

# Inhaltsverzeichnis

- Vorwort..... S. 01
- Kontakt / Anmeldung ..... S. 02
- Inhaltsverzeichnis ..... S. 05

## Gesellschaft (100)



- Seniorenakademie..... S. 08
- Geschichte und Zeitgeschehen ..... S. 10
- Philosophie und Religion ..... S. 11
- Sportbootführerschein ..... S. 11
- Haus und Garten ..... S. 12

## Kultur (200)



- Kreatives Schreiben ..... S. 13
- Lesezirkel ..... S. 13
- Sütterlinschrift..... S. 14
- Keramisches Gestalten ..... S. 14
- Restaurieren und Vergolden..... S. 16
- Recycling und Upcycling ..... S. 16
- Nähen, Häkeln, Klöppeln, Patchwork ..... S. 17
- Puppenbau und Puppenspiel..... S. 18
- Aquarellmalerei ..... S. 18
- Malwochen ..... S. 20
- Zeichnen ..... S. 20
- Malen und Zeichnen in verschiedenen Techniken.. S. 21
- Druckgrafik ..... S. 23

## Gesundheit (300)



- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ... S. 24
- Autogenes Training ..... S. 25
- Klangschalen und TAM TAM-Gong ..... S. 25
- Tai Chi und Qi Gong..... S. 26
- Yoga..... S. 27
- Stressbewältigung ..... S. 32
- Meditation..... S. 33



- Wirbelsäulengymnastik..... S. 34
- Rückenschule..... S. 35
- Pilates ..... S. 37
- Beckenbodentraining..... S. 38
- Bauch - Beine - Po ..... S. 39
- Aerobic..... S. 39
- Step Aerobic..... S. 39
- Gymnastik ..... S. 41
- Fitness ab 60..... S. 42
- Nordic Walking ..... S. 42
- Eltern – Kind – Kurse..... S. 43
- Zumba..... S. 44
- Tänzerische Gymnastik ..... S. 45
- Gesellschaftstänze ..... S. 46
- Orientalischer Tanz ..... S. 46
- Salsa ..... S. 47
- Gesunde Ernährung ..... S. 47
- Fasten ..... S. 48
- Ernährung bei Diabetes und Demenz..... S. 49



## Sprachen (400)

- Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen..... S. 50
- Deutsch als Fremdsprache..... S. 52
- Deutsch – Integrationskurs für Ausländer ..... S. 53
- Einbürgerungstest ..... S. 55
- Tests und Sprachprüfungen ..... S. 55
- Englisch..... S. 56
- Französisch..... S. 63
- Spanisch ..... S. 63
- Italienisch ..... S. 65
- Polnisch..... S. 66
- Latein ..... S. 66
- Gebärdensprache..... S. 66



## Beruf und EDV (500)

- Grundkurse Computer und Internet ..... S. 67
- Smartphone und Tabletkurse..... S. 69
- Microsoft – Office – Anwendungen  
(Word, Excel & PowerPoint) ..... S. 70
- MS Office Programme in Kombination..... S. 72
- Webauftritt ..... S. 73
- Bildbearbeitung und digitale Fotografie ..... S. 74
- Tastschreiben am PC ..... S. 75
- Buchführung / Rechnungswesen ..... S. 76
- Büromanagement ..... S. 78
- Kommunikation und Rhetorik..... S. 79
- Ausbildung der Ausbilder (AdA)..... S. 80
- Vorbereitung auf die Meisterprüfung Landwirt/in..... S. 81
- Vorbereitung Abschluss „Ausbildereignung“ ..... S. 81
- Fortbildungstage Gärtner ..... S. 82
- Sachkundenachweis Pflanzenschutz..... S. 82
- Imker ..... S. 83
- Firmenschulungen ..... S. 85



## Grundbildung und Schulabschlüsse (600)

- Grundbildung ..... S. 86
- Zweiter Bildungsweg – Schulabschlüsse ..... S. 89
- Telekolleg - Multimedial ..... S. 90

## Allgemeines

- Anmeldeformular ..... S. 91
- Entgeltordnung ..... S. 92
- Leitbild ..... S. 93
- AGB..... S. 95
- Impressum ..... S. 100
- Bildungsprämie ..... S. 101



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -



### Gesellschaft (100)

Der Programmbereich Gesellschaft umfasst Themen wie Geschichte, Recht und Länderkunde ebenso wie Politik, Wirtschaft und Wissenschaft. In unseren Veranstaltungen informieren wir über aktuelle Trends und Themen. So können Sie mit uns in Bildvorträgen ferne Länder besuchen, aber auch Fragen der Persönlichkeitsentwicklung, des Rechts und des Verbraucherschutzes liegen uns hier am Herzen. Besonders hinweisen möchten wir auf die Vorträge in der Seniorenakademie. Weitere Veranstaltungen dazu sind in Planung. Informationen erhalten Sie auch im Flyer Seniorenakademie.

Gern nehmen wir weitere Themen auf. Bitte teilen Sie uns Ihre Anregungen mit!



### Seniorenakademie (101)

Bereits seit 1997 bereichert die Kreisvolkshochschule Elbe-Elster mit der Seniorenakademie das Angebot der Erwachsenenbildung. Es ist eine Akademie ohne formale Zulassung. Erhoben wird ein symbolisches Teilnehmerentgelt von einem Euro pro Teilnehmer/in.

Die Veranstaltungen sind in erster Linie ausgerichtet auf die Generation ab 50 Jahren und für Senioren.

Im Kontext des lebenslangen Lernens bieten wir den „älteren Erwachsenen“ Vorträge zu vielfältigen Themenbereichen an. Gern gefragt sind medizinische Vorträge, aber auch kulturelle, soziale, rechts- und verbraucherberatende Themen. Referenten sind Ärzte, Doktoren, Rechtsanwälte, Notare sowie erfahrenes Fachpersonal bestimmter Einrichtungen und von Beratungsstellen.

