

**Volkshochschule des Vogtlandkreises
- Außenstelle Reichenbach -
Schillerweg 04
08468 Reichenbach**

Telefon: 0 37 65/52 17 80

Fax: 0 37 65/5 21 78 12

E-Mail: reichenbach@vhs-vogtlandkreis.de

Internet: www.vhs-vogtlandkreis.de

Pädagogische Mitarbeiterin: Cornelia Weck
Verwaltungsmitarbeiterin: Claudia Nehls
Verwaltungsmitarbeiter: Conny Gerbert

Weitere Unterrichtsorte:

Einige Kurse finden auch außerhalb des Volkshochschulgebäudes statt. Die Mitarbeiter/innen weisen Sie auf den aktuellen Kursort hin.

Öffnungszeiten der Verwaltung:

Montag:		13:00-16:00 Uhr
Dienstag:	09:00-12:00 Uhr	13:00-16:00 Uhr
Mittwoch:	geschlossen	
Donnerstag:	09:00-12:00 Uhr	13:00-18:00 Uhr
Freitag:	geschlossen	

Anmeldung und Beratung sind persönlich zur Öffnungszeit der Verwaltung bzw. telefonisch oder per E-Mail möglich.

Die Vormerkungen und Anmeldungen sind über die Geschäftsstelle und alle Außenstellen der Volkshochschule sowie per E-Mail möglich.

Programmbereiche:

Politik - Gesellschaft - Umwelt	Seite xx
Kultur - Gestalten	Seite xx
Gesundheit	Seite xx
Sprachen	Seite xx
Arbeit - Beruf	Seite xx
Volkshochschule 50 plus	Seite xx
Grundbildung	Seite xx
Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule	Seite Seite xx

POLITIK - GESELLSCHAFT - UMWELT

I10501-R Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament

Die Veranstaltung führt in die Funktion und die Gestaltung dieser drei wichtigen Dokumente der persönlichen Vorsorge ein. Eine Notarin gibt fachkundige Antworten u. a. auf folgende Fragen: Warum ist es sinnvoll, diese Dokumente zu erstellen? Welche Angaben sollten die Unterlagen mindestens enthalten? Wo und wie müssen die Schriftstücke aufbewahrt werden? Wer hat wann Zugriffsrechte?

Dauer: 1 x 3 UE

Termin: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 7,50 €

I10502-R Altersvorsorge macht Schule – Der Einstiegskurs

Beraterinnen und Berater der Deutschen Rentenversicherung erklären kompetent und unabhängig, was Sie von der gesetzlichen Rente später erwarten können, wie Sie zusätzlich vorsorgen sollten und welche Angebote zu Ihnen passen. *Altersvorsorge macht Schule* ist eine Initiative der Bundesregierung, der Deutschen Rentenversicherung, des Deutschen Volkshochschulverbandes, des Bundesverbandes der Verbraucherzentrale und der Sozialpartner. Die Veranstaltung führt in grundlegende Themen rund um das Thema Altersvorsorge ein. Inhalt ist die Darstellung der Schritte auf dem Weg zu einem finanziell abgesicherten Rentenalter. Mehr Informationen unter:

www.altersvorsorge-macht-schule.de

Dauer: 1 x 90 Minuten

Termin: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: kostenlos

I10503-R Altersvorsorge macht Schule – Der Intensivkurs

Im Mittelpunkt des Kurses stehen folgende Fragen:

„Wie könnte mein Leben im Alter aussehen?“ (die drei Säulen der Altersvorsorge, Absicherung existenzieller Risiken),

„Was bekomme ich eigentlich als Rente?“ (Leistungen der gesetzlichen Rentenversicherung),

„Soll ich privat vorsorgen und wenn ja, wie?“ (Einschätzung der persönlichen Finanzsituation, private Altersvorsorgeprodukte),

„Betriebliche Altersvorsorge – Der bessere Weg für mich?“ (Begriffe, Durchführungswege, rechtlicher Anspruch),

„Was kann und soll ich zusätzlich für meine Altersvorsorge tun?“ (Sonderausgabenabzug, Riester-Rente) und

„Wie wähle ich das Altersprodukt, das zu mir passt?“

(Provisionssystem der Vermittler, Bewertung einer Beratung)

Dauer: 12 UE (3-mal 4 UE/Woche)

Termin: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 20,00 €

I10504-R Vertragsfallen beim Versicherungsvertrag

Die Abendveranstaltung gibt Verbrauchern aus juristischer Perspektive einen Überblick über mögliche Fallen in Versicherungsverträgen.

Folgende Aspekte der Vertragsgestaltung werden erläutert:

Falschangaben gegenüber dem Versicherer und deren Konsequenzen,

Deckungslücken im Versicherungsvertrag, Falschberatung durch den

Versicherungsvermittler, einseitige Vertragsgestaltung durch die

Versicherungsunternehmen sowie Obliegenheitsverletzungen bei

Schadenverursachung/Schadenabwicklung.
Dauer: 1 x 90 Minuten
Termin: auf Anfrage, nach Voranmeldung
Gebühr: 5,00 €

I10505-R FIT FÜR ERFAHRUNG

Der Kurs gibt Antworten auf Fragen, die Autofahrerinnen und Autofahrer fit machen: I. Neues aus dem Verkehrsrecht (Änderungen in der StVo und StVZO, Kinder- und Tiersicherung, Personen- und Ladungssicherung, Verhalten bei Fahrten ins Ausland), II. Was können neue Assistenzsysteme und Innovationen in der Kfz-Technik? Welche Assistenzsysteme eignen sich für wen? III. Wie kann ich umwelt- und kraftstoffschonender fahren?, IV. Wie verhalte ich mich in Gefahrensituationen wie Aquaplaning, Glatteis oder Wildwechsel (physikalische Grundlagen, juristische Hintergründe und Folgen, technische Hilfsmittel).

Dauer: 8 UE (4-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 20,00 € (zzgl. Trainingsbuch im Wert von ca. 8,50 €)

I10701-R Rhetorik - Die Kunst der freien Rede

Der Kurs zielt auf die Verbesserung der Sprachfähigkeit und Stärkung des Selbstbewusstseins durch sicheres Auftreten und Sprechen. Inhalte des Kurses: Grundlagen der Rhetorik wie Atemtechniken, Logopädie, körpersprachliche Aspekte, beispielhafte Situationen (Rede, Kundengespräch, Moderation einer Gesprächsrunde, Vorstellungsgespräch usw.). Weitere thematische Wünsche der Teilnehmer werden bei der Kursgestaltung berücksichtigt.

Dauer: 20 UE (10-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 40,00 €

I10702-R „Mir oder mich, Reden oder Sprechen – oder wie?!“**Ein Kurs zur Sprechbildung/Sprecherziehung**

Ziel des Kurses ist die Lockerung der Dialektgebundenheit durch Veränderung der Aussprache. Zu den Kursinhalten zählen:

Umgangssprache und Dialekt (Entstehung und Ausprägung), Atemtechniken, Bedeutung und Veränderung von Resonanzen, Tongebung und Rolle der Halsmuskulatur, Präzisierung der Artikulation (Einsatz von Lippen, Unterkiefer, Zunge, Gaumen), Farbigkeit der Rede (Schönheit der Stimme, Plastik der Sprache, Pointierung des Gedankens). Voraussetzung für die Teilnahme sind Experimentierfreude und die Bereitschaft, Übungen in der Gruppe durchzuführen.

