

# Kursangebote im Januar

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

### Heizkosten senken – Betriebskostenabrechnung verstehen

Wie lassen sich durch bewusstes Nutzerverhalten und geringe Investitionen die Heizkosten reduzieren? Das sind die zentralen Fragen im ersten Teil des Vortrags. Mieter und Wohnungseigentümer erfahren, wie sie durch bewusstes Nutzerverhalten und kleine Investitionen zur Reduzierung der Heizkosten beitragen können. Der zweite Teil widmet sich der jährlichen Abrechnung für Heizkosten und Warmwasser als Bestandteil der Betriebskostenabrechnung, die auf den ersten Blick für den Empfänger oft nicht nachvollziehbar, nicht selten aber auch fehlerhaft sind.

Ein Energieberater der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt erklärt die wichtigsten Kriterien zur Beurteilung ihrer Abrechnung, um diese besser zu verstehen und mögliche Fehler zu erkennen.

Dieses Angebot wird in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e.V. durchgeführt.

*Mi., 15.01.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
gebührenfrei, 1 Termin, 25FZ1040L*

### Emilie Schindler - die vergessene Heldin

Im Film „Schindlers Liste“ taucht sie nur als betrogene Ehefrau auf, zur Premiere des Filmes wird sie von Steven Spielberg als „Gerettete“ eingeladen – nicht als Ehefrau und schon gar nicht als aktive Helferin bei der Rettung von 1300 jüdischen Menschen. Jahrzehntlang lebte sie einsam und vergessen von der Welt in Argentinien – bis die Journalistin Erika Rosenberg eine Geschichte über MigrantInnen schreiben will und per Zufall auf sie trifft. Hier nun wird auf Grund ihrer Recherchen die wahre Geschichte dieser mutigen Frau erzählt. Der Vortrag mit anschließender Diskussionsrunde

wird von Frau Dr. Viola Schubert-Lehnhardt geleitet.

Im Rahmen der Ausstellung "Meine jüdischen Eltern, meine polnischen Eltern" findet diese Veranstaltung in Kooperation mit der Rosa-Luxemburg-Stiftung statt. Die Teilnehmenden können die Ausstellung im Anschluss besuchen, die beispielhaft 15 Personen porträtiert.

Der Eintritt ist frei.

*Mo., 27.01.2025, 17:00 - 18:30 Uhr  
1 Termin, 25FZ1010A*



## Kultur und Gestalten

### Volkslieder gemeinsam singen

Mit Hilfe unserer Erinnerung, in Liederbüchern und modernen Medien finden wir Lieder aus alten Zeiten.

Rasseln, Trommeln, weitere Instrumente und unsere Stimme benutzen wir, um diese Volks- und Kunstlieder zu interpretieren und einen Bezug zu uns und unserer Zeit herzustellen.

Es müssen keine musikalischen Kenntnisse vorhanden sein, wichtig ist nur die Freude am gemeinsamen Singen.

Sie können gern vorhandene Instrumente mitbringen und Lieder vorschlagen, die Sie singen möchten.

*Di., 14.01.2025, 18:00 - 18:45 Uhr  
37,00 €, 10 Termine, 25FZ2130A*

### Kreativer Kindertanz

Für Kinder im Alter von 5-7 Jahren startet ein Kurs "Kreativer Kindertanz".

Die Kinder erleben freies Bewegen zur Musik, um spielerisch mit Spaß und Phantasie die Welt des Tanzes zu entdecken. All das fördert Rhythmusgefühl, Bewegung sowie die Körperhaltung der Kinder.

*Mi., 15.01.2025, 16:00 - 16:45 Uhr  
45,00 €, 15 Termine, 25FZ2050E*

### Keramiken dekorieren mit Porzellanmasse

Möchten Sie Ihre Keramiken mit einer wunderschönen zarten Oberfläche versehen?

In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit Hilfe von Porzellanmasse die Oberflächen selbst getöpferter Keramiken gestaltet.

