

# Kursangebote im März

Geschäftsstelle Zeitz, Domherrenstraße 1, 06712 Zeitz

Information & Anmeldung: ☎ 03441 879112 ✉ [info@vhs-burgenlandkreis.de](mailto:info@vhs-burgenlandkreis.de) 🌐 [www.vhs-burgenlandkreis.de](http://www.vhs-burgenlandkreis.de)



## Politik, Gesellschaft, Umwelt

### Im Alter sicher leben – Vortrag des Polizeireviere BLK

Betrüger und Diebe lassen sich immer neue Maschen einfallen, um besonders ältere Menschen um ihr Ersparnis zu bringen. Im Vortrag des Polizeireviere Burgenlandkreis werden verschiedene Betrugs- und Diebstahlvarianten erläutert und Möglichkeiten der Enttarnung von Betrugsversuchen aufgezeigt. Gern können Sie auch Fragen rund um das Thema stellen.

Aus organisatorischen Gründen wird um eine Voranmeldung bis zum Vortrag bei der Volkshochschule Burgenlandkreis, Geschäftsstelle Zeitz, unter 03441 879112 oder [info@vhs-burgenlandkreis.de](mailto:info@vhs-burgenlandkreis.de) erbeten.

*Di., 11.03.2025, 10:00 - 11:30 Uhr  
gebührenfrei, 1 Termin, 25FZ1020A*



## Kultur und Gestalten

### Kleidungsstücke selber nähen

Möchten Sie Kleidungsstücke ändern oder sich selbst einen Rock oder ein Oberteil nähen? Im Kurs erlernen Anfänger und Fortgeschrittene die dazu notwendigen grundlegenden Fertigkeiten.

*Mo., 03.03.2025, 17:00 - 20:00 Uhr  
156,00 €, 10 Termine, 25FZ2090G*

### Orientalischer Tanz – (D)eine Reise zu Dir selbst!

Bauchtanz bringt Körper und Seele in Einklang. Im Anfängerkurs werden die Grundbewegungen erlernt, mit denen wir am Ende des ersten Semesters eine Choreo tanzen können. Der Unterricht setzt sich aus Dehnung mit Erwärmung, Bauchtanz-techniken, Choreo und Abwärmen zusammen. Egal wie jung, alt, klein, groß, schlank oder mollig - alle sind herzlich willkommen. Einzige Grundvoraus-

setzung: die Lust, sich sanft zu Musik zu bewegen.

Vorteilhaft für die Teilnahme am Kurs ist anliegende Gymnastikbekleidung, damit die Bewegungen von der Dozentin gut erkannt und unterstützt werden können. Ein Müntzuch, um die Hüften zu betonen, kann ausgeliehen werden.

*Di., 04.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
84,00 €, 10 Termine, 25FZ2050C*

## Alte Schriften lesen und verstehen

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

*Mi., 12.03.2025, 17:00 - 18:30 Uhr  
42,50 €, 5 Termine, 25FZ2010A*

### Makramee Windlicht

Entdecken Sie die beruhigende Kunst des Makramees, indem Sie ein stilvolles Windlicht knüpfen, das Wärme und Harmonie in jede Umgebung bringt. Sie erlernen die nötigen Knotentechniken, um ein wunderschönes handgeknüpftes Windlicht zu kreieren, das perfekt für gemütliche Abende zu Hause oder als dekoratives Element für besondere Anlässe geeignet ist. Makramee-Techniken sind leicht zu erlernen und deshalb auch ideal für Anfänger geeignet.

*Mi., 19.03.2025, 17:30 - 19:45 Uhr  
13,80 €, 1 Termin, 25FZ2100J*

## Ein filziger Samstag

Dieser Kurs lädt dazu ein, ein uraltes Handwerk zu erlernen oder zu vertiefen.

Mit Ihrer Fantasie und Kreativität verwandeln wir das Naturprodukt Wolle in originelle Taschen, Hüte/Mützen, Schuhe, Wohnraumobjekte oder verspielte Accessoires.

*Sa., 22.03.2025, 10:00 - 15:15 Uhr  
29,40 €, 1 Termin, 25FZ2100B*



## Gesundheit

### Bildungsurlaub:

#### Anti-Stress-Training

Die Anforderungen im Beruflichen und Privaten steigen, wir sind immer erreichbar und ein Termin jagt den nächsten. Nutzen Sie den eintägigen Bildungsurlaub für eine lehrreiche und entspannende Auszeit und erlernen Sie hilfreiche Techniken für einen gesunden Umgang mit Stress. Sie erfahren, welche Kraft Ihre Gedanken und Denkmuster auf Ihr Wohlbefinden haben und wie Sie diese verändern können. Im Achtsamkeitstraining schulen wir unsere Wahrnehmung und das Leben im Moment. Auch die Vorteile von positiver Kommunikation sowie die Verbesserung Ihres Zeit- und Stressmanagements lernen Sie an diesem Tag. Der Coach/ Mental-Trainer Marcel Schirmer erläutert anschaulich in Impulsvorträgen die Grundlagen, die Sie direkt gemeinsam in Reflexions- und Entspannungsübungen umsetzen können.

Für weitere Fragen zur Anmeldung und Verfahrensweise nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf.