Dauer: 14 UE (7-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 28,00 €

I10703-R Körpersprache

Deutlicher als Worte geben Mimik und Gestik Auskunft über Einstellung und Befindlichkeit. Die Körpersprache wird im Kurs als Mittel zum verständlicheren und erfolgreicherem Umgang miteinander behandelt. Teil 1 des Kurses beinhaltet Aspekte der „Sprache von Mimik und Gestik“, im Teil 2 liegt der Schwerpunkt auf der „Sprache von Antlitz und Körperform“.

Dauer: 8 UE (2-mal 4 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 16,00 €

I10704-R Knigge-Kurs für Schülerinnen und Schüler

Der Kurs kann von Schulklassen (z. B. im Rahmen von Projektwochen)

oder von Einzelpersonen gebucht werden. Die Inhalte werden in Abstimmung mit der Kursgruppe zusammengestellt.

Mögliche Themen sind: Auftreten bei Behörden und in der Schule (Sekretariat, Schulleitung), Umgangsformen bei Tisch, gepflegtes Äußeres und Kleidung zu verschiedenen Anlässen, Entschuldigen in der Öffentlichkeit, Verhalten zwischen Jungen und Mädchen sowie „Kleine Aufmerksamkeiten erhalten die Freundschaft“.

Dauer: 4 UE (2-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 8,00 €

I10705-R Gedächtnis- und Konzentrationstraining

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, das Gedächtnis wirksam zu entlasten, Aufgaben gezielt und geordnet abzuarbeiten. Übungen nutzen u. a. die Anwendung bildhafter Vorstellung zur Steigerung der Gedächtnisleistung, Konzentration und Kreativität.

Dauer: 20 UE (5-mal 4 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 50,00 €

I10706-R Systemisch-lösungsorientierte Supervision und Coaching

In diesem Seminar lernen Sie Grundsätze und Grundlagen von Coaching und Supervision kennen. Die Ansätze gewinnen an Bedeutung im Sozial- und Gesundheitsbereich, in Berufen mit Lehrtätigkeit sowie mit täglichem Kundenkontakt. Der Kurs vermittelt Grundlagen des Umgangs mit Schwierigkeiten, die sich in der täglichen Arbeit mit Schülern, Mitarbeitern oder Kunden zeigen.

Inhalte des Kurses: Beziehungsgestaltung, Lösungsorientierter Ansatz, Perspektivarbeit (Meta-Mirror, Zirkuläre Fragetechniken, Disney-Strategie, narrative Ansätze und Problemexternalisierung), Timeline-Modelle und Lebenslinientechnik, Arbeit mit Symbolen, Metaphern und Geschichten, Systemmatrix und Gruppenprozesse.

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 75,00 €

I10901-R Die Weltreligionen im Überblick:

Christentum, Islam, Judentum, Hinduismus, Buddhismus

Die Veranstaltungsreihe führt in die Weltreligionen ein. Sie gibt einen Überblick über historische Ursprünge der Religionen, grundlegende Schriften sowie Wege der Verbreitung und Entwicklung des Glaubens. Anliegen des Kurses ist es auch, die Religionen in ihren Einflüssen auf das Alltagsleben darzustellen (Feiertage, Feste, Bräuche, Aspekte des Zusammenlebens und Beziehungen zu Angehörigen anderer Religionen).

Dauer: 10 UE (5-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 20,00 €

I10902-R Große Philosophen und ihre Visionen

Einer kurzen Analyse des Begriffs „Philosophie“ folgt ein Exkurs durch die Geschichte der Philosophie. Am Beispiel ausgewählter großer Denker wie Sokrates, Platon, Aristoteles, Kant, Marx oder Nietzsche wird aufgezeigt, mit welchem Gedankengut diese Persönlichkeiten ihre Zeitepochen bereicherten. Es wird aber auch

versucht, die Grenzen und Schwächen ihrer Lehren aufzuzeigen bzw. den Missbrauch oder die Fehldeutung einzelner Thesen zu erläutern.

Dauer: 6 UE (3-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 12,00 €

I11001-R Problemregion Naher Osten

Aus kultureller, historischer, religiöser und politischer Sicht wird ein Einblick in einen Teil unseres Globus gegeben, der seit Jahrtausenden ein Zankapfel unterschiedlicher Machtinteressen war, und in den letzten Jahrzehnten aufgrund vieler kriegerischer Auseinandersetzungen und der Bedeutsamkeit seiner Rohstoffressourcen verstärkt in den Fokus der Weltaufmerksamkeit gerückt ist. In Vortrag und Diskussion sollen Ursachen und Zusammenhänge der verschiedenen Konflikte und die Rolle des Nahen Ostens für den Weltfrieden näher beleuchtet werden.

Dauer: 1 x 90 Minuten

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 5,00 €

KULTUR - GESTALTEN

I21301-R Modernes Klöppeln mit Draht

Im Kurs erlernen Sie, filigrane und kunstvolle Schmuckobjekte selbst zu klöppeln. Dabei kann geklöppelter Hals-, Ohr- und Armschmuck entstehen – vom einfach geflochtenem Band bis zum komplizierteren Collier. Die Teilnehmenden sollten über Vorkenntnisse in den Grundlagen des Klöppelns verfügen: Flechter, Halbschlag, Leinenschlag, Ganzer Schlag sowie drei- und vierpaarige Verbindung. Bitte bringen Sie zum Kurs folgende Ausstattung mit: Klöppelrolle und Tischständer, 10-20 Paar Hülsenklöppel, Draht mit einem Durchmesser zwischen 0,2 bis 0,3 mm (empfehlenswert: Edelstahl, versilberter Kupferdraht oder Messingdraht), Klebstoff für Metall (erhältlich im Baumarkt), Nadeln, Aufstecknadeln, Schere, Zange sowie Zubehör für Schmuck (Ohrhaken, Karabiner, Quetschabschlüsse, Verlängerungskettchen).

Dauer: 20 UE (10-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 40,00 €

I20501-R Malen und Zeichnen

Der Kurs macht Sie mit den Grundlagen und Fertigkeiten verschiedener Zeichen- und Maltechniken vertraut.

Vielseitige Übungen geben Anregungen für die eigene kreative Arbeit mit Bleistift, Kreide oder Pinsel sowie für die richtige Auswahl der Farben.

