

**Volkshochschule des Vogtlandkreises  
Geschäftsstelle Oelsnitz  
Raschauer Straße 21  
08606 Oelsnitz**

**Telefon: 03 74 21/2 37 70**

**Fax: 03 74 21/2 69 04**

**E-Mail: oelsnitz@vhs-vogtlandkreis.de**

**Internet: www.vhs-vogtlandkreis.de**

Leiterin der Volkshochschule: Ramona Blüml  
Verwaltungsmitarbeiterin: Ute Spoler

**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, telefonisch oder per E-Mail möglich.

Die Anmeldungen für die Außenstellen nimmt gegebenenfalls die Geschäftsstelle entgegen.

**Programmbereiche:**

Politik - Gesellschaft - Umwelt	Seite 4
Kultur - Gestalten	Seite xx
Gesundheit	Seite xx
Sprachen	Seite xx
Arbeit - Beruf	Seite xx
Grundbildung	Seite xx
Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule	Seite xx

## **BITTE EXTRA SEITE 2 ANSTELLE VON DEN BILDER DER 4 VOLKSHOCHSCHULEN**

### **Annahme von „Bildungsprämie“- Gutscheinen**

Bildungsprämie – Was ist das?

- staatlicher Zuschuss für Geringverdiener zur Finanzierung von Weiterbildung

Wie viel?

- Ermäßigung einer Kurs- oder Prüfungsgebühr um max. 50 %, höchstens jedoch um 154,00 € (1 x im Kalenderjahr)

Bei welchen Kursen?

- Kurse, deren Lernziele beschäftigungsrelevant sind (z. B. PC-Kurse, Sprachkurse)

Für wen?

- Erwerbstätige, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen nicht höher als 20.000 € (bei Alleinstehenden) bzw. 40.000 € (für gemeinsam Veranlagte) liegt
- Berufsrückkehrer/-innen
- Mütter und Väter in Elternzeit

Was muss ich tun?

- Vereinbarung eines Gesprächstermins mit einer Beratungsstelle
- Teilnahme an einem persönlichen Beratungsgespräch
- Ablauf Beratungsgespräch
  - Klärung der persönlichen Voraussetzungen
  - Ermittlung des Weiterbildungszieles
  - Vorschlag von Weiterbildungsanbietern (z. B. Volkshochschule)
  - Prüfung der Relevanz des Weiterbildungszieles im Hinblick auf die Beschäftigungsfähigkeit
  - Ausgabe von Gutscheinen bei Erfüllung der Förderkriterien

**Annahme und Informationen zu Kursen bzw. Entgegennahme von Gutscheinen in der Geschäftsstelle Oelsnitz und in den Außenstellen wie im Programmheft angegeben.**

Weitere Informationen dazu finden Sie auch unter [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info) oder Hotline: 0800/2 62 30 00

## **POLITIK - GESELLSCHAFT - UMWELT**

### **I10701-O Kommunikation**

Wollen Sie gern besser verstanden werden und andere besser verstehen? Wollen Sie Aufmerksamkeit und Achtsamkeit im Umgang mit Ihren Worten entdecken? Dann ist der Kurs passend für Sie: verschiedene Kommunikationsmodelle werden vorgestellt und anhand lebensnaher Beispiele illustriert.

Dauer: 16 UE (2 Samstage)

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 40,00 €

### **I10702-O Rhetorik - Grundkurs**

Vorbereitung von Redebeiträgen und Bewältigung verschiedener Redesituationen mit Übungen und Videotraining. Stichwortzettel und logischer Aufbau einer Rede, Bewusstmachen der individuellen Sprechweise, Redeangst aus psychologischer Sicht.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 30,00 €

### **I10710-O Bewerbungstraining**

Bewerben mit allen Regeln und Strategien, Informationen, Tipps und Formulierungen für eine erfolgreiche Bewerbung mit persönlicher Präsentation, dem Vorstellungsgespräch und Hinweise für die ersten 100 Tage im Job (Probezeit) - Beispiele zum Anschreiben, Lebenslauf, EU-Lebenslauf, Deck- und Anlagenblatt und weiteren Unterlagen.

Dauer: 18 UE (6-mal 3 UE/Woche)

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 36,00 €

Abschluss: Bewerbungsmappe

### **I11001-O Charakteristika des Vogtlandes**

Was charakterisieren Landschaft und Natur des Vogtlandes? Welche historischen Entwicklungsimpulse formten die Region bis zur ihrer heutigen Gestalt? Karten, Dias und Hinweise auf Vorortbesuche lassen Anschaulichkeit und Kurzweiligkeit nicht zu kurz kommen.

Dauer: 3 UE

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 6,00 €

Referent: Veit Hähnel

### **I11002-O „Wurzeln“ des Vogtlandes – Burgen und Schlösser**

Burgen und Schlösser geben noch heute sehr plastisch Einblick in die Lebensweise früherer Generationen. Speziell im Vogtland erlauben sie kostbare Rückblicke bis zu den historischen Anfängen der Region. Mit Karte und Bild macht sich der Referent auf Spurensuche.

Dauer: 3 UE

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 6,00 €

Referent: Veit Hähnel

#### **I11003-0 Was wären die Dörfer und Städte ohne Kirchen?**

Über Jahrhunderte sahen sich die Menschen des Vogtlandes im Christentum verwurzelt, gegenwärtig noch ein erheblicher Teil von Ihnen. Welche Bedeutung hatte das kirchliche Leben für den Alltag des Einzelnen? Welche Marksteine der vogtländischen Kirchengeschichte lassen sich auffinden?

Dauer: 3 UE

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 6,00 €

Referent: Veit Hähnel

#### **KULTUR - GESTALTEN**

##### **I20501-0 Malen und Zeichnen für Anfänger**

Im Kurs werden Grundlagen der Farbgestaltung und der Farbwirkung vermittelt. In praktischen Studien und Bildgestaltungen soll die Zeichenfähigkeit entwickelt werden. Der Einsatz von verschiedenen Techniken wird dabei für reichlich Abwechslung sorgen. Der künstlerische Bereich bietet ein breites Feld der Betätigung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Beginn: nach Voranmeldung, montags, 17:30 – 19:45 Uhr

Gebühr: 60,00 €

Tempera-Grundfarbensortiment in Tuben, ein Abendbrotbrett aus Plaste, Pinselsortiment (Flach- und Breitpinsel), Becher, Lappen, Zeichenblock A3 sowie ein Hefter werden benötigt.

##### **I20502-0 Kreativkurse für Anfänger und Neueinsteiger**

Unter professioneller Anleitung von einer erfahrenen Malerin Erlernen sie spielerisch Mal- und Zeichentechniken in den verschiedensten Richtungen wie der Umgang mit Farbe in Aquarell, Acryl und Öl sowie Zeichnen und Malen mit Zeichenkohle, Pastellkreide usw.

Diese Kreativkurse an der VHS Oelsnitz laufen seit 10 Jahren sehr erfolgreich und bilden eine interessante Freizeitgestaltung, die Kurse sind individuell ausgerichtet, sehr kurzweilig und lehrreich.

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

Beginn: nach Voranmeldung, montags, 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr: 42,00 €

Die Malutensilien werden am ersten Abend besprochen und

können käuflich über die Volkshochschule erworben werden.

#### **I20601-0 Keramik**

Das Arbeiten mit Ton/Keramik ermöglicht die Entfaltung von kreativen Fähigkeiten. Der Kurs stellt verschiedene Aufbautechniken vor und vermittelt Grundkenntnisse über die Besonderheiten des Materials bis hin zur Befähigung eigenen Gestaltens kleinerer Figuren und Gefäße.

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

Beginn: nach Voranmeldung, freitags, 14:30 – 16:00 Uhr  
und 16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr: 60,00 € (Materialkosten incl.)

Kleines Küchenmesser und Lappen sind mitzubringen.

#### **I20602-0 Ostereier in Sorbischer Technik**

An einem Abend gestalten Sie 6 – 8 Eier in Sorbischer Technik. Einfache Technik, für Jedermann erlernbar.

Dauer: 3 UE (1 Abend)

Beginn: 23.03.2010, 18:00 – 20:15 Uhr

Gebühr: 6,00 € (zzgl. Materialkosten)

#### **I20603-0 Muttertagsherz**

Das ganz persönliche Geschenk zum Muttertag. Ein Herz aus frischen oder getrockneten Blüten mit und ohne Kerze.

Dauer: 3 UE (1 Abend)

Beginn: 17:00 – 20:15 Uhr

Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

#### **I20604-0 Papierschröpfen und Grußkartengestaltung**

Sie erhalten einen Einblick in die Entstehung des Papiers, dürfen diesen Prozess selbst erfahren und genießen. Mit unserem besonderen Papier stellen wir in der zweiten Kurshälfte schöne ausgefallene Glückwunschkarten her.

Dauer: 2 x 4 UE (2 Abende)

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 16,00 € zzgl. ca. 2,00 € Arbeitsmaterial

Naturmaterialien (z. B. getrocknete Blüten oder Blätter) können Mitgebracht werden.

#### **I20605-0 Modedesign – vom Entwurf zum dekorativen Einzelteil**

Sie erhalten einen Einblick in die Entwurfs- und Ausarbeitungsvorgänge von Textilentwürfen und dürfen selbst aktiv werden.

Wir suchen nach Formen und Motiven und werden diese mit Hilfe von Schablonen, Farbe oder Airbrush auf ein Modestück übertragen.

Sie werden ein Unikat erhalten, welches einmalig ist.

Dauer: 2 x 2 UE (2 Abende)

Beginn: nach Voranmeldung

Kursgebühr: 8,00 € zzgl. 2,00 € Arbeitsmaterial

Ein Kleidungsstück mitbringen, ein Shirt kann auch für 5,00 € vor Ort gekauft werden.

### **I20701 Steirische Harmonika**

Lernen Sie innerhalb weniger Wochen mit der Steirischen Harmonika das Spielen einfacher Lieder auf 15 Tasten. Keine Notenkenntnisse erforderlich, da mit einer Griffschrift unterrichtet wird.

Der Kurs ist für jedes Alter geeignet.

Dauer: 15 x 2 UE (30 UE)

Beginn: nach Voranmeldung

Kursgebühr: 60,00 €

### **I20901-O Orientalischer Tanz**

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

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

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 40,00 €

### **I20902-O Tanzend Freude haben mit Gruppentanz**

Gruppentanz ist ein Tanz, der von mehreren Personen gemeinsam getanz wird, unabhängig vom Geschlecht. Der Vorteil ist, wir brauchen keinen Tanzpartner. Wir tanzen u. a. Kreis, Reihen-, und Blocktänze zu internationaler Musik, trainieren unser Gedächtnis, kräftigen unsere Muskulatur, regen unseren Kreislauf an und entspannen uns dabei.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 40,00 €

### **I21401-O Wir verändere ich mein Outfit richtig?**

Perfektes Outfit durch die richtigen Farben, ein typgerechtes Make-up z. B. Business-, Braut- und Freizeit-Make-up und weitere tolle Tipps.

Auch als 1-tägiger Workshop möglich (z. B. Wochenende)

Dauer: 8 UE (2-mal 4 UE)

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 16,00 € (zzgl. Materialkosten)

## **GESUNDHEIT**

Der Besuch von VHS-Gesundheitskursen wird von den Krankenkassen gefördert. Die Förderung kann jedoch von Kasse zu Kasse unterschiedlich ausfallen. Zudem ist sie von verschiedenen Faktoren abhängig. Erkundigen Sie sich daher vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse, ob eine Förderung möglich ist.

### **I30201-O Problemzonengymnastik – Gymnastik für Anfänger**

Problemzonengymnastik - eine wirksame Gymnastik, für jedermann erlernbar, befasst sich mit der Tiefenmuskulatur der sogenannten "Problemzonen" vor allem bei Frauen. Eine neue Methode mit der das Gewebe gefestigt, der Umfang verringert und der gesamte Körper geschmeidig wird.

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

Beginn: montags, 18:30 - 20:00 Uhr und mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Dicke Socken und Sportkleidung sind mitzubringen.

### **I30202-O Problemzonen - Gymnastik für Fortgeschrittene**

Problemzonengymnastik - eine wirksame Gymnastik für jedermann erlernbar.