Sie formen Gefäße oder Platten aus Ton. Auf den noch feuchten Ton tragen Sie mit Hilfe von Papier oder Watte weiche Porzellanmasse auf. Der 3. Termin dient zum Glasieren der geschrühten Objekte.

Die Teilnehmer sollten Erfahrung im Umgang mit Ton besitzen.

*Do., 16.01.2025, 17:00 - 20:00 Uhr  
37,00 €, 3 Termine, 25FZ2080J*

### Aquarellmalerei und Erprobung anderer Maltechniken

Luftig leichte, durchscheinende, aber trotzdem intensive Farben auf edlen Papieren.

Wie Sie selbst zu solchen Ergebnissen in der Aquarellmalerei gelangen, vermittelt Ihnen dieser Kurs. Sie erlernen verschiedene Techniken der Aquarellmalerei und erproben diese in Stillleben und Landschaften. Gleichzeitig erhalten Sie Anleitungen im Skizzieren, in Bildkomposition, Perspektive, Form- und Farbwirkungen. Im Vordergrund steht aber immer die Freude am Malen. Wer möchte, kann in diesem Kurs auch gern weitere Maltechniken wie Acryl oder Pastell ausprobieren.

Bitte bringen Sie mit: einen Aquarellblock mindestens 240 g/qm, Aquarellfarben, Pinsel, Zeichen-/Skizzenpapier, Bleistifte.

*Sa., 25.01.2025, 10:00 - 13:00 Uhr  
84,00 €, 5 Termine, 25FZ2070E*

### Fließende Farben – Aquarellmalerei

Dieser Workshop gibt Einblick in die Möglichkeiten der Aquarelltechnik und vermittelt, welche Effekte Aquarellfarben auf einem Blatt Papier entwickeln. Soll die Farbe

Flächen füllen oder soll die Form sich der Farbe unterordnen?

Mittels verschiedener Übungen lernen Sie Material und Technik kennen und können Ihre bisherigen Erfahrungen weiter vertiefen. Probieren Sie dabei selbst aus, welche Gestaltungstechnik zu welchem Motiv passt. Aquarellkästen und Papier stellen wir gegen ein Entgelt zur Verfügung.  
*Di., 28.01.2025, 17:00 - 20:00 Uhr*  
16,80 €, 1 Termin, 25FZ2070F



## Gesundheit

### Ganzkörpertraining Bauch-Beine-Po

Mit diesem Training können Sie Ihre Kondition verbessern und verschiedene Muskelgruppen stärken. In diesem Kurs werden Übungen für Bauch, Beine, Po, Arme, Rumpf und Rücken durchgeführt, um eine gute körperliche Verfassung zu erreichen. Die Kombination aus Cardio- und Krafttraining hilft dabei, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und die Körperhaltung zu verbessern. Es ist eine effektive Möglichkeit, um den Körper zu straffen und die allgemeine Fitness zu steigern. Wenn Sie nach einem abwechslungsreichen und herausfordernden Workout suchen, könnte dieser Kurs genau das Richtige für Sie sein.

*Mo., 20.01.2025, 17:00 - 17:45 Uhr*  
Turnhalle Geschw.-Scholl-Gymn.  
Haus II (K.-Niederkirchner-Str.)  
Zeit, 59,20 €, 16 Termine,  
25FZ3021K

### Bewegungstraining nach Cuba-Rhythmen

Bewegen Sie sich zu lateinamerikanischen Rhythmen und lassen Sie die Hüften schwingen. Das macht Spaß und man realisiert gar nicht, dass man ein solides Workout macht. Sie bauen Kondition auf, verbrennen Fett und reduzieren Ihr Gewicht.