Dauer: 20 UE (10-mal 2 UE/Woche)

Beginn: Frühjahr 2010, dienstags, 17:30 Uhr (vierzehntäglich)

Gebühr: 40,00 €

I20502-R Seidenmalerei leicht gemacht

Wer schon immer mal Lust hatte, Seidenmalerei als Hobby zu entdecken, ist hier genau richtig. Es werden im Kurs verschiedene Techniken des Seidenmalens wie Knülltechnik oder Gestaltung mit Wachs, Salz und Konturenmittel angeboten. Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

Dauer: 21 UE (7-mal 3 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 42,00 € (zzgl. Materialkosten von ca. 15,00 €)

GITARRE

I20701-R Gitarrenkurs für Anfänger

Im Kurs werden grundlegende theoretische Kenntnisse vermittelt, und mit Liedern in die Praxis umgesetzt.

Eine eigene Gitarre ist mitzubringen.

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 60,00 €

I20702-R Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Der Kurs bietet Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit Vorkenntnissen die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter auszubauen.

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 60,00 €

ORIENTALISCHER TANZ

Der orientalische Tanz ist eine Möglichkeit, ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln. Er weckt aber auch die Freude an der Bewegung und Neugier auf andere Kulturen.

I20901-R Orientalischer Tanz für Anfänger

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 60,00 €

I20902-R Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)

Beginn: Frühjahr 2010, montags, 17:45-19:15 Uhr

Gebühr: 60,00 €

I20903-R Orientalischer Tanz für Frauen ab 50 plus

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 60,00 €

I20904-R Bollywood – Tanzen wie in indischen Filmen

Bollywood setzt sich zusammen aus dem Namen der Stadt Bombay, in der die indische Filmindustrie beheimatet ist sowie Hollywood, dem Standort der amerikanischen Filmindustrie. Dieser Workshop ist für alle Fans der farbenprächtigen indischen Liebesfilme gedacht.

Dauer: 12 UE (2-mal 6 UE am Wochenende)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 24,00 €

FOTOGRAFIE

I21101-R Digitale Fotografie/Fotografie

Der Kurs bietet eine Einführung in die theoretischen Grundlagen der Fotografie. Unter fachkundiger Anleitung werden die erworbenen Kenntnisse in die Praxis umgesetzt. Der Focus des Kurses richtet sich auf die kreative Fotografie, wirkungsvolle fotografische Bilder durch den sicheren Umgang mit der Technik, Entwickeln von Bildideen und technische Möglichkeiten ihrer

Umsetzung.

Dauer: 12 UE (4-mal 3 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 24,00 €

I21102-R Fotografischer Streifzug durch Reichenbach

Im Kurs wird die Stadt Reichenbach und ihre Umgebung mit der Kamera entdeckt. Die Themen sind in Absprache mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern frei wählbar.

Dauer: 15 UE (5-mal 3 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 30,00 €

FARBE, STIL, LEBENSART

I21401-R Farb- und Stilberatung

Das Motto: "Ihr Typ und Ihr Stil = Ihr Erfolg" steht über diesem Angebot. Im Kurs berät eine erfahrene Kosmetikerin die Teilnehmenden zu ihrem individuellen (Farb-) Typ. Die Expertin zeigt, wie man/frau durch die Wahl der entsprechenden persönlichen Farben typgerechter, jünger, frischer und harmonischer wirken kann.

Dauer: 5 UE (ein Abend)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Ort: Kosmetik & Wellness Jungbrunnen
Alfred-Schlagk-Str. 2, 08523 Plauen

Gebühr: 15,00 €

I21402-R Schminkseminar - "Das passende Make-up richtig aufgelegt"

Der Kurs beinhaltet die ausgewogene Gesichtspflege als Grundlage für ein Make-up sowie die Techniken des Schminkens und die Auswahl des typgerechten Make-ups.

Dauer: 4 UE (ein Abend)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Ort: Kosmetik & Wellness Jungbrunnen
Alfred-Schlagk-Str. 2, 08523 Plauen

Gebühr: 10,00 €

GESUNDHEIT

....."GESUNDE THEMEN"

I30401-R Die Schüßler-Mineralsalze – Salze des Lebens

Dieses neue Kursangebot gibt aus der Sicht einer Heilpraktikerin einen umfassenden Überblick über die Schüßler-Mineralsalze: Geschichte, Wirkungsweise, Darreichungsform und Dosierung, die 12 Basismittel und ihre Ergänzungsmittel in der Praxis, bewährte Anwendungsrezepte für den Alltag (z. B. bei Erkältungen, Entgiftung, Gewichtsreduktion) sowie Schüßler-Salze für die Seele – ein kleiner Einblick.

Dauer: 9 UE (3-mal 3 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 18,00 €

I30402-R Der Säure-Basen-Haushalt als Grundlage der Gesundheit - Einführung

Verschiedene Faktoren wie moderne Zivilisationskost, Ärger, Stress und Bewegungsgewohnheiten beeinflussen den Säure-Basen-Haushalt des Menschen. Inhalt des Kurses ist die Einführung in die Möglichkeiten der Wiederherstellung des Säure-Basen-Gleichgewichtes unter Anleitung zum erfolgreichen Entschlacken, Entsäuern, Remineralisieren und

Entgiften des Körpers.

Dauer: 1 x 4 UE

Beginn: 19.02.2010, 17:30-20:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

I30403-R Basen-Fasten im Frühjahr

Der Kurs richtet sich an all diejenigen, die im Frühjahr ein begleitetes Basen-Fasten durchführen möchten. Inhalte des Kurses sind nicht nur die Ernährung und die Änderung eingeschliffener Gewohnheiten, sondern auch die Anleitung zur sportlichen Betätigung. Ein Kurstermin besteht aus zwei Teilen. In den ersten 45 Minuten werden Ernährungs- und Verhaltensregeln in den Blick genommen, die vergangene Basen-Fasten-Woche ausgewertet sowie Raum für persönliche Rückmeldungen gegeben. Der zweite Teil des Kurstages dient der angeleiteten Bewegung in der Natur. Ziel des Kurses ist es, die basische Ernährung in Verbindung mit alltäglichen Verhaltensregeln und sportlicher Betätigung als einen Weg zu mehr Fitness und körperlichem Wohlbefinden kennen zu lernen bzw. diese auch nach Beendigung der Fastenzeit in den Alltag integrieren zu können. Mitzubringen ist witterungsfeste Sportbekleidung.

Dauer: 20 UE (10-mal 2 UE/Woche)

Beginn: 05.03.2010, 17:30-19:00 Uhr

Gebühr: 50,00 €

I30404-R Kleine Kräuterkunde

Die Kleine Kräuterkunde führt in die Theorie und Praxis des Umgangs mit heimischen Kräutern ein. Inhalte des Kurses sind das Sammeln und Bestimmen von Kräutern in der Natur, Möglichkeiten der Zubereitung und Verarbeitung, Wirkungsweisen und Anwendungsbereiche.

Dauer: 9 UE (3-mal 3 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 18,00 €

I30405-R Whisky – Seminar: „ Whiskyherstellung in Schottland“

Am Beispiel einer schottischen Destillerie wird die Herstellung von Whisky dargestellt und anhand von Proben aus verschiedenen Fasstypen lernen die Teilnehmer das weitgespannte Spektrum der Whisky-Aromen kennen.