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

Beginn: mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr und montags, 20:00 - 21:30 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Dicke Socken und Sportkleidung sind mitzubringen

### **H30101-O Yoga I**

Arbeiten mit dem Körper, dem Geist und der Seele, Stillwerden im eigenen Wesen. Yoga (Hatha-Yoga) ein Übungsweg, der uns in die Harmonie mit uns selbst führt und damit das Leben zur Freude werden lässt.

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

Beginn: nach Voranmeldung, donnerstags, 17:45 - 19:15 Uhr  
und montags 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 50,00 €

Sportkleidung, warme Socken und Decke als Unterlage mitbringen.

### **I30102-O Yoga II**

Arbeiten mit dem Körper, dem Geist und der Seele, Stillwerden im eigenen Wesen. Yoga (Hatha-Yoga) ein Übungsweg, der uns in die Harmonie mit uns selbst führt und damit das Leben zur Freude werden lässt.

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

Beginn: nach Voranmeldung, donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr  
und montags, 18:45 - 20:15 Uhr

Gebühr: 50,00 €

Sportkleidung, warme Socken und Decke als Unterlage mitbringen.

### **I30103-O Yoga für Seniorinnen und Senioren**

Yoga mit Heilwirkung durch sanfte und fließende Bewegungen zur Steigerung der Vitalität und Beweglichkeit. Befreien von körperlichen und seelischen Verspannungen.

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

Beginn: nach Voranmeldung, montags/mittwochs 9:15 - 10:45 Uhr

Gebühr: 50,00 €

Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

### **I30104-O Entspannen durch Anspannen (progressive Muskelentspannung)**

Sie lernen sich durch Tonusreduzierung sowie Wahrnehmen und Lösen kleinster Restspannungen in der Muskulatur spannungs- und angstfreier im täglichen Leben zu bewegen und Kopfschmerzen

Druckgefühl, Verdauungsstörungen, Schlaflosigkeit und innere Unruhe, Gereiztheit, Bluthochdruck zu lindern bzw. sich davor zu schützen.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 35,00 €

### **I30105-0 Stress- Stressbewältigung**

Sie lernen, Ihre Aufmerksamkeit auf biopsychosoziale Zusammenhänge zu lenken. Ansatzmöglichkeiten zur Veränderung im Umgang mit Stress werden in Form von Stressbewältigungsstrategien aufgezeigt.

Dauer: 4 UE (2 x 2 UE)

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 10,00 €

### **I30106-0 Beckenbodengymnastik für Frauen**

Beckenbodenschwäche ist ein weit verbreitetes Problem mit der möglichen Folge einer Gebärmutterensenkung und einer Urin-Inkontinenz. Durch gezielte Übungen können Sie vorbeugen und bestehende Probleme reduzieren.

Ziel des Kurses ist es, die Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren, zu trainieren und zu lernen, wie die Übungen in den Alltag integriert werden können.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch und eine Decke mitbringen.

Dauer: 10 x 60 min, 17:00 – 18:00 Uhr

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 34,00 €

### **I30122-0 Pilates für Einsteiger/Fortgeschrittene**

Pilates (nach Joseph Hubert Pilates, 1880 - 1967) ist eine ganzheitliche Trainingsmethode für Körper und Geist.

Das Ganzkörpertraining liegt voll im Trend und verleiht ein neues Körpergefühl durch "sanfte" Übungen und

Kombination von Atmung, Yoga und Gymnastik.

Der Körper, die Körperhaltung und die Koordinationsfähigkeit verbessern sich nach wenigen Wochen.

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

Beginn: nach Voranmeldung, Anfänger 17:30 – 19:00 Uhr

Fortgeschrittene 19:15 – 20:45 Uhr

Gebühr: 50,00 €

Sportkleidung ist mitzubringen.

### **I30107-0 Autogenes Training**

Entspannung durch Autogenes Training. Durch Selbstsuggestion gelangt man in einen angenehmen, ruhigen Zustand.

Der Körper sammelt Kräfte, um sich zu regenerieren und "Antistress" zu programmieren. Das Autogene Training kann zum einen dazu führen, eine andere Einstellung zu sich

selbst zu finden, aber auch dazu beitragen, Abstand vom Alltagsstress zu erreichen und eine bessere Problembewältigung als bisher zu ermöglichen.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 50,00 €

#### **I30108-0 Fußreflexzonenmassage**

Fußreflexzonenmassage bewirkt allgemein die Entspannung, die innere Ruhe und Gelassenheit und beeinflusst positiv Körperregionen und Organe. Der Kurs beinhaltet Theorie und Praxis zur Bearbeitung der Reflexzonen an den Füßen, die zu den verschiedenen Körperregionen in Beziehung stehen.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 35,00 €

Bequeme Kleidung, ein Paar Socken, eine Decke oder Matte und einen Stift mitbringen.

#### **I30105-0 Handreflexzonenmassage**

Der Kurs verfolgt dieselben Ziele wie die Fußreflexzonenmassage. Der zeitliche Ablauf und der Inhalt ist wie bei der Fußreflexzonenmassage.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 35,00 €

Ein Kissen, ein kleines Handtuch und einen Stift mitbringen.

#### **I30203-0 Fernöstliche Harmoniegymnastik – Kraft aus der Ruhe geboren!**

Die Volkssportart in China – Tai Ji Quan. Langsame und weiche Bewegungsabläufe werden durch Atmung und Bewegung aufeinander abgestimmt. Das Loslassen vom Alltagsstress führt zur Harmonie und Gelassenheit.

Dauer: 24 UE (12-mal 2 UE)

Beginn: nach Voranmeldung,

Gebühr: 48,00 €

#### **I30204-0 Orthopädische Rückenschule**

Gesundheitliche Vorsorge, auch bei Haltungsschäden, zur Vorbeugung von Rückenschmerzen, zur Muskelkräftigung bei bereits vorhandenen Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule, ein Kurs zum Erlernen richtiger Alltagsbewegungen.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 50,00 €

Sportkleidung ist mitzubringen.

#### **I30241-0 Heilkräuter**

Zur Erhaltung der Gesundheit und zur gezielten Behandlung von Beschwerden sind Heilkräuter den Medikamenten in vielen Fällen gleichwertig. Zumeist werden sie besser vertragen und haben weniger Nebenwirkung. Im Kurs werden die wichtigsten Arzneipflanzen, ihre Anwendung, Aufbereitung und Wirkungsweise vorgestellt

Dauer: 4 UE (1 Abend)

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 8,00 €

### **I30270-0 Selbstverteidigung für Frauen**

Selbstverteidigung ist mehr als nur das Verhindern einer körperlichen Auseinandersetzung. Lernen Sie gezielte Körpersprache und Rhetorik einzusetzen, um Probleme bereits im Ansatz zu lösen. Erst wenn das nicht hilft, kommt es zur körperlichen Auseinandersetzung mit der Blitzdefence (= verteidigungs) Technik (Wing Tsun). Um realistische Situationen nachzustellen, stehen das Üben mit dem Partner und ausgewählte Rollenspiele im Vordergrund.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 60,00 €

Mitzubringen: leichte Schuhe, Jogginganzug, Decke oder Gymnastikmatte

### **I30401-0 Die Schüßler Mineralsalze – Salze des Lebens**

**Tipp**

Mehr Vitalität mit der Biochemie nach Dr. Schüßler.

Der Kurs umfasst die Geschichte, Wirkungsweise, Darreichungsformen und Dosierung der Schüßler-Salze. Bewährte Anwendungsrezepte für den Alltag z. B. bei Erkältungen, Entgiftung u. v. m.

Dauer: 9 UE (3-mal 3 UE)

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 18,00 €

### **I30402-0 Säure-Basen-Haushalt**

**Tipp**

Die moderne Zivilisationskost, aber auch Ärger, Stress, Elektrosmog, zu wenig Bewegung und hohe Lärmbelastigung führen zu einer Verschiebung unseres Säure-Basen-Gleichgewichtes in Richtung Säure. Ein übersäuerter Organismus kann aber nicht gesund sein. So sind wir gezwungen gegen immer mehr Zivilisationskrankheiten anzukämpfen ohne Chance auf wirkliche Heilung. Denn wirkliche Heilung beginnt mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.

In diesem Kurs lernen Sie wie Sie Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht auf natürliche Weise wieder herstellen können und somit aus dem Kreislauf der Krankheiten aussteigen oder erst gar nicht hineingelangen.

Inhalt des Kurses ist das erfolgreiche Entschlacken, Entsäuern, Remineralisieren und Entgiften des Körpers.

Dauer: 4 UE (2-mal 2 UE)

Beginn: nach Voranmeldung

Kosten: 10,00 Euro

### I30403-O Whisky-Seminar „Schottland und seine Whiskys – ein Überblick“

Das Seminar vermittelt einen Einblick in die wichtigsten Aspekte der Whiskyherstellung in Schottland und zeigt am Beispiel mehrerer Destillieren die Vielfalt an Aromen im Ergebnis der landjährigen Reifung in Eichenfässern. Dazu verkosten und beurteilen die Teilnehmer eine Auswahl unterschiedlicher Abfüllungen. Außerdem gibt es viele Tipps zur Genuss-Kultur des schottischen Whiskys.

Dauer: 4 UE

Beginn: Dienstag, 26.01.10, 19:00 – 21:00 Uhr

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

## **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)**

Nachweiteren Semestern erreichen Sie das Niveau der

#### **B1-, B2- sowie C-Stufen (Kurse für Fortgeschrittene)**

### **Wie ist ein Sprachkurs strukturiert?**

Die Sprachkurse an der Volkshochschule Oelsnitz finden wöchentlich statt. Ein Kursabend dauert 2 Unterrichtseinheiten (90 Minuten). Ein Semester umfasst in der Regel 14 Abende (insgesamt 28 Unterrichtseinheiten). Im Herbst beginnende Kurse sind für 2 Semester konzipiert. Jede Niveaustufe endet nach ca. 120 Unterrichtsstunden (4 Semester/2 Jahre).

### **Wie finde ich den für mich passenden Kurs?**

Bei der Einstufung in den geeigneten Kurs werden Sie von den Mitarbeiterinnen der Volkshochschule beraten.

### **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 zur Zeit auf fünf Niveaustufen (A1, A2, B1, B2 und C1) in neun Sprachen angeboten. TELC-Zertifikate sind europaweit 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 Fremdsprachenkurse 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](http://www.sprachenzertifikate.de)
- [www.vhs-sachsen.de](http://www.vhs-sachsen.de)
- <http://sprachtest.cornelsen.de/html/startseite.html> - Einstufungstest
- Internetseiten der großen Verlage

## **Integrationskurse "Deutsch als Fremdsprache"**

### Teilnehmer/Zielgruppen:

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

### Umfang/Inhalt:

Der Kurs dient der erfolgreichen Vermittlung von ausreichenden 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).

