Kurskompass September

Politik, Gesellschaft und Umwelt

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
Eine Patientenverfügung kann Ihnen helfen, nach schwerem Unfall oder Krankheit Ihre Willensentscheidung abzusichern und somit rechtzeitig Vorsorge für den Fall einer eigenen Entscheidungsunfähigkeit zu treffen. In diesem Vortrag von Notar Herrn Baron von der Trenck erfahren Sie, wie eine rechtssichere Patientenverfügung auszusehen hat.
Di., 16.09.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 9,00 €, 1 Termin, 25HZ1030A

Von der Bestandsimmobilie zum Energieeffizienzhaus - Möglichkeiten mit dem iSFP
Energieeffizienz Experte Dr.-Ing. Christian Schwinger erläutert in diesem Kurs den Inhalt des "individuellen Sanierungsfahrplanes iSFP" und gibt Ihnen eine Schritt-für-Schritt-Anleitung an die Hand. Darüber hinaus geht er auf das Zusammenspiel von Einzelmaßnahmen ein, gibt Kostenschätzungen ab und berät Sie zu Fördermitteln des Bundes bzw. dessen Beantragung (BAFA, KfW).
Mi., 24.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr, 10,50 €, 1 Termin, 25HZ1040

Kultur und Gestalten

Bild: Canva/Xvector

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., 02.09.2025, 17:00 - 18:30 oder 18:45 - 20:15 Uhr, je 72,00 €, je 8 Termine, 25HZ2070G oder 25HZ2070H

An die Nähmaschine - und los geht's
Der Kurs hilft Ihnen, Sicherheit im Umgang mit der Nähmaschine zu erlangen: Einstellungen, Nähen und Versäubern, Knopf annähen u.a. Unter Anleitung der Kursleiterin führen Sie einfache Stich- und Nähproben durch. Bitte bringen Sie eine Nähmaschine (falls vorhanden, mit Bedienungsanleitung), eine Schere, ein Maßband, Nähgarn, Nadeln und Stoffreste mit.
Mo., 15.09.2025, 17:00 - 19:15 Uhr, 63,00 €, 5 Termine, 25HZ2090B

Gesundheit

NEU Yoga Kurs für Anfänger:innen (ZPP zertifiziert)
Sie möchten Yoga kennen lernen und erleben, ob es das Richtige für Sie ist? Sie haben den Wunsch sich zu bewegen und mehr in die Ruhe zu kommen? Sie haben Interesse etwas Anderes auszuprobieren? Dann wäre der neue Hatha Yoga Kurs für Anfänger:innen sicher der richtige Kurs für Sie! In diesem Kurs erlernen Sie Grundlagen der Hatha Yoga Praxis, die den Körper (Körperhaltungen), den Atem (Atembewusstsein) und den Geist (Achtsamkeit) umfasst. In jeder Yoga Praxis werden diese drei Ebenen durch entsprechende Übungen angesprochen und ins Bewusstsein geholt. Mögliche Wirkungen können sein, dass Sie sich nach der Yoga Praxis besser bewegen können oder sich konzentrierter und vitaler fühlen.
Di., 09.09.2025, 17:15 - 18:45 Uhr, 68,80 €, 8 Termine, 25HZ3011J

Kurskompass

Traditionelle Hausmannskost - einfach und schnell
Single oder neu in der Küche - oder einfach nur Freude an traditioneller Hausmannskost? Wie Sie einfach und schnell ein gutes Essen zubereiten können, erfahren Sie in an diesem Abend von unserem Koch André Kampfrath von der "Speisemanufaktur". Gemeinsam bereiten Sie ein klassisches Menü mit frischen und gesunden Zutaten zu. Es gibt Tipps und Tricks, die das eigene Kochen zum Erfolgserlebnis machen und helfen können, sich köstlich und gesund zu ernähren.
Do., 11.09.2025, 17:00 - 20:45 Uhr, 23,00 €, 1 Termin, 25HZ3050A

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 Ausdauersport-art, die sowohl Herz-Kreislauf-System als auch Muskulatur stärkt und dabei den Rücken entlastet. Ob mit Stöcken oder ohne Stöcke – hier steht die Freude an der gemeinsamen Bewegung im Vordergrund.
Treffpunkt: Eingang zum Breitenbacher Wald (Gegenüber vom Sportplatz)
Di., 16.09.2025, 17:30 - 18:15 Uhr, 14,80 €, 4 Termine, 25HZ3025A

Bild: Pixabay/Hans

Sprachen

Englisch für "Nullstarter:innen"
Good evening! Ein Alltag ohne Englisch ist kaum noch vorstellbar. Die weltweit am häufigsten genutzte Sprache begegnet uns beim Einkauf und auf Plakaten genauso wie an den abgelegensten Orten der Welt. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie Worte und Sätze, die Sie für eine einfache Verständigung benötigen. Gleichzeitig erfahren Sie Wissenswertes über Geschichte, Kultur und Mentalität einiger englischsprachigen Länder. Dies ist ein Kurs speziell für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Ein "Schnuppertermin" ist jederzeit möglich.
Mo., 22.09.2025, 09:00 - 10:30 Uhr, 74,00 €, 10 Termine, 25HZ4060A

EDV und Beruf

Abschluss... und jetzt? Gesundheit & Pflege: Richtig! Wichtig!
Ihr habt (bald) Euren Abschluss und den Wunsch, mit und für Menschen zu arbeiten? Habt Ihr daran gedacht, dass Gesundheitsberufe auch etwas mit Handwerk oder Büromanagement zu tun haben könnten? Wir möchten Euch in dieser Veranstaltung die Chance geben, umfassende Informationen über viele berufliche Möglichkeiten in Gesundheitswesen und Pflegebereichen zu erhalten und Fragen zu klären. Gleichzeitig könnt Ihr Euch mit den dazugehörigen Bildungsketten vertraut machen. Wir versuchen gemeinsam, das Besondere in den Gesundheits- und Pflegeberufen zu entdecken.
Di., 09.09.2025, 16:30 - 18:00 Uhr, gebührenfrei, 1 Termin, 25HZ5060

10-Finger-Tastschreiben für Anfänger:innen
Erledigen 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., 25.09.2025, 16:30 - 18:45 Uhr, 63,75 €, 5 Termine, 25HZ5040A

Das komplette Programmangebot finden Sie auf unserer Webseite
www.vhs-burgenlandkreis.de

Informationen & Anmeldung:
☎ 03441 879112 ✉ info@vhs-burgenlandkreis.de
Geschäftsstelle Zeitz | Domherrenstraße 1 | 06712 Zeitz

vhs Volkshochschule Burgenlandkreis „Dr. Wilhelm Harnisch“