Dauer: 4 UE

Beginn: Donnerstag, 04.02.2010, 19.00 – 22:00 Uhr

Gebühr: 10,00 € zzgl. 20,00 € für Whisky, Imbiss und Material

AUTOGENES TRAINING**I30101-R Autogenes Training - Einsteiger**

Das Autogene Training kann zur positiven Beeinflussung gestörter Körperfunktionen beitragen (Schlaf-, Verdauungs- und periphere Durchblutungsstörungen, Schmerzen, gesteigerte Unruhe, Angstzustände, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen). Zu den Kursinhalten zählen: Körperwahrnehmung, Atmung und Atemtechniken, Körperreise, Arbeit mit Vorstellungen und Bildern, Entspannungstechniken bei akutem Stress sowie Phantasiereisen.

Dauer: 20 UE (10-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 50,00 €

I30102-R Autogenes Training - Vertiefung

Dieser Kurs wiederholt die Inhalte des Einsteiger-Kurses und bietet eine Vertiefung und Festigung der Übungen an.

Dauer: 20 UE (10-mal 2 UE/Woche)
Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung
Gebühr: 50,00 €

YOGA

I30103-R Yoga für Anfänger

Yoga kann helfen, durch gezielte Atem-, Körper- und Entspannungsübungen zur inneren Harmonie, Gelassenheit und körperlichem Wohlbefinden zu finden.

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)
Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung
Gebühr: 75,00 €

Yoga für Fortgeschrittene

Innere Harmonie, Gelassenheit und körperliches Wohlbefinden mit Yoga für Fortgeschrittene.

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)

Gebühr: 75,00 €

I30104-R Beginn: Februar 2010, dienstags, 17:30 Uhr

I30105-R Beginn: Februar 2010, dienstags, 19:10 Uhr

I30106-R Beginn: Februar 2010, mittwochs, 18:30 Uhr

I30107-R Beginn: Februar 2010, donnerstags, 18:30 Uhr

I30108-R Yoga 50 plus

Der Kurs gibt eine sanftere Einführung in die Yoga-Stellungen.

Dauer: 16 UE (8-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 40,00 €

ENTSPANNUNG, MASSAGE, QI GONG

I30109-R Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson – Eine Entspannungsmethode

Durch den effizienten Einsatz dieser Entspannungsmethode (kurz: PMR) kann ein Abbau von Verspannungen und stressbedingten Symptomen bewirkt werden. Weitere positive Effekte bei regelmäßiger Anwendung sind z. B. eine erweiterte Körperwahrnehmung und eine allgemeine Ausgeglichenheit. Die Kursteilnehmer/innen erlernen die Grundlagen der PMR für den Hausgebrauch und bekommen individuelle Tipps für den Umgang mit der Methode und persönlichen Stressfaktoren.

Voraussetzungen für die Teilnahme: Gruppentauglichkeit (ungünstig bei schweren psychischen Problemen). Mitzubringen sind: bequeme und warme Kleidung, Socken, Handtuch und Decke.

Dauer: 9-mal 60 Minuten (= 12 UE)

Beginn nach Voranmeldung

Gebühr: 30,00 €

I30110-R Feldenkrais-Methode – Einführung in die Entspannungsmethode

Kursinhalt ist die Einführung und das Üben der Feldenkrais-Methode. Diese Technik dient zunächst der Wahrnehmung von körperlichen Fehlbläufen (Signale sind z. B. Muskelverspannungen, Schmerz, Fehlhaltung, Atemprobleme), welche durch kleinste Bewegungen umorganisiert und aufgehoben werden können. Die Teilnehmer erhalten Angebote für die Spürarbeit, welche zu Hause wiederholt und fortgesetzt werden kann. Voraussetzungen: Gruppentauglichkeit (ungünstig bei schweren psychischen Problemen). Mitzubringen sind: bequeme und warme Kleidung, Socken, Handtuch und Decke.

Dauer: 9-mal 60 Minuten (= 12 UE)

Beginn nach Voranmeldung

Gebühr: 30,00 €

I30111-R Entspannung für die Augen

Moderne Tätigkeiten wie Arbeit am PC belasten die Augen und die Nahsicht. In diesen Kursstunden lernen Sie das Muskelgefüge rund um

die Augen und entsprechende Trainingsmöglichkeiten kennen.
Inhalte des Kurses: ganzheitliche Sichtweise auf die Augen, östliche und westliche Übungen für die Erholung der Augen und der Augenmuskeln (bestehend aus Körperübungen und Meridianübungen, direkten Augenübungen und Meditationen, die den Augen helfen), Übungen von Bates und Antworten auf Fragen wie: Wie unterstütze ich mein Kind, das eine Brille tragen soll? Wie erhalte ich meine Sehkraft trotz Monitor- und Büroarbeit? Welche Übungen kann ich einsetzen, ohne dass es meiner Umgebung auffällt?

Zielgruppen des Kurses sind Büroangestellte, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen sowie alle Interessentinnen und Interessenten, die etwas für ihre Augen und etwas gegen chronische Verspannungen im Hals- und Nackenbereich sowie im Gesicht tun wollen.

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 75,00 €

I30112-R Fuß- und Handreflexzonenmassage

Der Kurs enthält Theorie und Praxis der Bearbeitung der Reflexzonen an den Füßen, die zu entsprechenden Körperregionen in Beziehung stehen. Die Massage bewirkt eine allgemeine Entspannung, innere Ruhe und Gelassenheit.

Dauer: 9-mal 60 Minuten (= 12 UE)

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 30,00 €

I30113-R Massage – Ein ausgezeichneter Weg zur Entspannung

Die Entspannungsmassage kann ein wohltuender Weg sein, um beim Massierten muskuläre Verspannungen zu mindern und ein Abschalten vom Alltag zu bewirken. Die Kursteilnehmenden bekommen alle wichtigen Grundlagen für eine entspannende Massage im Hausgebrauch vermittelt. Die richtige Ausführung der Massage am Rücken und an den Füßen wird demonstriert, geübt sowie zu vermeidende Details besprochen. Die Massagetechniken ersetzen keine therapeutische Arbeit, werden aber als möglicher Weg der Erholung aufgezeigt. Voraussetzungen: Üben in Paaren, daher Anmeldung mit Übungspartner günstig. Mitzubringen sind: ein großes und ein mittleres Handtuch, Decke, Massageöl oder -lotion.

Dauer: 9-mal 60 Minuten (= 12 UE)

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 30,00 €

I30114-R QiGong für Gesundheit und Wohlbefinden

Der Kurs stellt Übungen aus dem breiten Spektrum des QiGong vor - QiGong für Muskeln und Sehnen, Atemübungen und individuelle Übungen. Qi Gong kann dazu beitragen, das Wohlbefinden und die Gesundheit zu verbessern. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke für die Meditation im Liegen.