*Di., 21.01.2025, 17:00 - 17:45 Uhr*  
69,00 €, 10 Termine, 25FZ3022A

### NEU Rückenfit - ein starker Rücken für Alltag und Beruf

Bei Rückenleiden der verschiedensten Art kann ein gezieltes Trainingsprogramm eine wertvolle Ergänzung zu einem gesunden Lebensstil sein und dazu beitragen, langfristig Beschwerden zu vermeiden. Diese Kurse sollen Ihnen helfen, sowohl Rücken als auch Bauch, Beine, Po, Brust und Schultern zu stärken und ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln. Sie lernen, wie Sie Rückenbeschwerden vorbeugen und welche Übungen Sie im Alltag anwenden können. Weitere Ziele sind die Verbesserung der Ergonomie am Arbeitsplatz sowie die Vermittlung von Wissen rund um die Rückengesundheit.

Das spezielle Training beinhaltet eine rhythmische Erwärmung, eine interaktive Kräftigung der Hauptmuskulatur und Dehnungsübungen zum Ausklang.

*Mi., 22.01.2025, 17:00 - 17:45 oder 18:00 - 18:45 Uhr, je 37,00 €, 10 Termine, 25FZ3020C / 25FZ3020D*



## Sprachen

### Beratung und Einstufung für Englisch

Bitte nutzen Sie vor dem Besuch eines Sprachkurses unsere Beratungsangebote. Voraussetzung für ein erfolgreiches Fremdsprachenlernen ist nicht nur die persönliche Motivation, sondern auch die sinnvolle Zusammensetzung der Lerngruppen. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die Selbsteinschätzung meist nicht dem tatsächlichen Kenntnisstand entspricht. Nutzen Sie deshalb diesen Einstufungstermin vor Ort. Gern informieren wir Sie auch telefonisch in den jeweiligen Geschäftsstellen.

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die einen passenden Sprachkurs suchen, bieten wir diesen kostenlosen Beratungs- und Einstufungstermin vor Ort an.

*Do., 09.01.2025, 17:00 - 18:30 Uhr*  
gebührenfrei, 1 Termin, 25FZ4060

### Spanisch Schülersprachkurs

Hola gente!

Ihr habt Spanisch-Unterricht an der Schule und möchtet darüber hinaus eure Kenntnisse festigen? Ihr verfügt über Spanisch-Grundkenntnisse und möchtet diese wiederbeleben und erweitern? Die Muttersprachlerin Elisabeth Seara Suárez bietet in diesem Kurs individuelle Hilfestellungen. Es wird viel gesprochen und geübt.

*Di., 14.01.2025, 16:00 - 17:30 Uhr*  
60,00 €, 10 Termine, 25FZ4221B



## EDV und Beruf

### Smartphone und Tablet – Der Kurs für Ein- und Umsteiger:innen

Sie besitzen zum ersten Mal ein Smartphone oder ein Tablet? Oder Sie haben sich ein anderes Modell zugelegt und nun sieht alles auf dem Bildschirm ganz anders aus? Hier hilft Ihnen unser Kurs beim Einstieg. Unsere Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Gerät in Betrieb nehmen und es bedienen. Sie bekommen einen Überblick über die Funktionen Ihres Smartphones oder Tablets und wo Sie diese auf Ihrem Gerät finden. Außerdem erhalten Sie Tipps zu nützlichen Apps und besuchen das Internet. Selbstverständlich ist im Kurs viel Platz für Ihre konkreten Fragen.

*Di., 28.01.2025, 08:30 - 12:15 Uhr*  
21,25 €, 1 Termin, 25FZ5018

### Computer-Sprechstunde

Die Computer-Sprechstunde ist Ihr Ort, wo Sie sich in der Gruppe über alle Fragen und Probleme rund um den PC oder Laptop austauschen können. Mit Unterstützung unserer Kursleiterin finden Sie gemeinsam Lösungen. So lernen Sie fast wie nebenher, wie Sie Ihre Geräte nutzen können. Bringen Sie Ihre Fragen und Geräte mit und Sie erhalten Antworten, die Ihnen wirklich weiterhelfen.

*Do., 30.01.2025, 17:30 - 20:30 Uhr*  
17,00 €, 1 Termin, 25FZ5010A