### Förderung:

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

### **I40401-0 Integrationssprachkurs**

Dauer: 600 UE (Basissprachkurs 300 UE + Aufbausprachkurs 300 UE)  
 Beginn: nach Voranmeldung  
 Abschluss: Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

### **I40402-0 Orientierungskurs**

Im Anschluss an den Integrationssprachkurs  
 Dauer: 45 UE  
 Beginn: nach Voranmeldung  
 Abschluss: schriftlicher Test zum Orientierungskurs

### **I40403-0 Wiederholung des Aufbausprachkurses**

Für Teilnahmeberechtigte, die ordnungsgemäß an einem Integrationssprachkurs teilgenommen haben, aber den Sprachtest nicht erfolgreich bestanden haben.  
 Dauer: 300 UE  
 Beginn: nach Voranmeldung  
 Abschluss: Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

### **I40404-0 Einbürgerungskurs**

Der Besuch des Einbürgerungstestkurses 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 €

#### **I40405-0 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  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 25,00 €

#### **I40601-0 Englisch Grundkurs – 1. Semester auch für Seniorinnen und Senioren**

Englisch für echte Anfänger, es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.  
Dauer: 28 UE (14-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 50,40 € (zzgl. Literatur)  
Literatur: English Network Starter

#### **I40602-0 Englisch I Grundkurs – 2. Semester**

Fortsetzung von Englisch (1. Jahr) bzw. frühere Englischkenntnisse werden nochmals von Grund auf aufgefrischt. Geringe Vorkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Dauer: 28 UE (14-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: 11.01.2010, Montag 16:45 – 18:15 Uhr  
Gebühr: 50,40 € (zzgl. Literatur)  
Literatur: English Network 1

#### **I40607-0 Englisch II Aufbaukurs – 4. Semester**

Fortsetzung von Englisch I (2. Jahr), gute Grundkenntnisse Englisch sind vorhanden.  
Dauer: 28 UE (14-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: 25.01.2010, Montag 18:00 – 19:30 Uhr  
Gebühr: 50,40 €  
Literatur: English Network 1

#### **I40608-0 Englisch II Aufbaukurs – 6. Semester**

Fortsetzung von Englisch I (2. Jahr), gute Grundkenntnisse Englisch sind vorhanden.  
Dauer: 28 UE (14-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung, Februar 2010  
Gebühr: 50,40 €  
Literatur: English Network 2

#### **I40609-0 Englisch III Aufbaukurs – 8. Semester**

Fortsetzung von Englisch II (3. Jahr), gute Grundkenntnisse Englisch sind vorhanden.  
Dauer: 14 x 2 mal 2 UE/Woche)

Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 50,40 € (zzgl. Literatur)  
Literatur: English Network 3

**I40610-0 Englisch III Aufbaukurs – 9. Semester**

Fortsetzung von Englisch II (4. Jahr), gute Grund-  
kenntnisse Englisch sind vorhanden.  
Dauer: 14 x 2 mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 50,40 € (zzgl. Literatur)

**I40611-0 Englisch Aufbaukurs 12. Semester**

Fortsetzung von Englisch (6. Jahr), sehr gute Kenntnisse  
in Englisch sind vorhanden.  
Dauer: 28 UE (14-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 50,40 € (zzgl. Literatur)

**I40614-0 Englisch – Konversation**

Ein Kurs für praktische Anwender der Sprache, er dient  
der Festigung und Erweiterung des Sprachvermögens, der  
Kurs ist sprech- und hörorientiert. Sichere Englisch-  
kenntnisse sind vorhanden.  
Dauer: 32 UE (16-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 64,00 €  
(zzgl. Literatur, Prüfungsgebühren)  
Literatur: English Network Conversation  
Abschluss: Zertifikat

**I40619-0 Englisch 5. Semester Grundkurs für Seniorinnen und Senioren**

Ein Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Das Lerntempo und  
der Unterrichtsstoff richten sich nach den Bedürfnissen der  
Teilnehmer.  
Im Kurs herrscht eine lernfreudige und stressfreie Atmosphäre.  
Dauer: 28 UE (14-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 50,40 € (zzgl. Literatur)

**I40801-0 Französisch Grundkurs – 1. Semester**

Französisch für echte Anfänger, keine Vorkenntnisse  
erforderlich.  
Dauer: 28 UE (14-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 50,40 € (zzgl. Literatur)

**I40802-0 Französisch I Grundkurs – 2. Semester**

Fortsetzung von Französisch (1. Jahr), für Teilnehmer,  
die frühere Französischkenntnisse auffrischen möchten.  
Dauer: 28 UE (14-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 50,40 € (zzgl. Literatur)

**I40901-0 Italienisch Grundkurs 1. Semester**

Italienisch Grundkurs für Anfänger, keine Vorkenntnisse notwendig.  
Dauer: 28 UE (14-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 50,40 € (zzgl. Literatur)

**I41101-0 Latein Grundkurs**

Latein ist ein Grundkurs für Liebhaber und Studenten, keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Dauer: 28 UE (14-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 50,40 € (zzgl. Literatur)

**I42201-0 Spanisch Grundkurs – 2. Semester**

Spanisch Grundkurs für Anfänger, keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Dauer: 28 UE (14-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: 27.01.2010, mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr  
Gebühr: 50,40 € (zzgl. Literatur)

**I42301-0 Tschechisch Grundkurs – 1. Semester**

Tschechisch Grundkurs für Anfänger, keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Dauer: 28 UE (14-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 50,40 € (zzgl. Literatur)

**I42302-0 Tschechisch Grundkurs – 2. Semester**

Tschechisch Grundkurs für Anfänger, geringe Vorkenntnisse erforderlich.  
Dauer: 28 UE (14-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 50,40 € (zzgl. Literatur)

**I42501-0 Ungarisch Grundkurs 1. Semester**

Ungarisch Grundkurs für Anfänger, keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Dauer: 28 UE (14-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 50,40 €

**I42502-0 Portugiesisch Grundkurs 1. Semester**

Portugiesisch Grundkurs für Anfänger, keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Dauer: 28 UE (14-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 50,40 €

### **I42503-0 Englisch für Erzieher/innen - Einsteiger**

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

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Vermittlung der englischen Sprache an Kinder. Die Teilnehmer/innen 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, von Trägern und Kindergärten gebucht werden.

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

Beginn: nach Vereinbarung

Kursorte: Reichenbach/Oelsnitz

Gebühr: 48,00 €

### **I42000-0 Schwedisch für Touristen - Grundkurs**

Sie möchten in Schweden Urlaub genießen oder bereiten sich aus beruflichen Gründen auf einen Aufenthalt in Schweden vor?

Der Kurs hilft Ihnen, Grundkenntnisse der schwedischen Sprache zu erwerben.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Kosten: 60,00 €

### **I42600-0 Griechisch für Touristen - Grundkurs**

Sie sind dem mediterranen Charme von Griechenland verfallen und schwärmen für Urlaub in Griechenland – wenn Sie sich nur besser verständigen könnten?

Wir helfen Ihnen bei den ersten Schritten.

Dauer: 24 UE (12-mal 2 UE/pro Woche)

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 48,00 €

## **ARBEIT - BERUF**

### **I50111-0 EDV - Grundkurs - Windows Vista**

Der Kurs ist für Anfänger (auch Senioren) geeignet. Es werden Grundlagen zum Betriebssystem, zur Textverarbeitung und zur Internetnutzung vermittelt. Die Teilnehmer können am Kursende den Computer bedienen, Texte schreiben, gestalten und drucken. Im Internet wissen sich die Teilnehmer zu bewegen, sie können E-Mails schreiben und andere Dienste nutzen.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 90,00 €

#### **I50112-0 EDV - Aufbaukurs - Windows Vista**

Vertiefung und Erweiterung des Grundkurses und des Betriebssystems Windows Vista mit Einführung in die Textverarbeitung und in das Internet.

Geringe EDV-Kenntnisse sind erforderlich.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 96,00 €

#### **I50316-0 Homepagegestaltung/HTML-Kurs**

Erstellen einer Homepage, deren Design mit Grafikeinbindungen - professionell mit HTML-Steuerbefehlen und HTML-Programm.

PC-Kenntnisse unter Windows und Internetkenntnisse sind erforderlich.

Dauer: 24 UE (6-mal 4 UE/Woche)

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 96,00 €

#### **I50319-0 Digitale Bildbearbeitung**

Professionelle Bildbearbeitung mit dem Computer und der entsprechenden Software (mit Photoshop). Bilder und Fotos erstellen, scannen, auswählen, bearbeiten und ausgeben sind Inhalte des Kurses. Für diesen Kurs ist eine sichere Beherrschung des Computers Voraussetzung.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 80,00 €

#### **I50122-0 EDV - Textverarbeitung**

Arbeitsweise, Funktion und Leistungsmerkmale eines gebräuchlichen Textverarbeitungssystems sind Inhalte des Kurses. Bedienung und Menüstruktur, Texteingabe und -gestaltung, Kopieren, Verschieben, Schriftgestaltung, Gestaltung von Serienbriefen und Tabellen, Einbinden von Grafiken/Dokumenten.

EDV-Kenntnisse bzw. Grundlagen der EDV sind erforderlich.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 112,00 €

#### **I50123-0 EDV - Tabellenkalkulation**

Menüstruktur und Aufbau des Programms Excel. Aufbau von Tabellen für die Tabellenkalkulation, einfache Formeln und Funktionen sowie deren Anwendung, Aufbau einfacher Datenbankanwendungen, praktische Anwendungen: Finanzierungsmodelle, Kassenbuchführung,

Inventarisierung, Verknüpfung von Tabellen.  
EDV-Kenntnisse bzw. Einsteigerlehrgang erforderlich.  
Dauer: 32 UE (8-mal 4 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 112,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **I50124-0 EDV - Datenbank**

Menüstruktur und Aufbau des Programms Access.  
Entwicklung von Datenbanken sowie deren Anwendung  
mit praktischen Beispielen  
EDV-Kenntnisse bzw. Einsteigerlehrgang erforderlich.  
Dauer: 32 UE (8-mal 4 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 112,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **I50320-0 PowerPoint - Präsentation**

Gestalten von Bildern, Folien, Texten, Symbolen und  
Diagrammen für repräsentative Arbeiten und erfolgreiche  
Veröffentlichungen mit Hilfe des Programms PowerPoint.  
EDV-Kenntnisse und Windowskenntnisse sind Voraussetzung.  
Dauer: 20 UE (5-mal 4 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 80,00 €

#### **I50412-0 Computerschreiben für Anfänger**

Erlernen des Zehnfinger-Tastschreibens am PC mit Beherrschung des  
gesamten Tastenfeldes mit einem neuen Trainingsprogramm.  
Dauer : 12 UE (4-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 30,00 € zzgl. Literatur  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **I50414-0 Computertastschreiben für Schülerinnen und Schüler**

Erlernen des Zehnfinger-Tastschreibens am PC mit Beherrschung des  
gesamten Tastenfeldes mit einem neuen Trainingsprogramm.  
Dauer : 12 UE (4-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung, Winterferien 2010  
Gebühr: 30,00 € zzgl. Literatur  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **Vortragsangebote für Haus- und Wohnungseigentümer**

#### **TIPP**

##### **I11501-0 Wärmeschutzmaßnahmen am Gebäude**

Welche Wärmeschutzmaßnahme passt zu welchem Gebäude?  
Welche Einspareffekte kann ich mit baulichen Wärmeschutzmaßnahmen  
erreichen?  
Was tun, wenn erhöhte Wohnraumfeuchte nach der Wärmedämmung und

Heizungsmodernisierung auftritt?  
Dauer: 3 UE (18:00 -20:15 Uhr)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 6,00 €

### **I11502-0 Genial Heizen – Die Entscheidung für das richtige Heizsystem**

Dieses Seminar richtet sich an alle interessierten Bauherren, die sich einen Überblick über den aktuellen Stand der Technik bei Heizungs-systemen verschaffen wollen. Es werden Möglichkeiten der Einbeziehung erneuerbarer Energiequellen in ein zeitgemäßes Beheizungskonzept vor-gestellt.

Wie lüfte und heize ich richtig um ein gesundes Raumklima zu schaffen?  
Dauer: 3 UE (18:00 – 20:15 Uhr)  
Beginn. nach Voranmeldung  
Gebühr: 6,00 €

### **I11503-0 Alternative Energien – Probleme, Chancen, Notwendigkeiten**

Erneuerbare Energien – welche Nutzungsmöglichkeiten gibt es in unserer Region?

Solarthermie, Photovoltaik, Wärmepumpentechnik, Biomassenutzung, Kleinwasserkraftanlagen, Windkraftanlagen.

Vorgestellt werden konkrete Anlagenbeispiele mit ihren Standort- und Wirtschaftlichkeitsfaktoren, Fördermöglichkeiten, Probleme wie Denkmalschutz, Umweltverträglichkeit und Genehmigungsverfahren. Dieser Vortrag ist besonders öffentlichen Entscheidungsträgern zu empfehlen.

Dauer: 3 UE (18:00 – 20:15 Uhr)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 6,00 €

### **Das kaufmännische Kurs- und Zertifikatssystem der Volkshochschulen – Xpert Business –**

Mit dem Xpert Business erwerben Sie fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau. Xpert Business ist modular aufgebaut und bundesweit anerkannt. Ein Abschluss kann für jedes Modul erworben und Modulgruppen können zu übergeordneten Zertifikaten zusammengezogen werden.

Xpert steht für ein qualitätsvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Beruf. Praktische Probleme aus dem betrieblichen Alltag bilden die Basis. Aufbauend auf Ihren Vorkenntnissen können Sie in diesem System auf Ihrem individuellen Weg Ihr Weiterbildungsziel erreichen.