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 75,00 €

PROBLEMZONENGYMNASTIK

Ein Übungsprogramm in wohldosierter Form mit Musik für

alle, die beweglich und fit bleiben wollen.
Dauer: 20 UE (20-mal 45 Minuten/Woche)
Gebühr: 40,00 €

I30201-R Problemzonengymnastik

Beginn: auf Anfrage, montags, 19:00 Uhr
Ort: Netzschkau

I30202-R Problemzonengymnastik

Beginn: auf Anfrage, montags, 20:00 Uhr
Ort: Netzschkau

I30203-R Problemzonengymnastik

Beginn: auf Anfrage, dienstags, 18:00 Uhr
Ort: Reichenbach/Turnhalle der Mittelschule

I30204-R Problemzonengymnastik

Beginn: auf Anfrage, dienstags, 19:00 Uhr
Ort: Reichenbach/Turnhalle der Mittelschule

I30205-R Wirbelsäulengymnastik

Der Kurs bietet eine Haltungsschule durch eigene Körpererfahrung mit Übungen zur Entspannung, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur. Vorgebeugt werden soll dem vorzeitigem Verschleiß der Wirbelsäule sowie dem Verlust der Funktionsfähigkeit der Rückenmuskulatur.
Dauer: 10 UE (10-mal 45 Minuten/Woche)
Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung
Gebühr: 20,00 €

I30206-R Wassergymnastik für Babys (mit Muttis)

Das erste Vertrautmachen mit dem "großen" Wasser durch gezielte Bewegungsabläufe im Wasser.
Dauer: 5 UE (5-mal 45 Minuten/Woche), Weiterführung ist möglich
Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung
Gebühr: 25,00 €

SPRACHEN

Wie ist das System der Sprachkurse an der Volkshochschule aufgebaut?

Unser Kurssystem richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) des Europarates. Dieser Rahmen legt die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in sechs Niveaustufen fest.

Sie erreichen nach vier Semestern / zwei Jahren das Niveau der **A1-Stufe (Grundkurse)**.

Sie erreichen nach acht Semestern / vier Jahren das Niveau der **A2-Stufe (Aufbaukurse)**.

Sie erreichen nach zwölf Semestern / sechs Jahren das Niveau der **B1-Stufe (Fortgeschrittenenkurse)**.

Nach weiteren Semestern erreichen Sie das Niveau der **B2-Stufe sowie C-Stufen (Kurse für Fortgeschrittene)**.

Wie ist ein Sprachkurs / ein Semester strukturiert?

Die Sprachkurse an der Volkshochschule finden wöchentlich statt. Ein Kursabend dauert 2 Unterrichtseinheiten (90 Minuten). Ein Semester umfasst in der Regel 15 Abende (insgesamt also 30 Unterrichtseinheiten). Auf Wunsch und in Abstimmung mit den Teilnehmenden und Kursleitenden kann ein Semester auch verlängert werden. Jede Niveaustufe (z. B. A1) endet nach ca. 120 Unterrichtseinheiten. Das sind 4 Semester oder 2 Jahre Kursbesuch.

Wie finde ich den für mich passenden Sprachkurs?

Bei der Einstufung in den geeigneten Kurs werden Sie von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Volkshochschule beraten. Bitte wenden Sie sich an die Volkshochschule, um den für Sie passenden Kurs finden zu können.

Kann ich auch eine Sprachprüfung ablegen?

Auf Wunsch können Sie mit einer Sprachprüfung das **TELC-Zertifikat (The European Language Certificates)** erwerben. Die Europäischen Sprachenzertifikate werden zurzeit auf fünf Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1) in neun Sprachen angeboten. TELC-Zertifikate sind europäisch anerkannte Sprachenzertifikate der telc GmbH in Frankfurt/Main in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulverbänden.

Ich möchte meine Mitarbeiter in Fremdsprachen fit machen...

Die Volkshochschule führt auf Anfrage auch Fremdsprachen-Kurse für Unternehmen und Institutionen durch. Wenden Sie sich an uns. Wir erstellen Ihnen gern ein Angebot für Ihr Team.

Wo erhalte ich weitere Informationen?

- www.sprachenzertifikate.de
- www.vhs-sachsen.de
- <http://sprachtest.cornelsen.de/html/startseite.html>

GRUNKURSE FÜR "ECHTE ANFÄNGER"

Diese Kurse vermitteln sprachliche Grundkenntnisse für private und berufliche Zwecke. Sie lernen, einfache Wörter und Sätze zu verstehen, sich auf unkomplizierte Art über vertraute Themen zu verständigen, einzelne Wörter und einfache Sätze zu lesen und zu schreiben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)
Beginn: Februar / März 2010, nach Voranmeldung
Gebühr: 54,00 €

I40401-R Deutsch Grundkurs – 1. Semester

I40601-R Englisch Grundkurs - 1. Semester

I40801-R Französisch Grundkurs - 1. Semester

I40901-R Italienisch Grundkurs - 1. Semester

I42201-R Spanisch Grundkurs - 1. Semester

I42001-R Schwedisch Grundkurs – 1. Semester

GRUNKURSE/AUFBAUKURSE/FORTGESCHRITTENENKURSE

Die Kursangebote richten sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die das Sprachenlernen in ihrem Kurs an der Volkshochschule fortsetzen möchten sowie an Interessierte, die bereits Vorkenntnisse besitzen.

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)
Beginn: Februar / März 2010, nach Voranmeldung
Gebühr: 54,00 €

I40602-R Englisch Grundkurs - 2. Semester

Beginn: auf Anfrage, montags, 19:00 Uhr

I40603-R Englisch Grundkurs - 4. Semester

Beginn: auf Anfrage, montags, 17:30 Uhr

I40604-R Englisch Wiedereinsteiger Grundkurs - 4. Semester

Beginn: auf Anfrage, mittwochs, 19:15 Uhr

I40605-R Englisch für Kinder – 4. Semester

Beginn: auf Anfrage, dienstags, 16:30 Uhr

I40606-R Englisch Aufbaukurs - 7. Semester

Beginn: auf Anfrage, dienstags, 19:15 Uhr

I40607-R Englisch Aufbaukurs - 8. Semester

Beginn: auf Anfrage, mittwochs, 19:00 Uhr

I40608-R Englisch Aufbaukurs - 9. Semester

Beginn: auf Anfrage, mittwochs, 19:00 Uhr

I40609-R Englisch Fortgeschrittenenkurs - 13. Semester

Beginn: auf Anfrage, mittwochs, 17:30 Uhr

I40610-R Englisch Fortgeschrittenenkurs - 17. Semester

Beginn: Januar 2010, montags, 19:00 Uhr

I40611-R Englisch Fortgeschrittenenkurs - 21. Semester

Beginn: auf Anfrage, mittwochs, 17:30 Uhr

I40612-R Englisch – Konversationskurs Fortgeschrittene

Beginn: auf Anfrage, mittwochs, 18:30 Uhr

SPEZIELLE ANGEBOTE IM BEREICH ENGLISCH

I40613-R Business English für Einsteiger

Dieser Kurs vermittelt sowohl Grundkenntnisse als auch berufsbezogenes Englisch für Anfänger mit sehr geringen Vorkenntnissen. Inhalte des Kurses sind u. a.: Englisch am Telefon, Gespräche mit englischsprachigen Geschäftspartnern, Formulieren von Briefen und E-Mails. Ziel des Kurses ist die Vermittlung von Grammatik und Wortschatz sowie die Schulung der sprachlichen Gewandtheit.