### Reisevortrag Marokko (15HF101101)

Termin: Mi, 16.09.2015 um 15:00 Uhr

Entgelt: 1,00 €

Ort: **Rückersdorf**  
Mehrgenerationenhaus,  
Friedersdorfer Str. 10

Referent: Erhard Schubert,  
ehemaliger Leiter KVHS-Regionalstelle Finsterwalde

Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### „Zauberkräuter und Schattentheater“ (15HE101101)

Termin: Mi, 14.10.2015 um 15:00 Uhr

Entgelt: 1,00 €

Ort: **Bad Liebenwerda**  
Kreismuseum, Burgplatz 2

Referentin: Bettina Beyer,  
Mitarbeiterin im Museum in Bad Liebenwerda

Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### Alzheimer und Demenz verstehen und damit umgehen (15HE101102)

Termin: Mi, 21.10.2015 um 16:00 Uhr

Entgelt: 1,00 €

Ort: **Elsterwerda**  
Aula Elsterschloss-Gymnasium,  
Schlossplatz 1a

Referentin: Dr. med. Michaela Gabriel,  
Chefärztin und Fachärztin Neurologie im Elbe-Elster Klinikum in Elsterwerda

Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### **Tumore des Magen- und Darmtrakts** (15HH101101)

Termin: Mi, 18.11.2015 um 15:00 Uhr  
Entgelt: 1,00 €  
Ort: **Herzberg**, Aula des Philipp-Melanchthon-Gymnasiums,  
Rosa-Luxemburg-Str. 35  
Referent: Prof. Dr. Roland Reinehr,  
ärztlicher Direktor des Elbe-  
Elster-Klinikums, Chefarzt der Ab-  
teilung für Innere Medizin in Herz-  
berg  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Schlaganfall** (16FF101101)

Termin: Di, 12.01.2016 um 15:00 Uhr  
Entgelt: 1,00 €  
Ort: **Finsterwalde**,  
Personalcafeteria im Kranken-  
haus Finsterwalde,  
Kirchhainer Straße 38a  
Referentin: Dr. med. Michaela Gabriel,  
Chefärztin und Fachärztin Neuro-  
logie im Elbe-Elster-Klinikum in  
Elsterwerda  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Hüft- und Knieprobleme: Wie lange konser- vativ behandeln, wann operieren?** (16FE101101)

Termin: Mi, 10.02.2016 um 15:00 Uhr  
Entgelt: 1,00 €  
Ort: **Elsterwerda**  
Aula Elsterschloss – Gymnasium,  
Schlossplatz 1a  
Referent: Dr. med. Frank Hoffmann,  
Chefarzt und Facharzt für Chirurgie  
im Elbe-Elster-Klinikum in Els-  
terwerda  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Medikamente im Alter: Wie wirken sie und welche sind ungeeignet?** (16FH101101)

Termin: Mi, 17.02.2016 um 15:00 Uhr  
Entgelt: 1,00 €  
Ort: **Herzberg**, Aula des Philipp-Melanchthon -  
Gymnasiums,

Rosa-Luxemburg-Str. 35  
Referentin: Apothekerin Ilka Kube, Phönix-  
Apotheke in Herzberg  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Nierenerkrankungen** (16FF101102)

Termin: Mi, 24.02.2016 um 15:00 Uhr  
Entgelt: 1,00 €  
Ort: **Finsterwalde**  
Personalcafeteria im Kranken-  
haus Finsterwalde,  
Kirchhainer Straße 38a  
Referent: Dr. med. Andreas Freytag,  
Chefarzt der Abteilung für Innere  
Medizin im Elbe-Elster-Klinikum in  
Finsterwalde  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Alzheimer und Demenz verstehen und damit umgehen** (16FE101102)

Termin: Mi, 16.03.2016 um 16:00 Uhr  
Entgelt: 1,00 €  
Ort: **Bad Liebenwerda**  
Kreismuseum, Burgplatz 2  
Referentin: Dr. med. Michaela Gabriel,  
Chefärztin und Fachärztin Neuro-  
logie im Elbe-Elster Klinikum in  
Elsterwerda  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **„Die fünf größten Irrtümer in der Geschichte Herzbergs“** (16FH101102)

Termin: Mi, 30.03.2016 um 15:00 Uhr  
Entgelt: 1,00 €  
Ort: **Herzberg**  
Aula des Philipp-Melanchthon -  
Gymnasiums,  
Rosa-Luxemburg-Str. 35  
Referent: Ulf Lehmann,  
Heimatforscher  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### **Medikamente im Alter: Wie wirken sie und welche sind ungeeignet?** (16FE101103)

Termin: Mi, 06.04.2016 um 15:00 Uhr  
Entgelt: 1,00 €  
Ort: **Elsterwerda**,  
Aula Elsterschloss-Gymnasium,  
Schlossplatz 1a  
Referent: Apotheker Stefan Kreuzburg,  
Stadt-Apotheke in Elsterwerda  
Anmeldung: Elsterwerda

### **Schlafen – das geheimnisvolle Drittel unseres Lebens** (16FF101103)

Termin: Mi, 20.04.2016 um 15:00 Uhr  
Entgelt: 1,00 €  
Ort: **Rückersdorf**  
Mehrgenerationenhaus,  
Friedersdorfer Str. 10  
Referentin: Marita Hoffmann,  
Pharmazieingenieurin in der historischen Gertruden-Apotheke in Doberlug  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **„Frühling auf Hochtouren“ – Führung durch den blühenden Botanischen Garten** (16FH101103)

Termin: Mi, 11.05.2016 um 15:00 Uhr  
Entgelt: 1,00 €  
Ort: **Herzberg**  
Badstraße 8, Botanischer Garten  
Referent: Reinhard Straach,  
Leiter Botanischer Garten  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

## **Geschichte und Zeitgeschehen (102)**

### **Einführung in die Kirchengeschichte** (16FF102101)

Die Kirchengeschichte ist eng verwoben mit der gesamten Geschichtsschreibung, wird jedoch in der gegenwärtigen Geschichtswissenschaft an den historischen Instituten oft ein wenig stiefmütterlich behandelt.