Die Volkshochschule bietet folgende Kurse an:

Finanzbuchhaltung I (Grundlagen)  
Finanzbuchführung II (Zusatzwissen)  
Finanzbuchführung mit EDV  
Lohn und Gehalt I (Grundlagen)  
Lohn und Gehalt mit EDV  
Präsenzveranstaltungen als E-Learning-Kurs

### **I50501-0 Xpert Business - Finanzbuchführung Grundlagen (I)**

Das Kursmodul vermittelt Kenntnisse der Finanzbuchführung. Es wird systematisch und praxisorientiert in das Sachgebiet der doppelten Buchführung eingeführt. Ziel ist das Beherrschen der Systemlogik der Buchführung, verbunden mit dem Verständnis der buchhalterischen Zusammenhänge.

Themenschwerpunkte

- \* Einführung in die Finanzbuchführung, Überblick über Inventur und Inventurverfahren, Aufstellung eines Inventars und der Bilanz
- \* Bilanz in Bestandskonten auflisten, Buchungssätze bilden, Bestandskonten abschließen
- \* Gesetzliche und organisatorische Grundlagen der Buchführung
- \* Unterscheidung erfolgswirksamer und erfolgsneutraler Geschäftsfälle
- \* Systematik der Umsatzsteuer kennenlernen und praktisch anwenden
- \* Besonderheiten beim Wareneinkauf und Warenverkauf
- \* Erfassung nichtabziehbarer Betriebsausgaben auf besonderen Konten
- \* Erfassung der Personalkosten als Zahlungs- und Erfolgsvorgänge auf der Grundlage einer Lohn- und Gehaltsabrechnung
- \* Steuerarten, deren steuerliche Nebenleistungen sowie ihre buchmäßige Erfassung
- \* Prüfungsvorbereitung

Dauer: 60 UE (ohne Prüfung, 15-mal 4 UE/Woche)

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 150,00 € (zzgl. Literatur, Prüfungsgebühr)

Abschluss: Modul-Prüfung mit Zertifikat

### **I50502-0 Xpert Business - Finanzbuchführung (II)**

Das Kursmodul vertieft systematisch und praxisbezogen die Kenntnisse der Finanzbuchführung, Aufgabenstellungen erfolgen anhand aktueller, praxisnaher Fallbeispiele. Ziel ist ein qualifizierter Umgang mit der Finanzbuchführung bis hin zu den Jahresabschlussarbeiten. Die Kenntnisse in Bezug auf die Umsatzsteuer werden erweitert. Geeignet für Teilnehmer, die über Grundkenntnisse verfügen und sich weiterführende Kenntnisse und Fähigkeiten aneignen wollen.

Themenschwerpunkte

- \* Wiederholung Grundkenntnisse
- \* Unterschiede zwischen Handels- und Produktionsbetrieben
- \* Mindestgliederungsprinzip von Bilanz und GuV
- \* Abgrenzungen buchen
- \* Erweiterung der Kenntnisse zur Umsatzsteuer
- \* Bewertung Anlagevermögen und Umlaufvermögen des Kapitals
- \* Rechnungslegungsvorschriften der verschiedenen Gesellschaftsformen, Prüfungsvorbereitung

Dauer: 60 UE (ohne Prüfung, 15-mal 4 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 150,00 € (zzgl. Literatur, Prüfungsgebühr)  
Abschluss: Modul-Prüfung mit Zertifikat

### **I50503-0 Xpert Business - Finanzbuchführung mit EDV (III)**

Das Kursmodul führt systematisch und praxisorientiert in die Finanzbuchführung am Personalcomputer auf der Grundlage vorhandener Software ein. Aufgabenstellungen erfolgen anhand von Belegen und aktuellen, praxisnahen Fallbeispielen.

Geeignet für Teilnehmer, die über Kenntnisse und Fähigkeiten wie im Modul Xpert Business Finanzbuchführung beschrieben, verfügen.

Erforderlich sind Grundlagenkenntnisse der EDV.

Themenschwerpunkte

- \* Kennenlernen der Grundlagen für den Einsatz einer EDV-Finanzbuchhaltung
- \* Einrichten einer Firma mit allen erforderlichen Stammdaten
- \* Alle regelmäßig auftretenden Buchungen vorkontieren, buchen sowie dokumentieren
- \* Buchungsdaten am Bildschirm anzeigen, Listen drucken, Mahnstufe durchführen und Überweisungen erstellen
- \* Betriebswirtschaftliche Auswertungen ausdrucken und interpretieren sowie Abschlüsse durchführen
- \* Prüfungsvorbereitung

Dauer: 40 UE (ohne Prüfung, 5-mal 8 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 140,00 € (zzgl. Literatur, Prüfungsgebühr)  
Abschluss: Modul-Prüfung mit Zertifikat

### **I50504-0 Xpert Business - Lohn und Gehalt Grundlagen**

Die Teilnehmer haben nach Abschluss des Kurses anhand von Praxisfällen das Basiswissen erworben, das sie benötigen, um grundlegende Lohn- und Gehaltsabrechnungen im Betrieb durchführen zu können.

Themenschwerpunkte

- \* Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- \* Bruttoabrechnung
- \* Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge (laufender Arbeitslohn, Einmalzahlungen, auch Märzklausele und Fünftelregelung, Teillohnzahlungszeiträume)
- \* Beschäftigung älterer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer
- \* Betriebliche Altersversorgung
- \* Pauschalversteuerung
- \* Geringfügige und kurzfristige Beschäftigungsverhältnisse (Aushilfen, Teilzeit- und Saisonkräfte)
- \* Lohnpfändung
- \* Reisekosten
- \* Arbeiten des Arbeitgebers am Monatsende und am Jahresende
- \* Meldeverfahren nach der DEÜV und Lohnsteuerbe-

scheinigung

Dauer: 60 UE (ohne Prüfung, 15-mal 4 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 150,00 € (zzgl. Literatur, Prüfungsgebühr)  
Abschluss: Modul-Prüfung mit Zertifikat

#### **I50505-0 Xpert Business - Lohn und Gehalt mit EDV**

Das Kursmodul vertieft systematisch und praxisbezogen die Kenntnisse im Bereich der Lohn- und Gehaltsabrechnung unter gleichzeitiger Verwendung einer Software.

Es werden die erforderlichen Arbeiten vom Neueinrichten einer Lohn- und Gehalts-Buchhaltung über laufende Abrechnungen bis zu den notwendigen Arbeiten am Jahresende anhand von praktischen Fällen durchgeführt.

Für die Teilnahme an diesem Lehrgang werden Kenntnisse entsprechend dem Modul Lohn und Gehalt Grundlagen vorausgesetzt.

Themenschwerpunkte

- \* Einrichten einer EDV Lohn- und Gehaltsbuchhaltung
- \* Erstellen von Abrechnungen mittels EDV-Programm
- \* Auswertung und Abschlüsse und deren Dokumentation

Dauer: 40 UE (ohne Prüfung, 10-mal 4 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 140,00 € (zzgl. Literatur, Prüfungsgebühr)  
Abschluss: Modul-Prüfung mit Zertifikat

#### **Hinweise zu den Xpert-Kursen**

Mit den Kurs- und Zertifikationssystem Xpert - Business - Kursen erwerben Sie fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kenntnisse und Fähigkeiten. Praktische Anwendungen aus dem betrieblichen Alltag bilden die Basis dieser Weiterbildung. Sie können entsprechend Ihren Vorkenntnissen verschiedene Module besuchen und erwerben mit erfolgreich bestandener Prüfung bundesweit anerkannte Zertifikate

Wie z. B. Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung“  
oder

Xpert Business „Finanzbuchhalter/in“ und „Finanz- und Lohnbuchhalter/in“

Die Xpert Business Systeme wurden für Interessenten entwickelt, die durch eine aktuelle kaufmännische Weiterbildung im Beruf ihre Chancen verbessern möchten, eine berufliche Veränderung anstreben oder den beruflichen Wiedereinstieg vorbereiten.

#### **GRUNDBILDUNG**

**I60704-0 Deutsch - Lesen und Schreiben lernen -**

Geeignet für Erwachsene und Jugendliche, die Lesen und Schreiben nicht ausreichend erlernt oder wieder verlernt haben. Die deutsche Sprache lesen und schreiben lernen - Erlernen der Buchstaben und Laute zu Wörtern und Sätzen zu verbinden sowie Schreiben von einfachen Sätzen sind Inhalte des Kurses. Der Unterricht wird einfühlsam und individuell in kleinen Gruppen gestaltet. Die persönliche Beratung wird anonym geführt.

Dauer: 54 UE (18-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 108,00 € (zzgl. Literatur)

**I60001-0 Deutsche Rechtschreibung**

Informations-, Übungs- und Trainingskurs, der die Groß- und Kleinschreibung, die Getrennt- und Zusammenschreibung, die Schreibung der Laute, die Worttrennungen und die Zeichensetzung der neuen deutschen Rechtschreibung nach der Rechtschreibreform beinhaltet.

Dauer: 24 UE (8-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 48,00 € (zzgl. Literatur)  
Abschluss: Teilnahmebestätigung



**Volkshochschule des Vogtlandkreises  
-Außenstelle Auerbach-  
Am Feldschlößchen 14  
08209 Auerbach**

**Telefon: 0 37 44/22 38 71**

**Tel./Fax: 0 37 44/22 39 72**

**E-Mail: KMS-Auerbach@t-online.de**

**Internet: www.vhs-vogtlandkreis.de**

Pädagogische Mitarbeiterin: Petra Korn  
Verwaltungsmitarbeiter: Conny Gerbert

**Weitere Unterrichtsorte:**

Auerbach, Parkschule  
Auerbach, Sonnenhofschule  
Auerbach, Diesterweg-Grundschule  
Falkenstein, Mittelschule  
Treuen, Marienschule

**Öffnungszeiten der Verwaltung**

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

Anmeldung und Beratung zur Öffnungszeit der Verwaltung persönlich oder telefonisch. Die Anmeldungen sind über alle Arbeitsorte 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
Allgemeine Geschäftsbedingungen	Seite xx

## **POLITIK - GESELLSCHAFT - UMWELT**

### **I10501-A Persönliche Vorsorge**

Absicherung für die Familie und für die Firma nach Notfällen – Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Organspendeerklärung – rechtliche Grundlagen und Formalitäten sowie Hinweise zu ethischen, medizinischen und psychosozialen Aspekten.

Dauer: 4 UE (1 Abend)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach  
Gebühr: 10,00 €

### **I10701-A Körpersprache**

Deutlicher als Worte geben Mimik und Gestik Auskunft über Einstellung und Befindlichkeit. Die Körpersprache als Mittel zum verständnisvolleren und erfolgreicherem Umgang miteinander.

Dauer: 4 UE (1 Abend)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach  
Gebühr: 8,00 €

### **I10702-A Physiognomie**

Ein wissenschaftliches System der Ausdruckskunde von Körperformen, die eine Beziehung zu Anlagen, Charakter und Verhalten des Menschen herstellt.

Dauer: 4 UE (1 Abend)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach  
Gebühr: 8,00 €

### **I10703-A Kommunikationstraining**

Erfolgreich Kommunizieren in Redesituationen im Beruf und Alltag. Gesprächsführung mit praxisnahen Übungen.

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

### **I11001-A Die großen Weltreligionen in Vergangenheit u. Gegenwart**

Bedeutung der Religion für das menschliche Dasein. Historische Entstehung und die Rolle von Judentum, Christentum, Islam, Buddhismus und Hinduismus werden in unserer Epoche beleuchtet. (anschließende Diskussion!)

Dauer: 6 UE (2-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach  
Gebühr: 12,00 €

### **I11002-A Große Philosophen und ihre Visionen**

Exkurs durch die Philosophiegeschichte am Beispiel ausgewählter großer Denker wie Sokrates, Aristoteles, Kant, Marx oder Nietzsche. Aufzeigen von Grenzen und Schwächen ihrer Lehren (Fehldeutung mancher Thesen!)

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

Beginn: nach Voranmeldung

Ort: Auerbach

Gebühr: 12,00 €

### **I11003-A Problemregion „Nahe Osten“**

Aus kultureller, historischer, religiöser u. 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 u. der Bedeutsamkeit seiner Rohstoffressourcen verstärkt in den Fokus der Weltaufmerksamkeit gerückt ist. In Vortrag u. Diskussion sollen Ursachen und Zusammenhänge der verschiedenen Konflikte u. die Rolle des Nahen Ostens für den Weltfrieden näher betrachtet werden.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Ort: Auerbach

Gebühr: 12,00 €

## **KULTUR - GESTALTEN**

### **I20505-A Malen und Zeichnen für Fortgeschrittene**

Grafische Studien und Skizzen, Grafische Techniken, Arbeiten mit Farbe, Aquarell-Temperamalerei.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Ort: Auerbach

Gebühr: 40,00 €

### **I20506-A Farbenlehre – Kontraste**

Einführung in das Lehrgebiet Farbenlehre, Farbenordnung, Farbwirkung mit jeweiligen Aufgabenstellungen

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

Beginn: nach Voranmeldung

Ort: Auerbach

Gebühr: 18,00 €

### **I20601-A Ostereier**

Gestaltung von Ostereiern in sorbischer Technik.