Dauer: 60 UE (30-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 108,00 €

I40614-R Englisch für Kinder

Das Kursangebot richtet sich an Kinder, die ihre Englischkenntnisse neben dem regulären Schulunterricht oder aus dem Kindergarten festigen und auffrischen möchten. Eine lockere Atmosphäre, Bastelarbeiten, Zeichnungen und Spiele erleichtern den Zugang zur englischen Sprache.

Dauer: 20 UE (10-mal 2 UE)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 40,00 €

I40615-R Englisch-Konversationskurs für Einsteiger

Der Konversationskurs für Einsteiger ist ein Angebot für Englischlernende, die über Englischkenntnisse auf Grundkurs- bis Aufbaukurs-Niveau verfügen.

Der Kurs bietet Raum für Gespräche und Erfahrungsberichte der Teilnehmer/-innen. Ausgangspunkt der Konversation können z.B. Liedtexte, eigene Reiseberichte, Alltagssituationen u.ä. sein. In diesem Kurs wird die englische Sprache praktisch angewendet, dabei das Vokabular erweitert und die Aussprache trainiert. Grammatikkenntnisse werden ohne Büffeln von Regeln vertieft.

Anliegen ist, die Scheu vor dem Gebrauch der englischen Sprache zu verlieren und in lockerer Atmosphäre mit Gleichgesinnten Routine bei der Anwendung der Sprache im Alltag und auf Reisen zu erlangen.

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 60,00 €

I40616-R Englisch für Erzieher/-innen - Einsteiger

Der Kurs richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher, die in die Methodik der frühkindlichen Fremdsprachenförderung eingeführt werden. Die Themen werden mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern besprochen

und eventuell ergänzt oder ausgetauscht: "Around the year", "Numbers and colours", "Animals", "Body and clothes", "Food and drink", "Money and shopping", "Family and house", "Toys and activities", "Traffic and transport". Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Vermittlung der englischen Sprache an Kinder. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden daher mit Liedern, Reimen, Spielen und Anschauungsmaterial vertraut gemacht. Eigene Erzählungen, Praxisbeispiele und methodische Tipps ergänzen den Erfahrungsaustausch im Kurs.

Der Kurs kann von Einzelpersonen, Trägern und Kindergärten gebucht werden.

Dauer: 24 UE (9 x 120 Minuten/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 48,00 € / Person

I40617-R Englisch für Erzieher/-innen – Aufbaukurs

Der Kurs vertieft die methodischen Grundlagen der Vermittlung der englischen Sprache im Kindergarten. Der Schwerpunkt liegt auf dem erweiterten Sprachtraining. Der Kurs kann von Einzelpersonen, Trägern und Kindergärten gebucht werden.

Dauer: 24 UE (9 x 120 Minuten/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 48,00 € / Person

I40618-R Englisch für das Bewerbungsgespräch

Immer häufiger werden Vorstellungsgespräche ganz oder teilweise in Englisch geführt. Kursinhalte: typische Fragen der Personalverantwortlichen, Training von Antwortmöglichkeiten, Rahmenbedingungen eines Vorstellungsgesprächs (Begrüßung, Verabschiedung, small talk etc.), Berufs- und Tätigkeitsbeschreibungen, Sprechen über die eigene Person (Lebenslauf, Schule, Erfahrungen, Interessen, Kenntnisse). Ziele: Training der korrekten Aussprache, Festigung von Vokabular und Grammatik, Verbesserung der Kommunikation, Stärkung der Reaktionsfähigkeit, Abbau von Ängsten durch Trainingsmöglichkeit.

Dauer: 20 UE (10-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 36,00 €

SPANISCH

I42202-R CAMINOS DE SANTIAGO – EIN EINSTIEG INS SPANISCHE MAL ANDERS

Der spätestens seit Hape Kerkelings Bestseller „Ich bin dann mal weg“ unter viele Füße und in viele Mündel geratene Jakobsweg ist der thematische Ausgangspunkt dieses Sprachkurses. Der Sprachunterricht wird durch eine Vielfalt an geschichtlichen und landeskundlichen Informationen ergänzt, Aussprache und Betonung werden trainiert, hilfreiche Informationen und wichtige Redewendungen vermittelt.

Der Kurs bietet einerseits für Anfängerinnen und Anfänger eine unterhaltsame Einführung in die spanische Sprache, eignet sich andererseits aber auch für Interessierte mit Vorkenntnissen, die ihr Wissen zum Thema Pilgerreisen und spanische Landeskunde erweitern möchten. Ein Kurs - nicht nur für Pilgerreisende!

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 54,00 €

I42203-R Spanisch Grundkurs - 2. Semester

Beginn: auf Anfrage, montags, 19:00-20:30 Uhr

I42204-R Spanisch Konversationskurs

Beginn: Januar 2010, dienstags, 18:30 Uhr

ITALIENISCH

I40902-R Italienisch Grundkurs – 2. Semester

Beginn: auf Anfrage, freitags, 16:30 Uhr

I40903-R Italienisch Grundkurs – 2. Semester

Beginn: auf Anfrage, freitags, 18:00 Uhr

I40904-R Italienisch Aufbaukurs – 5. Semester

Beginn: auf Anfrage, donnerstags, 18:45 Uhr

I40905-R Italienisch Aufbaukurs – 7. Semester

Beginn: auf Anfrage, donnerstags, 17:15 Uhr

LATEIN UND ALTGRIECHISCH

I41101-R Sapere aude! – Latein von Anfang an!

„Wage es, weise zu sein!“, überlieferte Horaz einst. „Latein ist am Sterben“, sagen heute viele Menschen. „Es ist wahnsinnig schwer“, wissen noch mehr Leute zu berichten. Latein lebt! In zahlreichen Sprachen finden sich noch heute lateinische Ursprünge wieder. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse in lateinischer Sprache. Ziel ist es, die Grammatik des Lateins kennen zu lernen, zu üben und Texte zu übersetzen. Das Verständnis der Texte steht dabei im Mittelpunkt. Auch die ganz alltägliche Welt der Römer soll dabei nicht zu kurz kommen.

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 54,00 €

I42601-R Tachometer, Halma und Banause – Altgriechisch für Anfänger

... Worte des alltäglichen Gebrauchs, die man einfach verwendet ohne ihren Ursprung zu kennen... Altgriechisch war zu Zeiten der Römer die Sprache der gebildeten Schicht. Mit Altgriechisch kann man heute in Kreta zwar keine Getränke bestellen, aber die Basis der Sprache, beispielsweise das Alphabet, ist erhalten geblieben. Dieser Kurs stellt in erster Linie Texte in altgriechischer Sprache in den Mittelpunkt, an Hand derer grammatikalische Grundlagen behandelt werden.

Aber auch Einblicke in die Kultur des Landes werden geboten. Das Verstehen und Interpretieren der übersetzten Texte sind die Hauptanliegen des Kurses.