Wir wollen uns in dieser Veranstaltung der 2000-jährigen Geschichte der christlichen Kirche(n) ein wenig annähern und nicht nur die Kirche(n)

als Institution(en) kennenlernen, sondern auch Strömungen neben und außerhalb der „offiziellen Kirchen“ kennenlernen. Dabei werden wir exemplarisch Schlaglichter und wichtige Persönlichkeiten der verschiedenen Jahrhunderte betrachten. Auch der Gegenwartsbezug soll dabei nicht zu kurz kommen.

Umfang: 10 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 35,00 € bei 6 - 9 TN  
30,00 € ab 10 TN  
Beginn: 09.02.2016  
Tag/Zeit: Di, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Ines Glaubitz  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Einführung in die Geschichte der Reformation** (16FF102102)

2017 ist es soweit: wir feiern das 500-jährige Jubiläum der Reformation. Schon im Vorfeld gibt es viele Veranstaltungen in Museen, Gedenkstätten und Kultureinrichtungen. Doch was feiern wir da eigentlich? Geht es nur um Luthers Thesenanschlag? Und vor allem: was hat das eigentlich alles mit uns heute zu tun?

In dieser Veranstaltung wollen wir uns in die Zeit der Reformation begeben und nachvollziehen, wie es zur Reformation kam und warum sie nicht nur in Deutschland, sondern in der ganzen Welt ihre Spuren hinterlassen hat. Neben Martin Luther gab es noch andere Reformatoren in den deutschen Landen und anderen Ländern Europas, denen wir unsere Aufmerksamkeit widmen wollen.

Zudem sollen auch das Abendmahl und die Taufe als grundlegende theologische Eckpfeiler des Christentums und die Streitigkeiten darum während der Reformationszeit vorgestellt werden, die heute noch ihre Auswirkungen zeigen.

Umfang: 8 U-Std. / 4 Termine  
Entgelt: 28,00 € bei 6 - 9 TN  
24,00 € ab 10 TN  
Beginn: 06.04.2016  
Tag/Zeit: Mi, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Ines Glaubitz  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

## Philosophie und Religion (103)

### Klassische Staatsphilosophie (15HF103101)

Dieser Kurs richtet sich an politisch und philosophisch Interessierte, die in die Vorstellungswelt ausgewählter Denker des europäischen Staatsdenkens „hineinschnuppern“ möchten. Platon, Thomas von Aquin, Machiavelli oder Thomas Hobbes sind nur vier der möglichen Kandidaten, anhand derer wir uns zu den Wurzeln des modernen Staatsverständnisses vorarbeiten werden. Die konkrete Auswahl findet in der ersten Sitzung statt.

Die Veranstaltung wird mithilfe kurzer Texte möglichst diskursiv gestaltet mit dem Ziel, die Bedeutung der verschiedenen Ideen für die Gegenwart herauszuarbeiten. Die Fragestellungen orientieren sich dabei an den Autoren. Das Widerstandsrecht gegen die Obrigkeit, die Legitimität derselben oder das Verhältnis der Menschen untereinander sind daher mögliche Themen, die unser „philosophisches Quartett“ begleiten werden.

Bei entsprechendem Anklang könnten weitere Veranstaltungen folgen.

Umfang: 8 U-Std. / 4 Termine  
Entgelt: 28,00 € bei 6 - 9 TN  
24,00 € ab 10 TN  
Beginn: 22.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozent: Marius Tausch  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### Tierethik (15HF103102)

Die vegetarische oder vegane Ernährung ist seit einiger Zeit in aller Munde. In der öffentlichen Diskussion scheinen sich zwei Positionen abzuzeichnen, die „Befürworter“ und die „Gegner“ des Tiere-Essens. Kaum jemandem ist jedoch bekannt, dass die vegetarische und die vegane Herangehensweise an das Thema allerdings fast grundverschieden sind. Dieser Kurs wendet sich an kulinarisch und philosophisch Interessierte – egal welche Position sie zum Thema beziehen. Mithilfe ausgewählter (kurzer) Texte der wichtigsten Denker der modernen Natur- und Tierethik werden die Teilnehmer einen Einblick in das Thema erhalten. In der Folge darf und soll

gern lebhaft diskutiert werden. Um dies zu garantieren können beispielsweise die kontroversen Gedanken Peter Singers oder die „Würde des Eichenblattes“ Themen sein. Die genaue Auswahl wird in der ersten Sitzung bestimmt.

Umfang: 8 U-Std. / 4 Termine  
Entgelt: 28,00 € bei 6 - 9 TN  
24,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.11.2015  
Tag/Zeit: Di, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozent: Marius Tausch  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

## Sportbootführerschein (108)

### Sportbootführerschein (16FF108101)

Zielgruppe sind alle am Wassersport interessierten Personen, welche die Voraussetzungen für die Erlangung des Sportbootführerscheins Binnen oder des Sportbootführerscheins See erlernen möchten.

Der Sportbootführerschein Binnen ist die amtliche Fahrerlaubnis zum Führen von Sportbooten (unter Motor oder Segel) unter 15 Meter Länge (ohne Ruder und Bugspriet) auf den Binnenschiffahrtsstraßen, vorgeschrieben für Fahrzeuge unter Motor mit mehr als 11,03 kW (15 PS) und unter Segel mit mehr als 3 qm Segelfläche. Der Sportbootführerschein See ist die amtliche Fahrerlaubnis zum Führen von motorisierten Sportbooten auf den Seeschiffahrtsstraßen (3 sm). Vorgeschrieben für Fahrzeuge unter Motor mit mehr als 11,03 kW (15 PS).

