



### Kultur und Gestalten

#### Töpfern am Dienstag

Auf Töpfermärkten bewundern Sie die wunderschönen, vielfältigen und vielfarbigen Ergebnisse dieser uralten Handwerkskunst? Entdecken Sie selbst unter fachlicher Anleitung die unerschöpflichen Gestaltungsmöglichkeiten mit Ton. Sie töpfern individuelle Zierkeramiken und erlernen dabei verschiedene Aufbautechniken und Arten der Oberflächengestaltung.

Di., 13.01.2026, 09:30 - 11:45 Uhr, 122,10 €, 11 Termine, 26FZ2080A



#### Mit Wolle, Nadel und Fantasie

Die kalte Jahreszeit verbindet man oft mit Gemütlichkeit und Handarbeit.

Seit dem Ende des 17. Jahrhunderts werden mit Hilfe von Luftmaschen, festen Maschen, ganzen und halben Stäbchen Häkelarbeiten hergestellt. Dass diese Handarbeitstechnik zwar alt, aber nicht altmodisch ist, zeigen immer neue Häkel-Ideen.

Es ist ein Kurs für alle, die das Häkeln (oder auch das Stricken und Stickern) erlernen wollen oder ihre bereits vorhandenen Kenntnisse verfeinern möchten. Die Teilnehmer treffen sich einmal im Monat.

Mi., 28.01.2026, 17:00 - 19:15 Uhr, 36,00 €, 3 Termine, 26FZ2100C



#### NEU: Böhmisches Bäderdreieck - Architektur, Intrigen und Weltliteratur

"Mein Anliegen ist es, Geschichte so zu vermitteln, dass sich jeder die Vergangenheit gut vorstellen kann und diese nicht verstaubt und langweilig findet." Nach diesem Grundsatz gestaltet der Kunsthistoriker und Denkmalpfleger Matthias Prasse seine Vorträge über Schätze der Architektur, Geschichte und Literatur.

##### Böhmisches Bäderdreieck - Architektur, Intrigen und Weltliteratur

Durch alle Epochen waren die westböhmischen Bäder Anziehungspunkte für renommierte Schriftsteller und andere Persönlichkeiten aus Kunst und Politik. Dabei hielten die Kurorte nicht nur Therapieangebote für tatsächliche und eingebildete Krankheiten parat. Die Promenaden in säulengeschmückten Wandelhallen und die kleinen arkadischen Parklandschaften waren stets auch Schauplatz rauschender Bälle, Konzerte und Theaterabende und dienten der Anbahnung zwischenmenschlicher oder wirtschaftlicher Beziehungen.

Gleich einem Spaziergang durch die berühmten Kurorte bringt Ihnen der Vortrag die Geschichte und Architektur von Karlsbad, Franzensbad und Marienbad näher.

Gemeinsam sind Sie aber immer auch auf den Spuren von Jahrhundertautoren wie Goethe und Kafka, aber auch von weniger bekannten Namen wie Marie von Ebner-Eschenbach oder Louis Fürnberg.

Di., 20.01.2026, 16:00 - 17:30 Uhr, 5,00 €, 1 Termin, 26FZ2060F



### Gesundheit

#### NEU: Hatha Yoga - Probierttermin

Der Kurs bietet eine optimale Möglichkeit, den Körper sowie Geist und Seele zu harmonisieren. Der Fokus liegt auf Entspannung, meditativen Gedanken, bewusstem Atmen, Dankbarkeit üben und Loslassen lernen. Die Asanas werden je nach Teilnehmenden angepasst, so dass der Kurs auch für Anfänger:innen geeignet ist.

Di., 20.01.2026, 15:00 - 16:30 Uhr, 8,60 €, 1 Termin, 26FZ3011M

# Kurskompass

## Rückenfit - ein starker Rücken für Alltag und Beruf

Das Kreuz mit dem Kreuz - wenn der Rücken schmerzt.

Bei Rückenleiden der verschiedensten Art kann ein gezieltes Trainingsprogramm eine wertvolle Ergänzung zu einem gesunden Lebensstil sein und dazu beitragen, langfristig Beschwerden zu vermeiden. Dieser Kurs soll 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., 21.01.2026, 18:00 - 18:45 Uhr, 37,00 €, 10 Termine, 26FZ3020D



## Sprachen

### Beratung und Einstufung für Englisch

Bitte nutzen Sie vor dem Besuch eines Sprachkurses unser kostenloses Beratungsangebot. Voraussetzung für ein erfolgreiches Fremdsprachenlernen ist nicht nur die persönliche Motivation, sondern auch ein passgenauer Kurs für Sie. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die Selbst-einschätzung meist nicht dem tatsächlichen Kenntnisstand entspricht.

Mo., 12.01.2026, 17:30 - 19:30 Uhr, 1 Termin, 26FZ4060

### 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 englischsprachiger Länder. Dies ist ein Kurs speziell für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Ein "Schnuppertermin" ist jederzeit möglich.

Mo., 12.01.2026, 15:30 - 17:00 Uhr, 74,00 €, 10 Termine, 26FZ4060A

### Englisch für Nullstarter:innen

Hello and welcome to a globalized world!

Ein Alltag ohne Englisch ist kaum noch vorstellbar. Die weltweit am häufigsten genutzte Sprache begegnet uns fast überall im Alltag oder am Arbeitsplatz. Und in der digitalen Welt geht es gar nicht mehr ohne Englisch. Erlernen Sie Worte und Sätze, auf die Sie z.B. beim Einkaufen treffen, beim Bestellen oder Surfen im Internet - ob privat oder beruflich. Also: Herzlich willkommen im Kurs! Dies ist ein Kurs speziell für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Ein "Schnuppertermin" ist jederzeit möglich.

Mo., 12.01.2026, 17:45 - 19:15 Uhr, 111,00 €, 15 Termine, 26FZ4060B

### Spanisch für Anfänger:innen

¡Buenos Días! Meistern Sie spielerisch Alltagssituationen (Einkäufe, Restaurantbesuche, Small Talk...) auf Spanisch und lernen Sie eine faszinierende Kultur kennen. Mit diesem Kurs sind Sie niemals sprachlos! Ein Kurs für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Ein "Schnuppertermin" ist jederzeit möglich.

Do., 22.01.2026, 17:00 - 18:30 Uhr, 105,30 €, 13 Termine, 26FZ4221A

Das komplette Programmangebot finden Sie auf unserer Webseite

[www.vhs-burgenlandkreis.de](http://www.vhs-burgenlandkreis.de)



Informationen & Anmeldung:

☎ 03441 879112 ✉ [info@vhs-burgenlandkreis.de](mailto:info@vhs-burgenlandkreis.de)  
Geschäftsstelle Zeitz | Domherrenstraße 1 | 06712 Zeitz



Volkshochschule  
Burgenlandkreis „Dr. Wilhelm Harnisch“