Dauer: 3 UE (1 Abend)

Termin: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach  
Gebühr: 6,00 € (zzgl. Materialkosten)

#### **I20602-A Kreatives Gestalten mit Servietten**

Serviettentechnik in 3-D. Entstehen von kleinen Kunstwerken aus einfachen Gegenständen.  
Dauer: 3 UE (1 Abend)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Falkenstein  
Gebühr: 6,00 € (zzgl. Materialkosten)

#### **I20603-A Stimmungsvolle Lampen selbst gefertigt**

Das richtige Licht für jeden Stil, jede Stimmung und zu jeder Jahreszeit.  
Dauer: 3 UE (1 Abend)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Falkenstein  
Gebühr: 6,00 € (zzgl. Materialkosten)

#### **I20604-A Muttertagsherz**

Gestaltung eines Herzes mit Blüten und verschiedenem Grün mit und ohne Kerze.  
Dauer: 3 UE (1 Abend)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach  
Gebühr: 6,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

#### **I20605-A Töpfern und Modellieren mit Ton**

Arbeiten mit dem Werkstoff Ton und dessen Weiterverarbeitung bis zum gebrannten Gegenstand.  
Dauer: 16 UE (4-mal 4 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Rodewisch  
Gebühr: 48,00 € (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch)

#### **I20901-A Tanzen für Seniorinnen und Senioren**

Seniorentanz für Anfänger - Tanzen für ältere Menschen, die Freude am Tanzen haben. Tanzen dient der Verbesserung der Kondition und hält Körper und Seele jung. Anmeldungen auch ohne Partner möglich.  
Dauer: 16 UE (8-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach  
Gebühr: 32,00 €

#### **I20902-A Salsa - Südamerikanischer Tanz**

Diese spezielle Tanzform steht für Temperament und Lebensfreude. Im Kurs werden Grundschrirte und Bewegungsabläufe erarbeitet. Salsa lässt sich auch ohne Partner erlernen.

Dauer: 16 UE (12-mal 1 Stunde/Woche)

Beginn: nach Voranmeldung

Ort: Auerbach

Gebühr: 32,00 €

### **I21301-A Klöppeln**

Die Teilnehmer werden mit der Klöppelkunst vertraut gemacht. Klöppelkissen, Klöppel, Stecknadeln und Leinenzwirn sind mitzubringen.

Dauer: 16 UE (8-mal 2 UE/14-tägig)

Beginn: 03.03.2010, mittwochs, 16:30 – 18:00 Uhr

Ort: Auerbach

Gebühr: 32,00 €

### **I21302-A Klöppeln – mal anders, Schmuck aus Draht**

Im Kurs erlernen Sie, filigrane und kunstvolle Schmuckobjekte selbst zu klöppeln. Dabei kann geklöppelter Hals-, Ohr- und Armschmuck entstehen – vom einfach geflochtenem Band mit Anhänger bis zum komplizierteren Collier. Die Teilnehmenden sollten über Vorkenntnisse in den Klöppel-Grundlagen 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 (Edelstahl, versilberter Kupferdraht oder Messingdraht), Nadeln, Aufstecknadeln, Schere, Zange sowie Zubehör für Schmuck (Ohrhaken, Karabiner, Quetschabschlüsse, Verlängerungskettchen).

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

Beginn: nach Voranmeldung

Ort: Auerbach

Gebühr: 40,00 €

### **I21303-A Stricken für Jedermann**

Stricken ist wieder modern! Mit Hilfestellung der Kursleitung erlernen Sie die Maschenaufnahme, rechts und links stricken usw. Am Ende des Kurses können Sie Ihren ersten Schal stricken. Dieser Kurs ist auch für Kinder geeignet (Fingerstricken).

Es macht Spaß und ermöglicht, die Fingerfertigkeit zu trainieren.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Ort: Auerbach

Gebühr: 40,00 € (Material – Wolle und Stricknadeln mitbringen!)

### **I21401-A Wie verändere ich mein Outfit richtig**

Perfektes Outfit durch die richtigen Farben, ein typ-

gerechtes Make-up (z.B. Business-, Braut-, Festtags- und Freizeit-Make-up) und weitere tausend tolle Tipps.  
Auch 1-tägige Workshops möglich (z.B. Wochenende)  
Dauer: 8 UE (2-mal 4 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Ellefeld  
Gebühr: 16,00 € (zzgl. Materialkosten)

## **GESUNDHEIT**

Die Kursangebote im Gesundheits- und Fitnessbereich sind nicht als Therapie vorgesehen, sondern dienen ausschließlich der Prävention. Bei gesundheitlichen Beschwerden empfehlen wir, vor der Anmeldung zu einem Kurs den behandelnden Arzt zu konsultieren.

### **I30101-A Yoga für Anfänger/Fortgeschrittene**

Durch einfache genau angelegte Übungen hat der Körper die Möglichkeit, sich beweglicher, freier und wohler zu fühlen.  
Dauer: 20 UE (10-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach  
Gebühr: 50,00 €

### **I30102-A Pilates für Einsteiger**

Pilates trainiert Körper und Geist. Das Ganzkörpertraining liegt voll im Trend und verleiht ein neues Körpergefühl, durch die Kombination von Atmung, Yoga und Gymnastik. Körperhaltung und die Koordinationsfähigkeit verbessern sich mitunter nach wenigen Wochen.  
Dauer: 20 UE (15-mal 1 Stunde/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach  
Gebühr: 50,00 €

### **I30103-A Pilates nach der Entbindung**

Pilates ist ein sanftes, aber auch effektives Fitnesstrainings-Programm mit verschiedenen Elementen aus Gymnastik und Yoga. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen straffen Sie den gesamten Körper und bringen ihn wieder in Form. Besonders nach einer Geburt ist diese Methode sehr effektiv und für das persönliche Körperbewusstsein sehr wichtig.  
Dauer: 10 UE (10-mal 45 Minuten/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung

Ort: Auerbach  
Gebühr: 25,00 €

#### **I30104-A Meditative Entspannung**

Im Kurs werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt und geübt. Meditation hilft, Ausgeglichenheit, positives Denken und Gelassenheit im Alltag für mehr Lebensqualität zu finden. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet.  
Dauer: 20 UE (10-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Rodewisch  
Gebühr: 50,00 €

#### **I30201-A Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger**

Ziel des Kurses ist die Kräftigung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur und die Verbesserung der Körperhaltung.  
Dauer: 20 UE (15-mal 1 Stunde/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach  
Gebühr: 40,00 €

#### **I30202-A Tai Ji Quan**

Die Volkssportart in China - Tai Ji Quan. Langsame und weiche Bewegungsabläufe werden durch Atmung und Bewegung aufeinander abgestimmt. Das Loslassen vom Alltagsstress führt zur Harmonie und Ausgeglichenheit.  
Dauer: 24 UE (12-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Falkenstein  
Gebühr: 48,00 €

#### **I30203-A Sportliches Wandern**

Sportliches Wandern in Theorie und Praxis (nach Nordic - Walking) das Beste für Herz und Kreislauf - für jedes Alter und auch zum Abnehmen geeignet.  
Dauer: 12 UE (9-mal 1 Stunde/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: im Freien (Wald/Park)  
Gebühr: 24,00 €  
Mitzubringen: feste Schuhe, dem Wetter angepasste sportliche Kleidung.

#### **I30204-A Säuglingsgymnastik (bis 6 Monate)**

In diesem Kurs stehen der Spaß und die Freude an abwechslungsreichen Bewegungsspielen für Säuglinge im Vordergrund. Um die Entwicklung der Sinnesorgane zu fördern, werden verschiedene Bewegungsformen z.B. Krabbeln, Kriechen usw. erprobt.  
Dauer: 10 UE (10-mal 45 Minuten/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach  
Gebühr: 25,00 €

#### **I30205-A Säuglingsgymnastik (ab 6 Monate bis 1 Jahr)**

Im Vordergrund dieses Kurses steht die sportliche Betätigung auf spielerische Weise entsprechend dem Bewegungsdrang der Kinder dieser Altersgruppe.

Dauer: 10 UE (10-mal 45 Minuten/Woche)

Beginn: nach Voranmeldung

Ort: Auerbach

Gebühr: 25,00 €

#### **I30206-A Babyschwimmen (3 Monate bis 1 Jahr) - wöchentlich**

Für Babys ist es eine schöne Erfahrung das Element „Wasser“ zu erleben und spielerisch zu entdecken. In liebevoller Atmosphäre wollen wir singen, spielen und bestimmte Griff-techniken lernen.

Dauer: 10 UE (10-mal 45 Minuten/Woche)  
mittwochs, von 10.00 – 11.00 Uhr

Beginn: nach Voranmeldung

Ort: Bad in Sonnenhofschule Auerbach

Gebühr: 25,00 €

#### **I30207-A Babyschwimmen (3 Monate bis 1 Jahr) – 14-tägig**

Dauer: 10 UE (10-mal 45 Minuten/14-tägig)  
mittwochs, von 15.15 – 16.15 Uhr

Beginn: nach Voranmeldung

Ort: Bad in Sonnenhofschule Auerbach

Gebühr: 25,00 €

#### **I30401-A Die Schüßler Mineralsalze – Salze des Lebens**

**Tipp**

Mehr Vitalität mit der Biochemie nach Dr. Schüßler.

Der Kurs umfasst die Geschichte, Wirkungsweise, Darreichungsformen u. Dosierung der Schüßler-Salze. Bewährte Anwendungsrezepte für den Alltag z. B. bei Erkältungen, Entgiftung u.v.m.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Ort: Rodewisch

Gebühr: 18,00 €

#### **I30402-A Vortrag über Borreliose (FSME)**

**Tipp**

Zecken sind für Menschen zunehmend gefährlich als Überträger von Viruskrankheiten. Sie werden über Vorkommen, Verbreitung, Krankheitsübertragung und wie man sich schützen kann aufgeklärt. Im Anschluss an die Veranstaltung können Sie diskutieren und auftretende Fragen stellen!

Dauer: 3 UE (1 Abend)

Beginn: März/April 2010

Ort: Auerbach

Gebühr: 6,00 €

#### **I30403-A Whisky – Seminar: „Whisky – die beliebteste Genuss-Spirituose**

### **weltweit"**

Im Seminar werden Whisky aus Irland, Schottland, den USA und Japan vorgestellt und die Unterschiede in ihrer Herstellung und Aromatik besprochen. Damit verbunden ist die Verkostung und Beurteilung typischer Abfüllungen aus diesen Ländern mit Anfertigung von Tasting Notes (Geschmacksnotizen)

Dauer : 4 UE

Beginn: Donnerstag, 28.01.2010, 19:00 – 21:00 Uhr

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

## **SPRACHEN**

### **Wie ist das System der Sprachkurse an der Volkshochschule aufgebaut?**

Unser Kurssystem Sprachen 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).

Nach weiteren Semestern erreichen Sie das Niveau der B1-, B2- sowie C-Stufen (Kurse für Fortgeschrittene).

### **Wie ist ein Sprachkurs strukturiert?**

Die Sprachkurse an der Volkshochschule Auerbach finden wöchentlich statt. Ein Kursabend dauert 2 Unterrichtseinheiten (90 Minuten). Ein Semester umfasst in der Regel 15 Abende (insgesamt 30 Unterrichtseinheiten). Jede Niveaustufe endet nach cá. 120 Unterrichtseinheiten (4 Semester/ 2 Jahre).

### **Wie finde ich den für mich passenden Kurs?**

Bei der Einstufung in den geeigneten Kurs werden Sie von den Mitarbeiterinnen der Volkshochschule beraten. **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 zur Zeit auf fünf Niveaustufen (A1, A2, B1, B2 und C1) in neun Sprachen angeboten. TELC-Zertifikate sind europaweit anerkannte Sprachenzertifikate der TELC GmbH in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulverbänden.