Die theoretische Ausbildung endet mit der Prüfung voraussichtlich im Mai 2016. Die praktische Ausbildung findet im Frühjahr 2016 am Geierswalder See statt. Sie muss gesondert gebucht werden und kostet 120,00 € plus 58,00 € Prüfungsgebühr an den Deutschen Seglerverband.

Umfang: 36 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 126,00 € bei 6 – 9 TN  
108,00 € ab 10 TN  
Beginn: 08.03.2016  
Tage/Zeit: Di/Do, 19:00 – 21:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozent: Carsten Dirxx  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

## Haus und Garten (110)

### Verarbeitung und Einlagerung der Ernte aus dem Garten (15HF110101)

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Ernte aus dem Garten schmackhaft und gesund verarbeiten können und mit wenig Aufwand einlagern. Hauptthemen des Kurses:

- Marmeladen, Gelees und Kompott
- Trocknen von Früchten und Kräutern
- Zubereitung von Gemüsechips
- gemeinsames Zubereiten eines Wildkräutersalats und einer schmackhaften Suppe mit Gartengemüse
- Einlagerung von Gemüse
- Bau von Mieten

(Unkostenbeitrag für Mittagessen und Marmeladen einkochen 8,00 €)

Umfang: 6 U-Std. / 1 Termin  
Entgelt: 21,00 € bei 6 – 9 TN  
18,00 € ab 10 TN  
plus Materialkosten  
Beginn: 05.09.2015  
Tage/Zeit: Sa, 9:00 – 14:00 Uhr  
Ort: **Doberlug–Kirchhain**  
Dozentin: Anja Riedel  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### Schritt für Schritt zum biologischen Gemüsebeet (16FF110101)

In fünf Veranstaltungen erlernen Sie Grundkenntnisse zum biologischen Gemüsegarten. Der Kurs versteht sich als Anfängerkurs und findet einmal im Monat von März bis September statt.

Er beinhaltet folgende Aspekte:

- Voranzucht auf der Fensterbank, im Gewächshaus und im Frühbeetkasten
- Biologisches Saatgut
- Vorbereitung des Beetes (Biologische Bodenverbesserung und Düngung)
- Planung ihres Gemüsegartens (Gärtnern in Mischkultur)
- Nützlinge im Garten
- Pflege der Kulturpflanzen
- Exkurs in die Wildkräuterkunde
- Verarbeitung / Einlagerung der Ernte

Der Kurs findet in einem Kleingarten in Doberlug-Kirchhain statt. Neben den theoretischen Einführungen kann das Erlernte praktisch unter Anleitung erprobt werden (zuzüglich Unkostenbeitrag für Materialien und Saatgut).

Umfang: 20 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
plus Materialkosten  
Termine: 05.03., 16.04., 28.05., 25.06. und 03.09.2016  
Tage/Zeit: Sa, 9:00 – 12:00 Uhr  
Ort: **Doberlug–Kirchhain**  
Dozentin: Anja Riedel  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde





## Kultur (200)

### Kultur macht stark

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern, persönliche und berufliche Interessen lassen sich oft optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. "Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung." betont auch die Enquete-Kommission "Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.

### Literatur, Schrift und Text (202)

### Kreatives Schreiben (2021)

Möchten Sie eine packende Biografie, begehrenswerte Erzählungen, fundierte und kurzweilige Fachtexte oder einen Regionalkrimi schreiben? Dann sind Sie bei uns richtig. Lernen Sie Techniken und Stilmittel kennen und machen aus Ihren Ideen Geschichten. Erzählen Sie spannend und entwickeln Sie unvergessliche Figuren. Tauchen Sie mit Gleichgesinnten ein in die Welt der Worte und nutzen Sie das Wissen für Alltag und Beruf.

### Kreatives Schreiben: Die Grundlagen (15HF202101)

Sie haben sich schon mehr als einmal mit dem Gedanken getragen, „eventuell“ etwas Schreiben zu wollen? Sie haben Lust zum Schreiben, wissen aber nicht, wie und wo Sie beginnen sollen? Manchmal setzen Sie sich tatsächlich hin, es mangelt Ihnen aber an Ideen? Der Kurs lockert Blockaden, regt zum Entdecken an, liefert Inspiration zum eigenen Schreiben und weckt durch freie Exploration

und kleinen Aufgabenstellungen die Lust, das eigene Leben und die Umwelt über den Schreibprozess zu entdecken. Keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 28.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozent: Daniel Wagner  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### Schreiben: Guter Stil, aber wie? (16FF202102)

Schreiben ist ein kreativer Prozess, bei dem Inspiration und Talent keine unwichtige Rolle spielen – nichtsdestoweniger aber auch ein Handwerk, für das sich klare Regeln definieren lassen. Wer schreibt, will gelesen und verstanden werden. Der Kurs beleuchtet gängige Stilblüten, Marotten, Wort- und Satzungenüme und setzt im Dickicht der Worte den Rotstift an, um den Weg zu interessantem, verständlichem und gutem Deutsch freizulegen. Bereits vorhandene eigene Texte sind von Vorteil, aber nicht zwingend vorausgesetzt.

Umfang: 12 U-Std. / 6 Termine  
Entgelt: 42,00 € bei 6 – 9 TN  
36,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.02.2016  
Tag/Zeit: Mi, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozent: Daniel Wagner  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### Lesezirkel (2022)

Der Finsterwalder Lesezirkel ist ein gemütlicher Zusammenschluss von Menschen, die Literatur lieben und sich gern darüber austauschen wollen. Gelesen werden aktuelle Titel und die Lieblinge der Teilnehmer. Der Lesezirkel findet etwa alle 6 Wochen statt. Interessierte Leserinnen und Leser wenden sich bitte für weitere Informationen an die Regionalstelle Finsterwalde.