*Mi., 26.03.2025, 08:30 - 15:15 Uhr  
48,00 €, 1 Termin, 25FZ3010B*

### Gymnastikprogramm für einen guten Start in den Tag

Dieser Kurs soll Menschen 60+ einladen, durch gymnastische Übungen fit für den Tag zu werden,

beweglich zu bleiben und schmerzhaften altersbedingten Erkrankungen vorzubeugen. Unser Kurs soll Freude an gemeinsamer Bewegung bereiten und soll nicht überfordern. Dieser Kurs ist für Anfänger, Wiedereinsteiger und alle geeignet, die Freude an Bewegung haben.  
*Di., 25.03.2025, 10:00 - 10:45 Uhr*  
37,00 €, 10 Termine, 25FZ3021TT

### **Osterlamm und grüne Bohnen**

Erkunden Sie in diesem Kochkurs - rechtzeitig vor Ostern - die Aromen und Kombinationsmöglichkeiten dieser beiden köstlichen Zutaten. Unser Koch André Kampfrath von der „Speisemanufaktur“ möchte sein Wissen über die optimale Zubereitung von zartem schmackhaften Lammfleisch und knackigen grünen Bohnen gern mit Ihnen teilen. Bereiten Sie gemeinsam ein köstliches Menü zu, welches Lamm und grüne Bohnen harmonisch vereint und erfahren Sie, mit welchen Gewürzen und Kräutern das Gericht abgerundet werden kann und dadurch für ein unvergessliches Geschmackserlebnis sorgt. Der Kurs bietet nicht nur praktische Kochsessions, sondern auch wertvolle Tipps zur Auswahl und Lagerung der Zutaten. Am Ende des Kurses dürfen Sie Ihr selbst zubereitetes Menü gemeinsam genießen und sich über ihre Erfahrungen austauschen.  
*Do., 20.03.2025, 17:00 - 20:45 Uhr*  
23,00 €, 1 Termin, 25FZ3050C

## **Sprachen**

### **Russisch Auffrischkurs A1**

Russisch ist die mit Abstand am weitesten verbreitete slawische Sprache: Mehr als 160 Millionen Menschen sprechen sie als Muttersprache, knapp 70 Millionen als Zweitsprache. In diesem Kurs können die Teilnehmer ihre früher erworbenen Russisch-Sprachkenntnisse auffrischen. Das Sprechen steht im Vordergrund, aber auch grammatische Fragen sollen geklärt werden.

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die ihre Sprachkenntnisse wiederholen und festigen möchten.

*Do., 06.03.2025, 17:30 - 19:00 Uhr*  
86,00 €, 10 Termine, 25FZ4191A

### **Polnisch für Anfänger:innen A1 -**

Dies ist ein Kurs für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Es werden Grundlagen zur sprachlichen Orientierung im Alltag vermittelt.

*Mo., 24.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr*  
86,00 €, 10 Termine, 25FZ4170A

## **EDV und Beruf**

### **Schritt für Schritt fit fürs Internet – Einsteiger:innen**

Dieser Einsteigerkurs richtet sich an Personen, die den kompetenten Umgang mit dem Internet erlernen möchten. Der Kurs befähigt sie dazu, sich sicher im Internet zu bewegen. Dabei konzentriert sich der Kurs auf drei Hauptpunkte. Internetzugang, Browser und E-Mail-Client: Die richtigen Werkzeuge für den sicheren Start ins Internet zusammenstellen und einrichten.

E-Mails:

Nachrichten senden und empfangen (mit und ohne Datei-Anhängen), Verwaltung des Nachrichten-Kontos Sicherheit im Internet:

Gefahren und Schädlinge aus dem Netz und deren Abwehr sowie einen Rundumschutz aus Firewall, Virens Scanner u.a. herstellen.

*Mi., 05.03.2025, 14:00 - 16:15 Uhr*  
51,00 €, 4 Termine, 25FZ5015B

### **10-Finger-Tastschreiben für Anfänger:innen**

Erlernen Sie Ihre schriftlichen Arbeiten in kürzester Zeit und viel entspannter. Hier erlernen Sie die Voraussetzungen für das 10-Finger-Tastschreiben am Computer. Bei Bedarf kann am Ende des Kurses ein Schreibtest mit Nachweis der Anschläge pro Minute durchgeführt werden.

*Do., 06.03.2025, 16:30 - 18:45 Uhr*  
63,75 €, 5 Termine, 25FZ5040A

### **Einschulung steht an - mit welcher Hand soll mein Kind schreiben lernen?**

Bereits mit der Geburt steht fest, ob ein Kind Links- oder Rechtshänder ist. Es gibt Hinweise, dass die Verteilung bei 50:50 liegt.

Doch wo sind die Linkshänder? Viele Eltern erkennen die Händigkeit ihres Kindes nicht oder sind sich unsicher.

Auch sind die Konsequenzen durch die Wahl der falschen Schreibhand weitestgehend unbekannt: Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, Legasthenie, Dyskalkulie, Schriftprobleme sowie Sprach- und Sprechstörungen können ihre Ursache darin haben.

In dieser Informationsveranstaltung werden Sie erfahren, wie Sie die Händigkeit Ihres Kindes erkennen und entsprechend fördern können.

*Di., 11.03.2025, 17:30 - 19:45 Uhr*  
12,75 €, 1 Termin, 25FZ5001



© Canva

### **Händigkeitstestung**

Nach einem telefonischen Vorgespräch und darauffolgender ein-stündiger Anamnese, bieten wir in unseren Räumlichkeiten die Möglichkeit, die Händigkeit Ihres Kindes testen zu lassen.

Die motorische Testung dauert 1,5 Stunden inklusive Mitteilung und Erläuterung des Ergebnisses.

*Do., 20.03.2025, 09:00 - 11:15 Uhr*  
gebührenfrei, 1 Termin, 25FZ5001A

### **Stimmtraining für den Beruf**

Im Mittelpunkt des Kurses steht die richtige Atem- und Stimmtechnik. Besonders Personen aus sprachintensiven Berufen sind oft hohen stimmlichen Belastungen ausgesetzt. In diesem Kurs erlernen Sie einen sicheren Umgang mit Ihrer Stimme.

*Mo., 31.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr*  
42,50 €, 5 Termine, 25FZ5081

