Volkshochschule Burgenlandkreis „Dr. Wilhelm Harnisch“

Geschäftsstelle Zeitz, Domherrenstraße 1, 06712 Zeitz
Information & Anmeldung: www.vhs-burgenlandkreis.de info@vhs-burgenlandkreis.de ☎ 03441 879112

Unsere Programmbereiche

Politik, Gesellschaft und Umwelt | **Kunst, Kultur und Musik** | **Gesundheit** | **Sprachen** | **Digitalisierung und Berufliche Bildung**

Auszug unserer Highlights im August 2025:

Einführungsvortrag zur Ausstellung der Kunst-Kurse
Zur Eröffnung der Ausstellung spricht die Dozentin am Beispiel der gezeigten Bilder über Realität und Phantasie beim Naturstudium.
Fr., 01.08.2025, 18:00 - 19:30 Uhr
Arztpraxis Beau/Schröder, Röntgenstraße 1 (Altes Krankenhaus), Zeitz, gebührenfrei, 1 Termin, 25FZ2070V

Sicher Fahren im Alter - SiFar
Sie möchten auch im Alter mobil bleiben und sich sicher auf dem Pedelec fühlen? In unserem Kurs „SiFar – Sicher Fahren im Alter“ bekommen Sie genau die Unterstützung, die Sie brauchen – ganz ohne Leistungsdruck und in angenehmer Atmosphäre. In vier Kurseinheiten à 2 Stunden üben wir gemeinsam wichtige Fahrtechniken, wie Auf- und Absteigen, richtiges Bremsen, Kurvenfahren und sicheres Verhalten im Straßenverkehr. Ergänzt wird das Programm durch einfache Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen, die helfen, Stürzen vorzubeugen.
Das Kurskonzept wurde von der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) speziell für Menschen ab 65+ entwickelt und wird vom ADAC und Ihrer Volkshochschule vor Ort angeboten.
Mo., 11.08.2025, 16:00 - 18:15 Uhr
BBS, Alte Werkstr. 1, Zeitz, gebührenfrei, 4 Termine, 25HZ1030

Problemzonen- und Rückengymnastik für jedermann
Mit verschiedenen Übungsarten und dem Einsatz von Steppbrettern können Sie Ihr Wohlbefinden sowie Ihre Herz-Kreislauf-Funktion erhalten und spezifische Problemzonen ansprechen. Das Ganzkörpertraining mit motivierender Musik ist eine effektive Methode, um Kalorien zu verbrennen, Ausdauer, Kraft und Körperhaltung zu verbessern und somit zu Ihrer Wohlfühlfigur zu gelangen.
Mi., 13.08.2025, 19:00 - 19:45 Uhr
Turnhalle Sekundarschule Droyßig, 48,10 €, 13 Termine, 25HZ3021I

Problemzonen- und Rückengymnastik für jedermann
Mit verschiedenen Übungsarten und dem Einsatz von Steppbrettern können Sie Ihr Wohlbefinden sowie Ihre Herz-Kreislauf-Funktion erhalten und spezifische Problemzonen ansprechen. Das Ganzkörpertraining mit motivierender Musik ist eine effektive Methode, um Kalorien zu verbrennen, Ausdauer, Kraft und Körperhaltung zu verbessern und somit zu Ihrer Wohlfühlfigur zu gelangen.
Do., 14.08.2025, 16:45 - 17:30 Uhr oder 17:45 - 18:30 Uhr
Neue Turnhalle Osterfeld, je 48,10 €, je 13 Termine, 25HZ3021JJ oder 25HZ3021J

Ganzkörper-Training 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., 18.08.2025, 17:00 - 17:45 Uhr oder 18:00 - 18:45 Uhr
Turnhalle Geschister.-Scholl-Gymnasium Haus II (Käthe-Niederkirchner-Straße) Zeitz, je 44,40 €, je 12 Termine, 25HZ3021K oder 25HZ3021KK

Folgen Sie uns auch auf Facebook & Instagram

Wilde Pflanzenfarben
Lust auf wilde Farbenspielereien? Mutter Erde bietet uns gerade im August eine Fülle an blühenden Pflanzen, aus denen sich wunderbar Farben gewinnen lassen. Daher wollen wir einige dieser Pflanzen kennenlernen, Farben gewinnen, malen und experimentieren. Für vier Stunden tauchen wir ein in die fantastische Welt der Pflanzenfarben und lassen uns zu eigenen kreativen Gestaltungen inspirieren.
Di., 19.08.2025, 16:00 - 19:45 Uhr
Zeitz, 20,00 €, 1 Termin, 25HZ2070N