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### Sütterlinschrift (2023)

Alte Handschriften haben ihre Geschichte und Faszination. In dem Kurs lernen Sie die Schreibschrift „Sütterlin“ kennen, die nach dem Grafiker Ludwig Sütterlin benannt ist. Im Volksmund auch als „deutsche Schrift“ bezeichnet. Spätestens wenn alte Briefe, Familienurkunden oder Kirchenbücher gelesen werden müssen, ist die Kenntnis dieser Schrift hilfreich. Kursziel ist hauptsächlich, diese Schrift lesen zu können. In Schreibübungen wird auch das Alphabet erarbeitet.

#### Sütterlinschrift (15HE202301)

Umfang: 30 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 24.09.2015  
Tag/Zeit: Do, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Bad Liebenwerda**  
Kreismuseum  
Dozent: Ralf Uschner  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### Sütterlin vertiefen (15HF202301)

Schon lange bevor Herr Sütterlin 1914 daraus eine Schulschrift entwarf, wurde im deutschen Sprachraum Kurrent geschrieben. In diesem Kurs wird die schon vorhandene Lese- und Schreibfertigkeit in der Sütterlinschrift vertieft und ausgebaut sowie die deutsche Kurrentschrift thematisiert. In abwechslungsreichen Schreibübungen schulen wir die eigene Schreibfertigkeit und entdecken die verborgene Schönheit dieser Schrift.

Umfang: 15 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 52,50 € bei 6 – 9 TN  
45,00 € ab 10 TN  
Beginn: 04.11.2015  
Tag/Zeit: Mi, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
KVHS, Tuchmacher Str. 22  
Dozent: Ralf Uschner  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### Sütterlinschrift (16FF202301)

Umfang: 30 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 20.01.2016  
Tag/Zeit: Mi, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
KVHS, Tuchmacher Str. 22  
Dozent: Ralf Uschner  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### Sütterlinschrift (16FH202301)

Umfang: 30 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 21.04.2016  
Tag/Zeit: Do, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
KVHS, Anhalter Str. 7  
Dozent: Ralf Uschner  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### Kunstdesign und Kunsthandwerk (205)

#### Keramisches Gestalten (2051)

In den ersten Stunden werden Sie die einzelnen Grundtechniken (Kugeltechnik, Wulsttechnik, Plattentechnik und Aufbautechnik) kennenlernen und der Umgang mit dem Material und dessen Besonderheiten wird besprochen. Für Interessenten wird auch therapeutisches Hintergrundwissen vermittelt (z. B. für die Arbeit mit Kindern sowie Menschen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen). Gern gesehen sind auch Senioren, die sich in Gesellschaft künstlerisch betätigen möchten.

#### Keramisches Gestalten (15HE205101)

Umfang: 30 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
plus Materialkosten  
Beginn: 29.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 17:30 – 19:45 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Dozentin: Elena Schütze-Thron  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### **Töpferkurs für Senioren (15HE205102)**

Umfang: 30 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 - 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
plus Materialkosten  
Beginn: 07.10.2015  
Tag/Zeit: Mi, 10:00 – 12:45 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Dozentin: Elena Schütze-Thron  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Keramisches Gestalten – Grundkurs (15HF205101)**

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen die Grundlagen im Umgang mit dem Material Ton, seine Gestaltungsvielfalt und die Aufbaukeramik (Gefäß, Relief und Vollplastik) kennen. Mit den unter Anleitung selbst gestalteten Objekten geht es in den Brenn- und Lasurprozess.

Umfang: 30 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
plus Materialkosten  
Beginn: 07.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 19:00 – 21:15 Uhr  
Ort: **Gröbitz**  
Töpferei Dittrich Engelmann  
Dozentin: Susanne Tews  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde  
max. 12 TN

### **Keramisches Gestalten – Aufbaukurs (15HF205102)**

Im Aufbaukurs stehen an selbst entworfenen Modellen die Gefäßkeramik und die Plastik im Mittelpunkt. Unter individueller Anleitung werden die Arbeiten begleitet. Das Nutzen einer Töpferscheibe ist begrenzt möglich.

Umfang: 30 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
plus Materialkosten  
Beginn: 09.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 17:00 – 19:15 Uhr  
Ort: **Gröbitz**

Dozentin: Töpferei Dittrich Engelmann  
Susanne Tews  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde  
max. 12 TN

### **Keramisches Gestalten (16FE205101)**

Umfang: 30 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 - 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
plus Materialkosten  
Beginn: 23.02.2016  
Tag/Zeit: Di, 17:30 – 19:45 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Dozentin: Elena Schütze-Thron  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Keramisches Gestalten – Grundkurs (16FF205101)**

Umfang: 30 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
plus Materialkosten  
Beginn: 18.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 19:00 – 21:15 Uhr  
Ort: **Gröbitz**  
Töpferei Dittrich Engelmann  
Dozentin: Susanne Tews  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde  
max. 12 TN

### **Keramisches Gestalten – Aufbaukurs (16FF205102)**

Umfang: 30 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
plus Materialkosten  
Beginn: 20.01.2016  
Tag/Zeit: Mi, 17:00 – 19:15 Uhr  
Ort: **Gröbitz**  
Töpferei Dittrich Engelmann  
Dozentin: Susanne Tews  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde  
max. 12 TN



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### **Restaurieren und Vergolden (2052)**

#### **Möbel restaurieren (16FF205201)**

Sie haben Möbel, Kleinmöbel, Möbelteile oder andere Holzobjekte, die nicht mehr so ansehnlich sind? In dem Kurs bekommen Sie eine Anleitung zur Restaurierung der mitgebrachten Stücke. Es werden grundlegende Fertigkeiten, wie Verleimtechniken, Furnierarbeiten, Behandlung und Aufarbeitung alter Oberflächen vermittelt. Werkzeuge und Materialien wie Schleifpapier und Polituren, werden gegen ein geringes Entgelt zur Verfügung gestellt.