**Ich möchte meine Mitarbeiter in Fremdsprachen fit machen!**

Die Volkshochschule führt auf Anfrage auch Fremdsprachenkurse 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](http://www.sprachenzertifikate.de)
- [www.vhs-sachsen.de](http://www.vhs-sachsen.de)
- Internetseiten der großen Verlage

**Integrationskurse "Deutsch als Fremdsprache"**

**Teilnehmer/Zielgruppen:**

Teilnahmeberechtigt sind Ausländer/innen, Erwachsene und Jugendliche, Spätaussiedler/innen, deren Familienangehörige und Asylberechtigte, die eine Aufenthaltserlaubnis besitzen sowie Ausländer/innen, die zur Teilnahme verpflichtet wurden.

**Umfang/Inhalt:**

Der Kurs dient der erfolgreichen Vermittlung von ausreichenden 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).

**Förderung:**

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

**I40401-A Integrationssprachkurs**

Dauer: 600 UE (Basissprachkurs 300 UE + Aufbausprachkurs 300 UE)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Volkshochschule Auerbach  
Abschluss: Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ)

**I40402-A Orientierungskurs**

Im Anschluss an den Integrationssprachkurs  
Dauer: 45 UE  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Volkshochschule Auerbach  
Abschluss: Test zum Orientierungskurs

**I40403-A Wiederholung des Aufbausprachkurses**

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

Dauer: 300 UE  
Beginn: nach Voranmeldung  
Abschluss: Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)

### **Grundkurse Sprachen**

Sie lernen erste Kontakte aufzunehmen, d. h. einen Gesprächspartner zu verstehen, auch in einfachen Situationen zu reagieren und kleine Gespräche zu führen. Sie werden mit einfachsten Schreib- und grammatischen Regeln vertraut gemacht.

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)  
Gebühr: 54,00 € (zzgl. Literatur)  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **I40601-A Englisch für Touristen**

Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach

#### **I40602-A Englisch Grundkurs - 1. Semester**

Beginn: 03.03.2010, mittwochs, 19:00 Uhr  
Ort: Auerbach

#### **I40603-A Englisch Grundkurs - 2. Semester**

Beginn: 02.03.2010, dienstags, 18.30 Uhr  
Ort: Auerbach

#### **I40604-A Englisch Grundkurs - 3. Semester**

Beginn: 01.03.2010, montags, 18:30 Uhr  
Ort: Auerbach

#### **I40605-A Englisch Grundkurs - 3. Semester**

Beginn: 24.02.2010, mittwochs, 18.30 Uhr  
Ort: Auerbach

#### **I40606-A Englisch Grundkurs - 4. Semester**

Beginn: 25.02.2010, donnerstags, 18:30 Uhr  
Ort: Auerbach

#### **I40801-A Französisch Grundkurs - 1. Semester**

Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach

#### **I40802-A Französisch Grundkurs - 2. Semester**

Beginn: 02.03.2010, dienstags, 19.30 Uhr  
Ort: Auerbach

#### **I40901-A Italienisch Grundkurs - 1. Semester**

Beginn: 02.03.2010, dienstags, 17:00 Uhr  
Ort: Auerbach

#### **I40902-A Italienisch Grundkurs - 4. Semester**

Beginn: 01.03.2010, montags, 18.30 Uhr  
Ort: Auerbach

**I42201-A Spanisch Grundkurs – 1. Semester**

Beginn: 02.03.2010, dienstags, 18.15 Uhr  
Ort: Auerbach

**I42202-A Spanisch-Grundkurs – 4. Semester**

Beginn: 01.03.2010, montags, 19:45 Uhr  
Ort: Auerbach

**Aufbaukurse Sprachen**

Für Teilnehmer, die bereits Kurse an der Volkshochschule absolviert haben und für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)  
Gebühr: 54,00 € (zzgl. Literatur)  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

**I40607-A Englisch Aufbaukurs – 5. Semester**

Beginn: 25.02.2010, donnerstags, 18:30 Uhr  
Ort: Auerbach

**I40608-A Englisch Aufbaukurs – 7. Semester**

Beginn: 25.02.2010, donnerstags, 18:45 Uhr  
Ort: Auerbach

**I40609-A Englisch für Senioren**

Beginn: 03.03.2010, mittwochs, 9:30 Uhr  
Ort: Auerbach

**I40610-A Geschäftsendlich**

Der Kurs wendet sich an Interessenten aus der Wirtschaft und Verwaltung, die ihre Kompetenz in Wort und Schrift bei der Kommunikation im Geschäftsleben verbessern möchten. Vorkenntnisse sind erforderlich (mindestens 10. Klasse).

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach  
Gebühr: 60,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

**I40611-A Englisch – Refresher Course**

Für Teilnehmer, die verschüttete Kenntnisse schnell und systematisch auffrischen und vertiefen wollen. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach  
Gebühr: 54,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

**I40803-A Französisch Aufbaukurs – 6. Semester**

Beginn: 04.03.2010, donnerstags, 18:30 Uhr  
Ort: Auerbach

**I40804-A Französisch Aufbaukurs – 10. Semester**

Beginn: 02.03.2010, dienstags, 18:00 Uhr  
Ort: Auerbach

**I40903-A Italienisch Aufbaukurs – 6. Semester**

Beginn: 02.03.2010, dienstags, 18:30 Uhr  
Ort: Auerbach

**I42203-A Spanisch Aufbaukurs**

Beginn: 01.03.2010, montags, 18:15 Uhr  
Ort: Auerbach

**ARBEIT – BERUF**

**I50101-A EDV – Grundkurs**

Einführung in die Computertechnik und Computernutzung.  
Umgang mit dem Betriebssystem als Voraussetzung für die  
Nutzung der Anwendersoftware.  
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Dauer: 32 UE (8-mal 4 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach/Falkenstein/Treuen  
Gebühr: 96,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

**I50102-A Computer – Erweiterungskurs (Arbeit mit Textverarbeitung,  
Tabellenkalkulation, Bildbearbeitung am PC, Power Point und  
Internet – stundenweise)**

Dieser Kurs ist für die Teilnehmer, welche schon einmal einen  
Grundkurs EDV besucht haben. Vorkenntnisse sind erforderlich!  
Dauer: 28 UE (7-mal 4 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Falkenstein/Treuen  
Gebühr: 98,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

**Computer – Aufbaukurse**

Erweiterter Umgang mit dem Betriebssystem, Einführung  
in den Umgang mit der Benutzeroberfläche Windows  
und Anwendung der aktuellen Software der Textverarbeitung  
und der Tabellenkalkulation.

**I50103-A EDV – Textverarbeitung**

Dauer: 32 UE (8-mal 4 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach/Falkenstein/Treuen  
Gebühr: 112,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **I50104-A EDV - Tabellenkalkulation**

Dauer: 32 UE (8-mal 4 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach/Falkenstein/Treuen  
Gebühr: 112,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **I50301-A Internet - Einführungskurs**

Möglichkeiten der modernen Büro- und Datenkommunikation mit dem Internet, sich im Netz bewegen und orientieren sind Inhalte des Kurses

Dauer: 16 UE (4-mal 4 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach/Falkenstein/Treuen  
Gebühr: 64,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **I50302-A PowerPoint**

Gestalten von Bildern, Folien, Texten und Diagrammen für repräsentative Arbeiten und erfolgreiche Veröffentlichungen mit PowerPoint. EDV Grundkenntnisse sind Voraussetzungen.

Dauer: 20 UE (5-mal 4 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Treuen  
Gebühr: 80,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **I50303-A Digitale Bildbearbeitung**

Die Nutzung der Digitalkamera und der Scanner wird immer beliebter. Digitale Bilder lassen sich mit dem Computer nachträglich für verschiedene Zwecke effektiv bearbeiten. Erstellen von Bildern und Scannen, Verändern der Bildeigenschaften (Bildgröße, Auflösung, Farbtiefe), Nachbearbeiten von Bildern, Fotomontagen und Archivierung sind Inhalt des Kurses. PC- und Windows-Kenntnisse sind Voraussetzung.

Dauer: 20 UE (5-mal 4 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Treuen  
Gebühr: 80,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **Verwaltung und kaufmännische Praxis**

##### **I50412-A Computerschreiben für Anfänger**

Erlernen des Zehnfinger-Tastenschreibens am PC mit Beherrschung des gesamten Tastenfeldes mit einem neuen Trainingsprogramm.

Dauer: 12 UE (3-mal 4 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Auerbach

Gebühr: 30,00 € (zzgl. Literatur/Arbeitshefte)  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **I50419-A Stenografie für Anfänger**

Umfassende Zeichen und Kürzel der Deutschen Einheitskurzschrift "Verkehrsschrift" mit Beherrschung von 60 Silben pro Minute.

Dauer: 70 UE (35-mal 2 UE/Woche)

Beginn: nach Voranmeldung

Ort: Auerbach

Gebühr: 140,00 €

Abschluss: Teilnahmebestätigung mit Leistungsnachweis

#### **I50501-A Buchführung II**

Dieser Kurs beinhaltet Abschreibungen, Personalkosten, Sachanlagenverkehr, Warennebenkosten, Umsatzsteuerkonten u.v.m.

Dauer: 24 UE (8-mal 3 UE/Woche)

Beginn: nach Voranmeldung

Ort: Auerbach

Gebühr: 60,00 €

Abschluss: Teilnahmebestätigung

### **GRUNDBILDUNG**

#### **I60701-A Lesen und Schreiben - Lerntheorie**

Ein Vortrag zur Lese- und Rechtschreibschwäche und Informationen zur Überwindung mit Anregungen für Hilfen und Fördermöglichkeiten.

Dauer: 3 UE (1 Abend)

Beginn: nach Voranmeldung

Ort: Auerbach

Gebühr: 6,00 €

#### **I60801-A Mathematik - Grundkurs**

Einführung und Vertiefung in die Algebra mit Gleichungen, Gleichungssystemen und Funktionen, Winkelfunktionen, Potenz-, Wurzel- und Logarithmengesetze, Flächen- und Körperberechnungen geeignet für Interessenten, die ihre mathematischen Kenntnisse auffrischen möchten oder ihren Kindern helfen wollen.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Ort: Auerbach

Gebühr: 60,00 €

Abschluss: Teilnahmebestätigung



**Volkshochschule des Vogtlandkreises  
-Außenstelle Klingenthal-  
Amtsberg 12  
08248 Klingenthal**

**Telefon: 03 74 67/2 25 75  
03 74 21/2 37 70(Geschäftsstelle Oelsnitz)**

**Fax: 03 74 67/6 68 20**

**E-Mail: vhs.klingenthal@t-online.de**

**Internet: www.vhs-vogtlandkreis.de**

Pädagogische Mitarbeiterin: Brigitte Meinel

**Weiterer Unterrichtsorte:**

- Förderschulzentrum „Oberes Vogtland“  
Markneukirchen
- Berufliches Schulzentrum AS Klingenthal
- Turnhalle Klingenthal III
- Sport- und Gymnastikraum Lindenstraße

**Öffnungszeiten der Verwaltung**

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

Anmeldung und Beratung zur Öffnungszeit der Verwaltung persönlich oder telefonisch.

Die Anmeldungen sind über alle Arbeitsorte 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
Grundbildung	Seite xx

**POLITIK - GESELLSCHAFT - UMWELT****I10000-K Erleben Sie die Vogtland Arena**

„...Zieeeeeeeeeeh... „ wird auch dieses Jahr wieder im schönen Vogtland zu hören sein, wenn sich die Weltelite der Skispringer zu Wettkämpfen an der Vogtland Arena trifft. Seitdem die modernste Sprungschanze Europas im Sommer 2006 am Fuße des Schwarzbergs ihrer Bestimmung übergeben wurde, bietet sie nationalen wie auch internationalen Athleten attraktive Trainings- und Wettkampfbedingungen.

Das Schanzenareal, das ganzjährig auch für kulturelle Großveranstaltungen genutzt wird, ist mit Aufzugslift („Wie-Li“) und Springturm interessantes Ausflugsziel. Die „schwebende“ Aussichtskapsel am Schanzenturm in 35 Meter Höhe erreichen Touristen mittels Lift und Schanzenfahrstuhl.

Erleben Sie in einer 75-minütigen Schanzenführung die Geschichte der Vogtland Arena in Klingenthal, von der ersten Baumfällung im Mai 2003 bis zur Fertigstellung und Schanzenweihe im Sommer 2006.