NEU Nordic Walking – Gemeinsam in Bewegung kommen (auch ohne Stöcke möglich)
Sie möchten sich gerne an der frischen Luft bewegen, aber nicht alleine? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Nordic Walking ist eine gelenkschonende Ausdauersportart, die sowohl Herz-Kreislauf-System als auch Muskulatur stärkt und dabei den Rücken entlastet. Ob mit oder ohne Stöcke – hier steht die Freude an der gemeinsamen Bewegung im Vordergrund. Neben der richtigen Technik werden auch rückenfreundliche Mobilisations- und Kräftigungsübungen eingebaut. Der Kurs richtet sich an Einsteiger:innen und leicht Fortgeschrittene, die Lust auf regelmäßige Bewegung in der Gruppe haben – ganz ohne Leistungsdruck.
Treffpunkt: Eingang zum Breitenbacher Wald (gegenüber vom Sportplatz)
Di., 19.08.2025, 17:30 - 18:15 Uhr
Breitenbach - im Freien, 14,80 €, 4 Termine, 25HZ3025A

Improvisationstheater
Entdecken Sie Ihre Spontanität, stärken Sie Ihre Präsenz und lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf! In diesem Improvisationstheater-Kurs entwickeln Sie ohne Textvorlage lebendige Szenen, schlüpfen ohne lange Vorbereitung in überraschende Rollen und erleben die Kraft des Augenblicks. Improvisation fördert Ausdruck, Teamgeist und Selbstvertrauen - auf der Bühne und im Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur die Lust, sich auszuprobieren.
Fr., 22.08.2025, 17:00 - 18:30 Uhr
Zeitz, 40,00 €, 4 Termine, 25HZ2040A

Beratung und Einstufung für Englisch
Bitte nutzen Sie vor dem Besuch eines Sprachkurses unsere kostenlosen 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 unsere Einstufungstermine an den einzelnen Standorten.
Gern informieren wir Sie auch telefonisch.
Mo., 25.08.2025, 17:30 - 19:00 Uhr
Zeitz, gebührenfrei, 1 Termin, 25HZ4060

Aquarellmalerei
Der Kurs vermittelt verschiedene Techniken der Aquarellmalerei sowie Mischtechniken. Inhalte der bildnerischen Darstellung sind Stillleben, Landschaft, Stadtlandschaft und Architektur.
Sie erhalten Anleitungen im Skizzieren, in Bildkomposition, Perspektive, Form- und Farbwirkungen. Die Freude am Malen und Gestalten steht jedoch stets im Vordergrund.
Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Di., 26.08.2025, 17:00 - 18:30 Uhr oder 18:45 - 20:15 Uhr
Zeitz, je 72,00 €, je 8 Termine, 25HZ2070G oder 25HZ2070H

NEUE KURSE – Pilates
Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, das den Fokus auf Balance, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung legt. Es setzt eine gewisse Grundkondition voraus, da viele Übungen Körperkontrolle und eine stabile Körpermitte verlangen. In diesem Kurs wird bei jeder Übung das Körperzentrum aktiv stabilisiert - insbesondere Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur werden gezielt gekräftigt.
Die einzelnen Muskelschichten werden dabei systematisch von innen nach außen beansprucht. Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Koordination schulen zusätzlich die Körperwahrnehmung und sorgen für ein verbessertes Körperbewusstsein. Darüber hinaus wirkt sich Pilates positiv auf die mentale Gesundheit aus: Stress wird reduziert, die Konzentrationsfähigkeit gefördert und ein inneres Gleichgewicht hergestellt, das sich auch im Alltag spürbar bemerkbar macht.
Do., 28.08.2025, 17:00 - 17:45 Uhr oder 18:00 - 18:45 Uhr
Zeitz, je 17,20 €, je 4 Termine, 25HZ3012A oder 25HZ3012B

Die Kurse und Veranstaltungen des gesamten Programmangebotes sowie die Möglichkeit zur Kursanmeldung finden Sie auch auf unserer Webseite: 🌐 www.vhs-burgenlandkreis.de