Umfang: 20 U-Std. / Wochenendkurs  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
plus Materialkosten  
Termine: 20.05. – 22.05.2016  
Tage/Zeiten: Fr, 17:00 – 20:00 Uhr  
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr  
So, 10:00 – 16:00 Uhr  
Ort: **Atelierhof Werenzhain**  
Dozentin: Iris Stöber  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde  
max. 12 TN

#### **Akzente setzen – Innovation des Vergoldens (16FF205202)**

Der Kurs vermittelt Ihnen auf praktische Weise wie Sie Akzente der besonderen Art zu sich nach Hause holen und vor allem selbst anfertigen können. Neben der Theorie über die Herstellung und der historischen Verwendung von Gold, wird Ihnen eine neue Methode der Vergoldung weitergegeben, die Sie leicht erlernen. Von Veredelungen auf Möbelstücken bis hin zu vergoldeten Steinen oder Gläsern ist fast alles möglich. Sie können eigene kleine Gegenstände mitbringen und direkt vergolden. Werkzeuge werden vor Ort gestellt. (Materialkosten: ca. 30,00 €)

Umfang: 11 U-Std. / 1 Termin  
Entgelt: 38,50 € bei 6 – 9 TN  
33,00 € ab 10 TN  
plus Materialkosten  
Termine: 28.05.2016  
Tage/Zeiten: Sa, 09:00 – 18:00 Uhr  
Ort: **Atelierhof Werenzhain**

Dozentin: Annegret Schwarze  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde  
max. 8 TN

### **Recycling und Upcycling (2053)**

#### **Recycling Art – aus alt mach neu (16FF205301)**

Stört es Sie, wenn sich der "Gelbe Sack" täglich mehr füllt? Dabei findet man hier viel interessantes Bastelmaterial! Lernen Sie im Kurs, wie Sie aus Verbrauchsmaterial praktische, dekorative und fantasievolle Dinge herstellen können. Rund um die ökologischen Themen „Ressourcenverknappung, Umweltschäden und Wiederverwertung“ lernen Sie einen neuen, kreativen und ungewohnten Blick auf unsere Alltagsgegenstände. Sie werden über die kreativen Ideen und neuen Sichtweisen auf unsere Gebrauchsgegenstände überrascht sein! Beispielsweise werden aus Glühbirnen „Blühbirnen“ (kleine Vasen), aus Kronkorken Bilderrahmen, aus Petflaschen kleine Gewächshäuser oder Fruchtfliegenfallen.

Es werden keine handwerklichen oder künstlerischen Fähigkeiten vorausgesetzt – lediglich Spaß am Gestalten. Welche Objekte hergestellt werden, richtet sich nach Ihren Wünschen!

Werkzeuge und Kleinmaterialien werden vor Ort gestellt. (Materialkosten: ca. 13,00 €)

Umfang: 16 U-Std. / Wochenendkurs  
Entgelt: 56,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
plus Materialkosten  
Termine: 16.07. – 17.07.2016  
Tage/Zeiten: Sa, 10:00 – 17:00 Uhr  
So, 10:00 – 16:00 Uhr  
Ort: **Atelierhof Werenzhain**  
Dozentin: Angelika Freymüller  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde  
max. 12 TN



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

## Textilgestaltung (207)

### Nähen, Häkeln, Klöppeln, Patchwork (2072)

#### Nähen für Einsteiger II (15HE207201)

Fortführung des Einsteigerkurses aus dem letzten Jahr – neue Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen sind gern willkommen.

Umfang: 30 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 13.10.2015  
Tag/Zeit: Di, 17:30 – 19:45 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Dozentin: Michaela Jahn-Demmel  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### Nähen für Einsteiger (15HE207202)

Umfang: 30 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 02.11.2015  
Tag/Zeit: Mo, 17:30 – 19:45 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Dozentin: Michaela Jahn-Demmel  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### Häkeln lernen (15HE207203)

Häkeln lernen ist ganz einfach - wenn man erst einmal hinter das Geheimnis von Luftmasche, Stäbchen und Krebsstich gekommen ist!

Umfang: 21 U-Std. / 7 Termine  
Entgelt: 73,50 € bei 6 – 9 TN  
63,00 € ab 10 TN  
Beginn: 06.11.2015  
Tag/Zeit: Fr, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Dozentin: Heike Biebach  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### Nähen leicht gemacht (15HF207201)

Sie können in diesem Kurs unter fachlicher Anleitung Ihre Kleidungsstücke abändern oder reparieren, neue Reißverschlüsse oder Knöpfe einnähen und vieles mehr! Anfänger/innen lernen das Nähen mit der Nähmaschine von Anfang an. Sie erhalten eine Einführung in die unterschiedlichen Funktionen der Nähmaschine, in die verschiedenen Nähte, in die Materialkunde (Nadeln, Fäden, Stoffe) und lernen kleine Reparaturen und Änderungen vorzunehmen. Eine Vertiefung in das Schneiderhandwerk ist in einer Fortsetzung des Kurses möglich. Mitzubringen sind eine Nähmaschine und Materialien.

Umfang: 12 U-Std. / 6 Termine  
Entgelt: 42,00 € bei 6 – 9 TN  
36,00 € ab 10 TN  
Beginn: 29.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Ulrike Grund  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### Klöppeln – das ist Spitze! (15HH207201)

Das Klöppeln zählt zu den klassischen Handarbeiten. Die Grundtechnik der Klöppelei besteht aus Drehen, Kreuzen und Flechten von Fäden nach einem vorgezeichneten Muster, welches auf einem Klöppelkissen befestigt wird. Mit etwas Geduld und Ausdauer entstehen so Schritt für Schritt hübsche kleine Kunstwerke, wie Spitzen an Deckchen und Taschentüchern, Bilder sowie filigraner Tischschmuck. Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Umfang: 60 U-Std. / 20 Termine  
Entgelt: 60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 16.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 14:30 – 16:45 Uhr  
(14-tägig)  
Ort: **Herzberg**  
KVHS, Anhalter Str. 7  
Dozentin: Sabine Schreiber  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

**Patchwork – Schönes aus Stoffresten**  
(15HH207202)

Haben Sie Stoffreste und möchten daraus ein kleines Kunstwerk zaubern? Dann kommen Sie in diesen Kurs und erlernen das Handwerk namens „Patchwork“. Die Stoffteile werden aneinander zu einer größeren Fläche zusammengenäht oder auch aufeinander genäht, bei Bedarf helfen dabei Pappschablonen. Es lassen sich einfache dekorative Textilobjekte wie Untersetzer und Kissenbezüge herstellen, aber auch ein großformatiges „Quilt“ kann entstehen – jedes Ergebnis ist ein individuelles Kunstwerk.

