*innen verfügen über hohe Kompetenzen und die erforderlichen Qualifikationen.

Leistungen

Ein bedarfsgerechtes Bildungsangebot inklusive Beratung in den Bereichen mit der Möglichkeit Abschlüsse zu erlangen wird vorgehalten.

Ressourcen

Es stehen fachliche und materielle Ressourcen zur Verfügung.

Das gesamte Leitbild der Saalfeld-Rudolstadt finden Sie auf unserer Website www.vhs-slf.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
Kreisvolkshochschule Saalfeld-Rudolstadt
Jahnstraße 2, 07318 Saalfeld
www.vhs-slf.de

Verantwortlich: Ann-Janin Borzutzki

Redaktion: Annett Neubert, Alla Keil, Ann-Janin Borzutzki, Ute Linschmann

Druck: wgv Schleiz GmbH, Geraer Str. 12, 07907 Schleiz

Auflage: 3500 Exemplare



 **Zusammenhalt
erleben.
Weiterbilden.**

info@vhs-slf.de
www.vhs-slf.de



**Alle Ihre Finanzen
auf einen Klick.**

Finanzgeschäfte per Mausklick.

Erledigen Sie Ihre Bankgeschäfte ganz entspannt mit Online-Banking – wo und wann Sie möchten. Einfach zu bedienen und bestens geschützt durch die gewohnt hohen Sicherheitsstandards der Sparkasse.



**Kreissparkasse
Saalfeld-Rudolstadt**

Kreisvolkshochschule Saalfeld-Rudolstadt

Geschäftsstelle Saalfeld
Jahnstr. 2
07318 Saalfeld

Geschäftsstelle Rudolstadt
Schwarzburger Chaussee 12
07407 Rudolstadt

info@vhs-slf.de
www.vhs-slf.de