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 54,00 €

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

I40406-R Kurs zur Vorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch B2

Der Kurs dient der gezielten Vorbereitung auf die Teilnahme an der telc-Prüfung Deutsch B2.

Dauer: nach Abstimmung mit der Kursgruppe

Beginn: nach Anfrage, auf Voranmeldung

Gebühr: in Abhängigkeit von der Gruppengröße

INTEGRATIONSKURSE

TEILNEHMER / ZIELGRUPPEN

Teilnahmeberechtigt sind Ausländerinnen und Ausländer, Spätausiedlerinnen und Spätaussiedler sowie deren Familienangehörige, Asylberechtigte, die eine Aufenthaltserlaubnis besitzen sowie Ausländerinnen und Ausländer, die zur Teilnahme verpflichtet wurden.

INHALT / ZIELE

Der Kurs dient der erfolgreichen Vermittlung von Kenntnissen der deutschen Sprache, von Alltagswissen sowie von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte Deutschlands, von Werten und Prinzipien. Ausreichende Kenntnisse der deutschen Sprache zu besitzen heißt, sich im alltäglichen Leben in seiner Umgebung selbstständig sprachlich zurechtzufinden und entsprechend seinem Alter und Bildungsstand ein Gespräch führen und sich schriftlich ausdrücken zu können (Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens GER).

FÖRDERUNG

Die Sprachkurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert, wenn eine Anspruchsberechtigung bzw. eine Verpflichtung zur Teilnahme vorliegt.

I40402-R Integrationssprachkurs

Dauer: 600 UE (Basissprachkurs 300 UE + Aufbausprachkurs 300 UE)

Beginn: nach Voranmeldung

Abschluss: Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

I40403-R Orientierungskurs

Im Anschluss an den Sprachkurs

Dauer: 45 UE

Beginn: nach Voranmeldung

Abschluss: schriftlicher Test zum Orientierungskurs

I40404-R Wiederholung des Aufbausprachkurses

Für Teilnahmeberechtigte, die ordnungsgemäß an einem Integrationskurs teilgenommen haben, aber den Sprachtest nicht erfolgreich bestanden haben.

Dauer: 300 UE

Beginn: nach Voranmeldung

Abschluss: Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

I40405-R Einbürgerungskurs

Der Besuch des Einbürgerungskurses dient der gezielten Vorbereitung auf die Fragen des Einbürgerungstests. Zu den Kursinhalten zählen daher: 1. Leben in der Demokratie, 2. Geschichte und Verantwortung sowie 3. Mensch und Gesellschaft.

Dauer: 60 UE

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 150,00 €

Einbürgerungstest

An der Volkshochschule des Vogtlandkreises besteht die Möglichkeit, an einem Einbürgerungstest teilzunehmen. Bitte lassen Sie sich zu den organisatorischen Rahmenbedingungen und zu Vorbereitungsmöglichkeiten

beraten. Die Teilnahme am Einbürgerungstest ist auch ohne Kursbesuch
möglich! Bearbeitungszeit: 60 Minuten für 33 Fragen.
Termin: nach Vereinbarung
Gebühr: 25,00 €

ARBEIT - BERUF

I50101-R Computer-Grundkurs

Einführung in die Computertechnik und Computernutzung, Umgang mit dem Betriebssystem als Voraussetzung für die Nutzung der Anwendersoftware.

Dauer: 32 UE (8-mal 4 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 96,00 €

I50102-R Computer-Schnupperkurs für Senioren

Einführung in die Computertechnik und Computernutzung, Umgang mit dem Betriebssystem als Voraussetzung für die Nutzung der Anwendersoftware.

Dauer: 30 UE (10-mal 3 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 90,00 €

I50103-R Computer-Komplekurs (= Aufbaukurs)

Der Kurs stellt eine Fortsetzung des Grundkurses dar. Vertieft behandelt werden: Textverarbeitung mit Word (I), Tabellenkalkulation mit Excel (II), Umgang mit Internet und E-Mail (III) sowie Präsentationen mit Power Point (IV).

Die vier Themenkomplexe werden abschnittsweise behandelt und können auch einzeln gebucht werden (ein Abend = 14,00 €).

Dauer: 40 UE (10-mal 4 UE/Woche)

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 140,00 €

COMPUTER-AUFBAUKURSE ZU AUSGEWÄHLTEN THEMEN

Erweiterter Umgang mit dem Betriebssystem sowie Anwendung und Vertiefung des Umgangs mit der Software.

I50104-R Textverarbeitung mit WORD

Dauer: 20 UE (5-mal 4 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 70,00 €

I50105-R Tabellenkalkulation mit EXCEL

Dauer: 20 UE (5-mal 4 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 70,00 €

I50106-R Präsentationsgrafiken mit POWER POINT

Gestalten von Bildern, Folien, Texten, Symbolen und Diagrammen für repräsentative Arbeiten und erfolgreiche Veröffentlichungen.

Dauer: 20 UE (5-mal 4 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 80,00 €

I50107-R Grafikarbeiten mit COREL DRAW

Grafiken und Web-Seiten werden mit dem leistungsfähigen Programm anhand von Beispielen aus der Praxis erstellt und gestaltet.

Dauer: 20 UE (5-mal 4 UE/Woche)
Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung
Gebühr: 80,00 €

I50108-R Grundlagen der Digitalen Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

Der Kurs beinhaltet Möglichkeiten und Methoden der Bildbearbeitung und Fotografie. Die Teilnehmenden sollten über EDV- und Windowskenntnisse verfügen.

Dauer: 16 UE (4-mal 4 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 64,00 €

I50301-R Internet - Grundkurs

Die Teilnehmer werden vertraut gemacht mit den Möglichkeiten der modernen Büro- und Datenkommunikation.

Welche technischen Voraussetzungen muss man haben?

Welche finanziellen Belastungen kommen auf den Nutzer zu?

Der Kurs zeigt auf, wie Sie sich im Netz der Netze bewegen und orientieren können.

Dauer: 12 UE (3-mal 4 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 48,00 €

I50302-R Homepage - Seitenerstellung

Seitenerstellung und -gestaltung mit HTML, Grundstrukturen, Entwurf und Gestaltung.

Dauer: 20 UE (5-mal 4 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 80,00 €

I50401-R Computertastatschreiben

Der Kurs dient dem Erlernen des Zehnfingertastatschreibens am PC. Er wird ergänzt durch eine Einführung in die Text- und Briefgestaltung nach DIN 5008.

Dauer: 12 UE (4-mal 3 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 30,00 € (zzgl. Trainingsbuch im Wert von ca. 23,00 €)

I50402-R Computertastatschreiben für Schülerinnen und Schüler

Der Kurs dient dem Erlernen des Zehnfingertastatschreibens am PC. Er wird ergänzt durch eine Einführung in die Text- und Briefgestaltung nach DIN 5008. Der Kurs kann von Schulklassen oder Schülergruppen gebucht werden.