Mitzubringen sind Stoff und Stoffreste verschiedener Größe, Form und Farbe, Garn, Stecknadeln und die eigene Nähmaschine.

Umfang: 12 U-Std. / 4 Termine  
Entgelt: 42,00 € bei 6 – 9 TN  
36,00 € ab 10 TN  
Beginn: 06.11.2015  
Tag/Zeit: Fr, 17:15 – 19:30 Uhr  
Ort: **Falkenberg**  
Berufliches Gymnasium /  
Oberschule, Clara-Zetkin-Str. 8  
Dozent: Dr. Dieter Krüger  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

**Patchwork – Schönes aus Stoffresten**  
(16FH207201)

Umfang: 12 U-Std. / 4 Termine  
Entgelt: 42,00 € bei 6 – 9 TN  
36,00 € ab 10 TN  
Beginn: 12.02.2016  
Tag/Zeit: Fr, 17:15 – 19:30 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
KVHS, Anhalter Str. 7  
Dozent: Dr. Dieter Krüger  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

**Puppenbau und Puppenspiel (209)**

**Puppenbau und Puppenspiel**  
(15HF209101)

Mit der Regisseurin und Puppenspielerin Karin Heym werden Handpuppen gefertigt und nach eigener Choreografie Puppenspiele geprobt und aufgeführt. Jeder, der Freude

und Interesse am Puppentheater hat, ist in diesem Kurs willkommen.

Umfang: 45 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 45,00 €  
Beginn: 01.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 17:00 – 19:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Karin Heym  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

**Puppenbau und Puppenspiel**  
(16FF209101)

Umfang: 45 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 45,00 €  
Beginn: 05.01.2016  
Tag/Zeit: Di, 17:00 – 19:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Karin Heym  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

**Puppenbau und Puppenspiel**  
(16FF209102)

Umfang: 45 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 45,00 €  
Beginn: 19.04.2016  
Tag/Zeit: Di, 17:00 – 19:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Karin Heym  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

**Malen, Zeichnen, Drucken (210)**

**Aquarellmalerei (2101)**

**Fortgeschrittene Aquarellmalerei I**  
(15HE210101)

Als Absolvent des Einsteigerkurses bzw. als Interessent mit Vorkenntnissen zur Aquarellmalerei erhalten Sie die Möglichkeit, unter hochwertiger Anleitung Ihre Fähigkeiten zu vervollkommen.

Umfang: 51 U-Std. / 17 Termine  
Entgelt: 178,50 €



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Termin: 01.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 16:30 – 18:45 Uhr  
Ort: **Gut Saathain**  
Dozent: Ararat Haydeyan  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Fortgeschrittene Aquarellmalerei II** (15HE210102)

Umfang: 51 U-Std. / 17 Termine  
Entgelt: 178,50 €  
Termin: 01.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 19:00 – 21:15 Uhr  
Ort: **Gut Saathain**  
Dozent: Ararat Haydeyan  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Aquarellmalerei für Einsteiger** (15HE210103)

Grundtechniken des Zeichnens und der Aquarell-Malerei werden vermittelt. Neben reinem Hobby ist der Kurs auch für solche Interessenten geeignet, die diese Fähigkeiten im Beruf einsetzen möchten, z. B. bei der Arbeit mit Kindern.

Umfang: 51 U-Std. / 17 Termine  
Entgelt: 178,50 €  
Beginn: 02.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 14:00 – 16:15 Uhr  
Ort: **Gut Saathain**  
Dozent: Ararat Haydeyan  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Aquarellmalerei Aufbaukurs** (15HE210104)

Als Absolvent des Einsteigerkurses bzw. als Interessent mit Vorkenntnissen zur Aquarellmalerei erhalten Sie die Möglichkeit unter hochwertiger Anleitung, Ihre Fähigkeiten zu vervollkommen.

Umfang: 51 U-Std. / 17 Termine  
Entgelt: 178,50 €  
Beginn: 02.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 16:30 – 18:45 Uhr  
Ort: **Gut Saathain**  
Dozent: Ararat Haydeyan  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Aquarellmalerei** (15HF210101)

Lernen Sie in diesem Kurs mit der Technik des Aquarellmalens umzugehen, sich weiterzuentwickeln oder in selbständiger Arbeit, mit Unterstützung der Dozentin, ihre eigenen Ideen und Motive bildnerisch umzusetzen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger/innen wie auch Fortgeschrittene geeignet.

Umfang: 24 U-Std. / 8 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 – 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 16.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Anja Riedel  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Fortgeschrittene Aquarellmalerei I** (16FE210101)

Als Absolvent des Einsteigerkurses bzw. als Interessent mit Vorkenntnissen zur Aquarellmalerei erhalten Sie die Möglichkeit, unter hochwertiger Anleitung Ihre Fähigkeiten zu vervollkommen.

Umfang: 51 U-Std. / 17 Termine  
Entgelt: 178,50 €  
Termin: 09.02.2016  
Tag/Zeit: Di, 16:30 – 18:45 Uhr  
Ort: **Gut Saathain**  
Dozent: Ararat Haydeyan  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Fortgeschrittene Aquarellmalerei II** (16FE210102)

Umfang: 51 U-Std. / 17 Termine  
Entgelt: 178,50 €  
Termin: 09.02.2016  
Tag/Zeit: Di, 19:00 – 21:15 Uhr  
Ort: **Gut Saathain**  
Dozent: Ararat Haydeyan  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### **Aquarellmalerei für Einsteiger** (16FE210103)

Grundtechniken des Zeichnens und der Aquarell-Malerei werden vermittelt. Neben reinem Hobby ist der Kurs auch für solche Interessenten geeignet, die diese Fähigkeiten im Beruf einsetzen möchten, z. B. bei der Arbeit mit Kindern.