Dauer: 75 Minuten

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 7,00 €

\* Die Preise enthalten die Auffahrt mit dem Aufzugssystem „Wie-Li“

Nähere Informationen zur Schanze finden Sie unter [www.vogtland-arena.de](http://www.vogtland-arena.de) (Bild Schanze)

**I10710-K Bewerbungstraining**

Bewerben mit allen Regeln und Strategien, Informationen, Tipps und Formulierungen für eine erfolgreiche Bewerbung mit persönlicher Präsentation, dem Vorstellungsgespräch und Hinweise für die ersten 100 Tage im Job (Probezeit) - Beispiele zum Anschreiben, Lebenslauf, EU-Lebenslauf, Deck- und Anlagenblatt und weiteren Unterlagen.

Dauer: 18 UE (6-mal 3 UE/Woche)

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 36,00 €

Abschluss: Bewerbungsmappe

**I10503-K Persönliche Vorsorge**

Absicherung für die Familie und für die Firma nach Notfällen - Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Organspendeerklärung - rechtliche Grundlagen und Formalitäten sowie Hinweise zum ethischen, medizinischen und psychosozialen Bereich.

Dauer: 4 UE (1 Abend)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 10,00 €

#### **I10506-K Testament - Erbrecht**

Überblick über das Testament und das Erbrecht, wesentliche Grundzüge der gesetzlichen Erbfolge, das Pflichtteilrecht, Möglichkeiten von Schenkungen und die Formen der Testamenterrichtung sind Inhalte des Kurses.

Dauer: 9 UE (3-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 22,50 €

#### **I10702-K Rhetorik - Grundkurs**

Aufbau und Entwurf einer Rede und Bewältigung verschiedener Redesituationen, Einzel- und Gruppenübungen.

Dauer: 20 UE (4-mal 5 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldungen  
Gebühr: 50,00 €

#### **I10703-K Körpersprache**

Mehr Sicherheit im freien Reden durch bewusste Anwendung der Körpersprache - Haltung, Mimik, Gestik, deren Signale und Deutung, verbunden mit Übungen und Videotraining sind Inhalte des Kurses.

Dauer: 12 UE (Wochenende)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 30,00 €

#### **I10704-K Kommunikation**

Grundformen der Kommunikation - den Umgang mit anderen Menschen bewusst zu gestalten - ein Gespräch angemessen beginnen und erfolgreich beenden sowie weitere Tipps mit Übungen in der Gruppe.

Dauer: 6 UE (1 Samstag)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 12,00 €

#### **KULTUR - GESTALTEN**

##### **I20602-K Holzschnitzen - Grundkurs**

Holzschnitzen für Anfänger - auch für Frauen geeignet. Voraussetzung ist die Begeisterung für die Holzgestaltung

Dauer: 12 UE (4-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 30,00 € (zzgl. Materialkosten)  
Mitzubringen ist ein Satz Grundwerkzeug für das Holzschnitzen.

#### **I20802-K Mundharmonika**

Vermittlung und Erlernen einfacher Spieltechniken auf der Mundharmonika. Noten- und Instrumentalkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Exkursion zur Herstellung einer Mundharmonika ist vorgesehen.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 24,00 €

#### **I20803-K Zither**

Vermittlung und Erlernen einfacher Spieltechniken auf der Zither. Noten- und Instrumentalkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ein Leihgerät kann zur Verfügung gestellt werden.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 60,00 €

#### **I20901-K Orientalischer Tanz**

Für Anfänger und Fortgeschrittene - der orientalische Tanz - die Freude an der Bewegung und die Neugier auf andere Kulturen.

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

Beginn: nach Voranmeldung

Gebühr: 32,00 €

#### **I20902-K Tanzen**

Tanzkurs für Anfänger - Erlernen von Tanzschritten und Tänzen - Foxtrott, Blues, langsamer Walzer, Wiener Walzer und Tänze aus dem Bereich lateinamerikanischer Standardtänze.

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

Beginn: nach Voranmeldung, 18:00 Uhr

Ort: Gaststätte Walfisch Zwota

Gebühr: 32,00 €/Teilnehmer

Anmeldung möglichst mit einem Partner.

#### **I20903-K Tanzen für Fortgeschrittene**

Foxtrott, Blues, Langsamer Walzer, Wiener Walzer

und Tänze aus dem Bereich lateinamerikanischer Standardtänze.

Dauer: 16 UE (8-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung, 19:30 Uhr  
Ort: Gaststätte Walfisch Zwota  
Gebühr: 32,00 €/Teilnehmer  
Anmeldung möglichst mit einem Partner.

#### **I20904-K Tanzen für Seniorinnen und Senioren**

Tanzkurs für Anfänger - Erlernen von Tanzschritten und Tänzen - Foxtrott, Blues, langsamer Walzer, Wiener Walzer und Tänze aus dem Bereich lateinamerikanischer Standardtänze.

Dauer: 16 UE (8-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung, 18:00 Uhr  
Ort: Gaststätte Walfisch Zwota  
Gebühr: 32,00 €/Teilnehmer  
Anmeldung möglichst mit einem Partner.

#### **I20905-K Salsa – Südamerikanischer Tanz**

Diese spezielle Tanzform steht für Temperament und Lebensfreude. Im Kurs werden Grundschrirte und Bewegungsabläufe erarbeitet. Salsa lässt sich auch ohne einen Partner erlernen.

Dauer: 16 UE (8-mal 60 Minuten)  
Beginn: nach Voranmeldung,  
Ort: Gaststätte Walfisch Zwota  
Gebühr: 24,00 €/Teilnehmer

#### **I21305-K Klöppeln für Anfänger**

Diese traditionelle Textiltechnik, besonders des Vogtlandes und des Erzgebirges, wird für Anfänger und Wiedereinsteiger angeboten. Für den Klöppelkurs sind mitzubringen: ein hartgestopfter Klöppelsack mit Klöppelständer, zehn lange Nadeln (10 cm), zwanzig Klöppelpaare, Klöppelgarn und Stecknadeln ohne Glaskopf.

Dauer: 15 UE (5-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 30,00 € (zzgl. Materialkosten)

#### **I21431-K Vogtländische Trachten**

Die Geschichte der vogtländischen Tracht mit Kleidernodellen in Zusammenarbeit mit dem Vogtländischen Trachtenverein.

Dauer: 12 UE (4-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 24,00 €

## **GESUNDHEIT**

**Der Besuch von VHS-Gesundheitskursen wird von den Krankenkassen gefördert. Erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse, ob eine Förderung möglich ist?**

Die Kurse dienen ausschließlich der Prävention – sie sind keine Therapie.

### **I30104-K Fit und Vital durch Gymnastik**

Eine wirksame Gymnastik für jedermann erlernbar, befasst sich mit der Tiefenmuskulatur der sogenannten "Problemzonen" vor allem bei Frauen. Eine neue Methode mit der das Gewebe gefestigt, der Umfang verringert und der gesamte Körper geschmeidig wird.

Dauer: 12-mal 60 min/Woche

Beginn: nach Voranmeldung, montags, 19:00 Uhr

Ort: Klingenthal Lindenstraße

Gebühr: 32,00 €

### **I30105-K Wirbelsäulengymnastik**

Trainieren der Bauch- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung der Wirbelsäule durch eine gezielte Gymnastik.

Dauer: 16 UE (12-mal 60 min/Woche)

Beginn: nach Voranmeldung,

Ort: Klingenthal Lindenstraße

Gebühr: 32,00 €

### **I30106-K Fitness im Wasser - I**

Fitnessprogramm im Wasser ohne Belastung der Gelenke, der Bänder und der Wirbelsäule zur Steigerung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Dauer: 10 UE (10-mal 45 min/Woche)

Beginn: nach Voranmeldung, mittwochs, 18:30 Uhr und 19:15 Uhr

Ort: Gasthof Zwota - Bad

Gebühr: 21,00 € zuzüglich Eintritt á 4,50 €/Veranstaltung

### **I30107-K Fitness im Wasser - II**

Fitnessprogramm im Wasser ohne Belastung der Gelenke, der Bänder und der Wirbelsäule zur Steigerung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Dauer: 10 UE (10-mal 45 min/Woche)

Beginn: nach Voranmeldung, donnerstags 10:00 Uhr

Ort: Gasthof Zwota - Bad

Gebühr: 21,00 € zuzüglich 4,50 €/Veranstaltung Eintritt

### **I30101-K Yoga für Anfänger**

Durch einfache Übungen hat der Körper die Möglichkeit, sich beweglicher, freier und wohler zu Fühlen.

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

Beginn: nach Voranmeldung, donnerstags 18:00 Uhr

Ort: Klingenthal, Lindenstraße

Gebühr: 50,00 €

### **I30102-K Yoga für Fortgeschrittene**

Für Teilnehmer, die bereits am Grundkurs teilgenommen haben.

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

Beginn: nach Voranmeldung, donnerstags, 19.30 Uhr

Ort: Klingenthal, Lindenstraße

Gebühr: 50,00 €

### **I30111-K Autogenes Training**

Entspannung durch Autogenes Training. Durch Selbstsuggestion gelangt man in einen angenehmen, ruhigen Zustand. Der Körper sammelt Kräfte, um sich zu regenerieren und "Antistress" zu programmieren. Das Autogene Training kann zum einen dazu führen, eine andere Einstellung zu sich selbst zu finden, aber auch dazu beitragen, Abstand vom Alltagsstress zu erreichen und eine bessere Problembewältigung als bisher zu ermöglichen.

Dauer: 16 UE (12-mal 60 min./Woche)

Beginn: nach Voranmeldung

Ort: Klingenthal

Gebühr: 40,00 €

### **I30220-K Ausgleichsgymnastik**

Gymnastik nach Musik, leichte sportliche Bewegungsübungen, gedacht als wohltuender Ausgleich und dienlich zur körperlichen Fitness.

Dauer: 20 UE (15-mal 60 min/Woche)

Beginn: nach Voranmeldung, mittwochs, 20:00 Uhr

Ort: Klingenthal III – Turnhalle

Gebühr: 40,00 €

### **I30233-K Pilates / Anfänger und Fortgeschrittene**

Das ist ein höchst effektives System von Übungen, um straffer, schlanker und entspannter zu werden. Mit diesem Training wird die Gesundheit verbessert. Man erreicht damit die Verbesserung der Haltung stabilisiert, die Lendenwirbel und aktiviert die Tiefenmuskulatur.

Verspannungen werden abgebaut, die Sauerstoffaufnahme wird verbessert

und Körper und Geist werden miteinander verbunden.  
Dauer: 12 x 60 min (1-mal 60 min/Woche)  
Beginn: nach Vereinbarung, dienstags  
(Anfänger: 20 Uhr / Fortgeschrittene 18 Uhr und 19 Uhr;  
nach Anfrage auch 10 Uhr möglich!)  
Ort: Klingenthal, Lindenstraße  
Gebühr: 40,00 €

#### **I30234-K Pilates für Seniorinnen und Senioren**

Pilates kennt kein Alter. Diese voll im Trend liegende ganzheitliche Trainingsmethode verbindet Körper und Geist miteinander. Das wichtigste bei diesem sanften, aber sehr effektiven Training ist eine hohe Qualität in der Ausführung der Übungen. Das Training verbessert Ihre Haltung, Atmung, kräftigt und dehnt Ihren gesamten Körper.  
Dauer: 12 x 60 Minuten (1-mal 60 min/Woche)  
Beginn: nach Vereinbarung  
Ort: Klingenthal, Lindenstraße  
Gebühr: 40,00 €

#### **I30401-K Die Schüßler Salze**

**Im Kurs lernen Sie die Wirkungsweise, Darreichungsformen und Anwendung der Schüßler Salze kennen. Bewährte Therapie-konzepte werden vorgestellt, die Sie gleich in ihren Alltag umsetzen können.**  
Dauer: 12 UE (4-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Klingenthal/Markneukirchen  
Gebühr: 24,00 €

#### **I30402-K Kräuterkurs**

Heilen und Pflegen mit Kräutern, schonende und gesunde Behandlung mit alten Hausmitteln ohne Nebenwirkung.  
Dauer: 15 UE (5-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Klingenthal/Markneukirchen  
Gebühr: 30,00 €

#### **I30403-K Whisky-Seminar „Whisky – die beliebteste Genuss-Spirituose weltweit“**

Im Seminar werden Whiskys aus Irland, Schottland, den USA und Japan vorgestellt und die Unterschiede in ihrer Herstellung und Aromatik besprochen. Damit verbunden ist die Verkostung und Beurteilung typischer Abfüllungen aus diesen Ländern mit Anfertigung von Tasting Notes (Geschmacksnotizen)  
Beginn: nach Voranmeldung, Frühjahr 2010, 19:00 – 22:00 Uhr  
Gebühr: 10,00 € zzgl. 20,00 € für Whisky, Imbiss und Material

#### **I30501-K Kosmetikkurs – Pflege und Schminken**

Die Kursteilnehmer erhalten eine theoretische Einführung

mit praktischen Anwendungen. Aufbau der Haut, Hauttypen, Hautbestimmung, Hautpflege, Anwendung von Gesichtsmasken und Make up.