Dauer: 20 UE (10-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 37,50 € (zzgl. Trainingsbuch im Wert von ca. 23,00 €)

COMPUTERKURSE IN LENGENFELD (Anmeldung über die VHS in Reichenbach)

Kursort: PC-Kabinett / 1. Etage
Bildungsinstitut Pscherer gGmbH
Reichenbacher Straße 39
08485 Lengenfeld

Inhalte/Module der Kurse:

1. Grundlagen der Informationstechnologie (EDV-Grundlagen)
2. Computerbenutzung und Dateiverwaltung
3. Textverarbeitung (Word)
4. Tabellenkalkulation (Excel)
5. Datenbank (Access)
6. Präsentation (Power Point)
7. Information und Kommunikation mit Internet und E-Mail (Internet Explorer)

I50109-R Computerkurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

(auf Wunsch: Abschluss Europäischer Computerführerschein ECDL)

Dauer: 7 x 4 UE (= 28 UE) pro Modul
Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung
Uhrzeit: 16:00-19:00 Uhr
Gebühr: 84,00 € pro Modul

I50110-R Computerkurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

(auf Wunsch: Abschluss Europäischer Computerführerschein ECDL)

Dauer: 3 x 4 UE (= 12 UE) pro Modul
Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung
Uhrzeit: 16:00-19:00 Uhr
Gebühr: 36,00 € pro Modul

I50111-R Computerkurs für Senioren

Der Kurs enthält einen hohen Übungs- und Wiederholungsanteil. Der Kursleiter geht individuell auf Nachfragen ein und demonstriert die Schritte nach Bedarf am individuellen PC-Arbeitsplatz.

Inhalte/Module des Kurses:

1. Computerbenutzung und Dateiverwaltung (z. B. Speichern, Kopieren, Löschen)
2. Textverarbeitung (z. B. Erstellen einer Einladung)
3. Tabellenkalkulation (z. B. kleinere Abrechnungen, Haushaltsbuch etc.)
4. Information und Kommunikation mit Internet und E-Mail

Auf weitere inhaltliche Wünsche der Teilnehmer wird eingegangen. Der Kurs kann auf Nachfrage verlängert werden.

Dauer: 15 x 2 UE (= 30 UE)
Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung
Uhrzeit: 16:00-17:30 Uhr (am Wochenende auch vormittags)
Gebühr: 90,00 €

I50112-R Computerkurse für Unternehmen

Der Kurs schafft anwendungsorientiertes und breites Basiswissen, um im Unternehmen Arbeitsabläufe in der elektronischen Datenverarbeitung effizienter gestalten zu können. Die Inhalte des PC-Kurses werden in Abstimmung mit den Unternehmen und Mitarbeitern zusammengestellt.

Dauer: in Abhängigkeit von Voraussetzungen und dem Lernbedarf

Beginn: auf Anfrage

Uhrzeit: wochentags von 16:00-19:00 Uhr, als Tagesveranstaltung auch
an Samstagen und Sonntagen

Gebühr: auf Anfrage

I50113-R Linux und Open Source - Schnupperangebot zum Funktionsumfang

Der Schnupperabend stellt das Betriebssystem Linux und das Paket Open Office vor, erklärt Gemeinsamkeiten mit und Unterschiede zum Betriebssystem Windows und den Programmen von Microsoft Office.

Dauer: 1 x 4 UE (= eine Veranstaltung)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Uhrzeit: 16:00-19:00 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Hinweise für unsere Teilnehmer:

Mit dem Erwerb des Europäischen Computerführerscheines (ECDL) verbinden sich viele Vorteile wie die Erweiterung und Dokumentation grundlegender PC-Kenntnisse. Die Prüfungsgebühren liegen bei 25,00 € pro Modul. Die *skills-card*, mit der die Fertigkeiten dokumentiert werden, kostet einmalig 50,00 €. Im Vorfeld eines Kurses haben Sie die Möglichkeit, einen standardisierten Test zu absolvieren, um Ihre bereits im Umgang mit dem PC vorhandenen Kenntnisse einschätzen und den Bildungsbedarf gemeinsam mit dem Kursleiter bestimmen zu können. Der Test dauert ca. 4-5 Stunden. Nach einer Auswertungszeit von ca. 1 Woche bekommen Sie das Ergebnis mitgeteilt.

GRUNDBILDUNG

I40501-R Deutsch - Lesen und Schreiben

Der Kurs ist geeignet für Erwachsene, Jugendliche und Kinder mit einer Lese- und Rechtschreibschwäche. Der Unterricht wird einfühlsam und individuell in kleinen Gruppen gestaltet.

Bei dem Beratungsgespräch wird Vertraulichkeit zugesichert.

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 60,00 €

I40502-R Neue Deutsche Rechtschreibung

Seit dem 1. August 2006 sind die neuen Regeln aus dem *Regelwerk der deutschen Rechtschreibung* verbindlich. Das Regelwerk ist Grundlage des Rechtschreibunterrichts an allen Schulen und des Schriftverkehrs in Behörden. Es hat Vorbildfunktion für Verlage, Druckereien, Redaktionen, Firmen und natürlich auch Privatpersonen. Der Kurs bespricht und übt wesentliche Veränderungen in Folge der Rechtschreibreform wie: Laut-Buchstaben-Zuordnungen, Groß- und Kleinschreibung, Getrennt- und Zusammenschreibung, Zeichensetzung, Worttrennung, Fremdwörter, Gebrauch des Bindestrichs und Grundkenntnisse der Grammatik.

Dauer: 5-mal 60 Minuten

Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung

Gebühr: 16,00 €

VOLKSHOCHSCHULE 50 PLUS

I50102-R Computer-Schnupperkurs für Senioren in Reichenbach

Dauer: 30 UE (10-mal 3 UE/Woche)
Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung
Gebühr: 90,00 €

I50111-R Computerkurs für Senioren in Lengenfeld

Der Kurs enthält einen hohen Übungs- und Wiederholungsanteil. Der Kursleiter geht individuell auf Nachfragen ein und demonstriert die Schritte nach Bedarf am individuellen PC-Arbeitsplatz.

Inhalte/Module des Kurses:

1. Computerbenutzung und Dateiverwaltung (z. B. Speichern, Kopieren, Löschen)
2. Textverarbeitung (z. B. Erstellen einer Einladung)
3. Tabellenkalkulation (z. B. kleinere Abrechnungen, Haushaltsbuch etc.)
4. Information und Kommunikation mit Internet und E-Mail

Auf weitere inhaltliche Wünsche der Teilnehmer wird eingegangen. Der Kurs kann auf Nachfrage verlängert werden.

Dauer: 15 x 2 UE (=30 UE)
Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung
Uhrzeit: 16:00-17:30 Uhr (am Wochenende auch vormittags)
Gebühr: 90,00 €

I30108-R Yoga 50plus

Der Kurs gibt eine sanfte Einführung in die Yoga-Stellungen.
Dauer: 16 UE (8-mal 2 UE/Woche)
Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung
Gebühr: 40,00 €

I20903-R Orientalischer Tanz für Frauen ab 50 plus

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)
Beginn: auf Anfrage, nach Voranmeldung
Gebühr: 60,00 €