Dauer: 12 UE (4-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Klingenthal  
Gebühr: 30,00 €

### **I30502-K Beckenbodentraining**

Der Beckenboden spielt eine große Rolle für das Gleichgewicht und für eine gute Körperhaltung. Viele Rücken-, Knie- und Fußprobleme können hier eine Ursache haben. Das Beckenbodentraining sollte zum täglichen Ablauf dazugehören.

Dauer: 12 x 60 min (1 x 60 Min./Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Klingenthal  
Gebühr: 32,00 €

### **SPRACHEN**

Unser Kurssystem Sprachen richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) des Europarates.

Dieser legt die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben fest:  
(siehe Volkshochschule Oelsnitz - Sprachen)

### **I40601-K Englisch Grundkurs – Network news (1. und 2. Semester)**

Englisch für Anfänger. Es sind keine Englischkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmer machen sich im Kurs mit der englischen Sprache vertraut und lernen die ersten Vokabeln und Redewendungen.

Dauer: 28 UE (14-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Klingenthal  
Gebühr: 50,40 € (zzgl. Literatur)  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

### **I40602-K Englisch Grundkurs – Network I news (3. und 4. Semester)**

Grundlegende Vermittlung der Grammatik mit Erweiterung des Wortschatzes ist das Anliegen dieses Kurses. Das Sprachvermögen der Kursteilnehmer wird soweit ausgebildet, dass eine erste Kommunikation in Englisch möglich ist. Der Kurs Englisch für Anfänger bzw. Kenntnisse der 10. Klasse sind Voraussetzung.

Dauer: 28 UE (14-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung, donnerstags, 18:00 Uhr  
Ort: Klingenthal  
Gebühr: 50,40 € (zzgl. Literatur)

Abschluss: Teilnahmebestätigung

**I40603-K Englisch Grundkurs – Network II news (5. und 6. Semester)**

Voraussetzung Aufbaukurs I oder gute Vorkenntnisse,  
Einstieg nach Absprache mit dem Kursleiter.

**I40604-K Englisch Aufbaukurs – Network III news (7. und 8. Semester)**

Voraussetzung Aufbaukurs II oder gute Vorkenntnisse,  
Einstieg nach Absprache mit dem Kursleiter.

**I40614-K Englisch Sprachtraining I – Kommunikation**

Erweiterung und Festigung des Sprachvermögens. Die Teilnehmer haben im Kurs die Möglichkeit, unterschiedliche Situationen sprachlich zu üben.

Dauer: 39 UE (13-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Klingenthal/Markneukirchen  
Gebühr: 78,00 € (zzgl. Literatur)  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

**I40620-K Wirtschaftsenglisch**

Der Kurs ist geeignet für Kursteilnehmer, die wirtschaftliche Beziehungen im englischsprachigen Raum pflegen. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Dauer: 45 UE (15-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Klingenthal  
Gebühr: 90,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

**I40801-K Französisch – Grundkurs**

Französisch für Anfänger. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmern Grundkenntnisse der französischen Sprache zu vermitteln und erste Vokabeln kennen zu lernen.

Dauer: 30 UE (10-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Klingenthal/Markneukirchen  
Gebühr: 54,00 € (zzgl. Literatur)  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

**I41901-K Russisch – Grundkurs**

Russisch für Anfänger, Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmern Grundkenntnisse der russischen Sprache zu

vermitteln und erste Vokabeln kennen zu lernen.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Dauer: 21 UE (7-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Klingenthal/Markneukirchen  
Gebühr: 37,80 € (zzgl. Literatur)  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **I41902-K Russisch - Aufbaukurs I**

Erweiterung des Wortschatzes und des Sprachvermögens,  
Befähigung zur Kommunikation. Vorkenntnisse sind  
erforderlich.  
Dauer: 60 UE (20-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Klingenthal/Markneukirchen  
Gebühr: 108,00 € (zzgl. Literatur)  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **I41903-K Wirtschaftsrussisch**

Der Kurs ist geeignet für Kursteilnehmer, die wirt-  
schaftliche Beziehungen mit den Ländern der ehemaligen  
SU pflegen und dafür Russischkenntnisse benötigen.  
Dauer: 15 UE (5-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Klingenthal/Markneukirchen  
Gebühr: 30,00 € (zzgl. Literatur)  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **I42201-K Spanisch für Anfänger**

Spanisch für Anfänger, Ziel des Kurses ist es, den  
Teilnehmern Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu  
vermitteln und erste Vokabeln kennen zu lernen.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Klingenthal  
Gebühr: 60,00 € (zzgl. Literatur)  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **I42202-K Spanisch für Fortgeschrittene**

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmern weitere Kenntnisse  
der spanischen Sprache zu vermitteln und Vokabeln kennen zu lernen.  
Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.  
Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Klingenthal  
Gebühr: 60,00 € (zzgl. Literatur)  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

### **I42301-K Tschechisch - Grundkurs**

Tschechisch für Anfänger, Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmern Grundkenntnisse der tschechischen Sprache zu vermitteln, um sich im Nachbarland verständigen zu können.

Dauer: 40 UE (20-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung, dienstags, 18:00 Uhr  
Ort: Klingenthal/Markneukirchen  
Gebühr: 72,00 € (zzgl. Literatur)  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

### **I42302-K Tschechisch Grundkurs (2. Semester)**

Tschechisch für Fortgeschrittene. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmern ein Sprachvermögen zu vermitteln, um sich im Nachbarland in den unterschiedlichsten Situationen verständigen zu können.

Vorkenntnisse sind erforderlich.

Dauer: 40 UE (20-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung, donnerstags, 18:00 Uhr  
Ort: Klingenthal/Markneukirchen  
Gebühr: 72,00 € (zzgl. Literatur)  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

### **I42303-K Tschechisch Aufbaukurs (12. Semester)**

Tschechisch für Fortgeschrittene. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmern ein Sprachvermögen zu vermitteln, um sich im Nachbarland in den unterschiedlichsten Situationen verständigen zu können.

Vorkenntnisse sind erforderlich.

Dauer: 40 UE (20-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung, mittwochs, 18:00 Uhr  
Ort: Klingenthal/Markneukirchen  
Gebühr: 72,00 € (zzgl. Literatur)  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

### **I9001-K Grundkurs Italienisch**

Italienisch Grundkurs für Anfänger, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dauer: 30 UE (15-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung, montags, 18:00 Uhr  
Ort: Klingenthal/Markneukirchen  
Gebühr: 54,00 € (zzgl. Literatur)  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

## **ARBEIT - BERUF**

### **I50105-K EDV - Grundkurs**

Inhalt des Kurses ist das Kennenlernen aller wichtigen Möglichkeiten für die Bedienung und Organisation der weiterentwickelten Oberfläche Windows als Betriebssystem. EDV-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Dauer: 30 UE (10-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung, dienstags, 18:00 Uhr  
Ort: Gymnasium Klingenthal/Markneukirchen  
Gebühr: 90,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

### **I50106-K EDV - Aufbaukurs**

Erweiterte Anwendung des Betriebssystems, EDV-Kenntnisse sind erforderlich.

Dauer: 30 UE (10-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung, donnerstags, 18:00 Uhr  
Ort: Gymnasium Klingenthal/Markneukirchen  
Gebühr: 90,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

### **I50123-K EDV - Kurs für Seniorinnen und Senioren**

Der Computer als Arbeitsgerät, auch für Senioren geeignet, für vielseitige Tätigkeiten und Freizeitbeschäftigungen. Neben der Bedienung des Computers, wird als Einstieg ein Textverarbeitungsprogramm vorgestellt mit vielen Möglichkeiten, Beispielen und Übungen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Dauer: 24 UE (8-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung, dienstags, 14:00 Uhr  
Ort: Klingenthal  
Gebühr: 84,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

### **I50116-K EDV - Textverarbeitung**

Arbeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm Word. Bedienung und Menüstruktur, Texteingabe und -gestaltung, Kopieren, Verschieben, Schriftgestaltung, Gestaltung von Serienbriefen und Tabellen, Einbinden von Grafiken/Dokumenten.

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

Ort: Gymnasium Klingenthal/Markneukirchen  
Gebühr: 105,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **I50115-K EDV - Tabellenkalkulation**

Die Anwendungsbereiche der Tabellenkalkulation mit Excel sind im privaten und im beruflichen Bereich vielfältig. Tabellen aufbauen, effektive Zellverknüpfungen und Diagramme erstellen sind Inhalte des Kurses.

Dauer: 30 UE (10-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldungen  
Ort: Gymnasium Klingenthal/Markneukirchen  
Gebühr: 105,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **I50117-K EDV - Datenbank**

Menüstruktur und Aufbau von Access unter Windows, Erfassen von Daten und Entwicklung von Datenbanken, deren Anwendung und Verwaltung mit praktischen Beispielen.

EDV-Kenntnisse bzw. Einsteigerlehrgang erforderlich.  
Dauer: 33 UE (11-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldungen  
Ort: Gymnasium Klingenthal/Markneukirchen  
Gebühr: 115,50 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **I50108-K Internet für Einsteiger**

Das Internet ist ein zunehmend genutztes Kommunikations- und Informationsmedium geworden. Der Einführungskurs zeigt die wichtigsten Kommunikationsmöglichkeiten mit dem weltweiten Computernetz.

Dauer: 15 UE (5-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Gymnasium Klingenthal/Markneukirchen  
Gebühr: 60,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

### **GRUNDBILDUNG**

#### **I60001-K Deutsch - Rechtschreibung**

Informations-, Übungs- und Trainingskurs, der die Groß- und Kleinschreibung, die Getrennt- und Zusammen-

schreibung, die Schreibung der Laute, die Worttrennungen und die Zeichensetzung der neuen deutschen Rechtschreibung nach der Rechtschreibreform beinhaltet.

Dauer: 18 UE (6-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 36,00 € (zzgl. Literatur)  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **I60704-K Deutsch I - Lesen und Schreiben**

Geeignet für Erwachsene und Jugendliche, die Lesen und Schreiben nicht ausreichend erlernt oder wieder verlernt haben. Die deutsche Sprache lesen und schreiben lernen - erlernen der Buchstaben und Laute zu Wörtern und Sätzen zu verbinden sowie Schreiben von einfachen Sätzen sind Inhalt des Kurses. Der Unterricht wird einfühlsam und individuell in kleinen Gruppen gestaltet. Die persönliche Beratung wird anonym geführt.

Dauer: 48 UE (16-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 96,00 € (zzgl. Literatur)

#### **I60705-K Deutsch II - Lesen und Schreiben**

Abbau der Schwierigkeiten, Probleme und Ängste im Lesen und der Rechtschreibung - Überwindung der Lese- und Rechtschreibeschwäche.

Dauer: 14 UE (7-mal 2 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Gebühr: 28,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

#### **I60803-K Mathematik - Grundkurs**

Einführung in die Algebra mit Gleichungen, Gleichungssysteme und Funktionen, Potenz-, Wurzel- und Logarithmengesetze, Flächen- und Körperberechnungen geeignet für Interessenten, die ihre mathematischen Kenntnisse auffrischen möchten oder ihren Kindern helfen wollen.

Dauer: 30 UE (10-mal 3 UE/Woche)  
Beginn: nach Voranmeldung  
Ort: Klingenthal/Markneukirchen  
Gebühr: 60,00 €  
Abschluss: Teilnahmebestätigung

**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](http://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](http://www.sprachenzertifikate.de)
- [www.vhs-sachsen.de](http://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 €