Umfang: 51 U-Std. / 17 Termine  
Entgelt: 178,50 €  
Beginn: 10.02.2016  
Tag/Zeit: Mi, 14:00 – 16:15 Uhr  
Ort: **Gut Saathain**  
Dozent: Ararat Haydeyan  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Aquarellmalerei Aufbaukurs** (16FE210104)

Als Absolvent des Einsteigerkurses bzw. als Interessent mit Vorkenntnissen zur Aquarellmalerei erhalten Sie die Möglichkeit unter hochwertiger Anleitung, Ihre Fähigkeiten zu vervollkommen.

Umfang: 51 U-Std. / 17 Termine  
Entgelt: 178,50 €  
Beginn: 10.02.2016  
Tag/Zeit: Mi, 16:30 – 18:45 Uhr  
Ort: **Gut Saathain**  
Dozent: Ararat Haydeyan  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Malwochen** (2103)

Ein Ziel dieser Malwochen ist die intensive Auseinandersetzung mit den Themen „Landschaft“ und „Stadtansicht“, um die Malerei und möglicherweise sich selbst mit anderen Augen zu sehen. Malen Sie von Montag bis Freitag mit dem bekannten und ausgezeichneten Künstler Ararat Haydeyan.

Hauptthemen sind:

- Aufbau der Landschaft/Stadtansicht
- Entwicklung der Komposition, Ausschnitt und Format
- Kontraste und ihre Wirkung
- Farbe im Bildzusammenhang

### **Aquarellmalwoche** (16FE210301)

Umfang: 50 U-Std. / 5 Tage  
Entgelt: 175,00 €  
Termin: 18.07. – 22.07.2016  
Tage/Zeit: Mo - Fr, 09:00 – 17:00 Uhr  
Ort: **Gut Saathain**  
Dozent: Ararat Haydeyan  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Aquarellmalwoche** (16FE210302)

Umfang: 50 U-Std. / 5 Tage  
Entgelt: 175,00 €  
Termin: 25.07.-29.07.2016  
Tage/Zeit: Mo - Fr, 09:00 – 17:00 Uhr  
Ort: **Gut Saathain**  
Dozent: Ararat Haydeyan  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Ölmalwoche** (16FE210303)

Umfang: 50 U-Std. / 5 Tage  
Entgelt: 175,00 €  
Termin: 01.08. - 05.08.2016  
Tag/Zeit: Mo - Fr, 09:00 – 17:00 Uhr  
Ort: **Gut Saathain**  
Dozent: Ararat Haydeyan  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Zeichnen** (2104)

#### **Akademisches Zeichnen** (15HF210401)

Es werden Grundlagen des künstlerischen Gestaltens vermittelt: Techniken des räumlichen Zeichnens, des Messens und der Perspektive sowie der Farb- und Bildgestaltung. Inspirieren wird uns eine große Themenvielfalt - vom Stillleben bis zum Portrait. Die Betreuung erfolgt individuell und entsprechend des Entwicklungsstandes der Teilnehmer/innen. Der Kurs ist auch als Mappen-vorbereitung für ein Studium geeignet. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Umfang: 30 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 08.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 18:15 – 20:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Dozent: KVHS, Tuchmacherstr. 22  
Ulrich Suberg  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Akademisches Zeichnen (16FF210401)**

Lernen Sie in dem Kurs mit der Technik des akademischen Zeichnens umzugehen und diese weiterzuentwickeln. Die Themen sind vielfältig und abwechslungsreich und können sich auch nach Wünschen der Teilnehmer/innen richten. Der Kurs ist auch als Mappenvorbereitung für ein Studium geeignet. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Umfang: 36 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 126,00 € bei 6 – 9 TN  
108,00 € ab 10 TN  
Beginn: 09.02.2016  
Tag/Zeit: Di, 18:15 – 20:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
KVHS, Tuchmacherstr. 22  
Dozent: Ulrich Suberg  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Das Spiel mit dem Stift (16FF210402)**

Durch spielerische und experimentelle Übungen wie dem Zeichnen zu Musik, dem Zweihandzeichnen oder dem „blinden“ Zeichnen lernen Sie ihre ganz eigene „Zeichensprache“ kennen. Mit Punkt, Komma und Strich experimentieren Sie auf großen und kleinen Papierbögen mit verschiedenen Materialien, wie Kohle, Tusche, Kreiden und Graphitstiften. Dieser Workshop ist auch für Anfänger/innen geeignet. Die einzige Voraussetzung ist die Lust, sich ein Wochenende lang zusammen mit anderen künstlerisch zu betätigen.

Umfang: 16 U-Std. / Wochenendkurs  
Entgelt: 56,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 18.06. – 19.06.2016  
Tag/Zeit: Sa, 10:00 – 17:00 Uhr  
So, 10:00 – 16:00 Uhr  
Ort: **Atelierhof Werenzhain**  
Dozentin: Anja Nürnberg  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Malen und Zeichnen in verschiedenen Techniken (2105)**

#### **Zeichnen und Malen von der Pike auf lernen (15HF210501)**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Zeichnens und Malens anhand unterschiedlicher Themen und Techniken und nach individuellen Wünschen und Vorkenntnissen.

Dieser Kurs richtet sich besonders an interessierte Anfänger/innen, aber Einsteiger mit Vorkenntnissen sind auch herzlich willkommen.

Umfang: 30 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 09.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 17:30 – 19:45 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Elke Gründemann  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### **Malen für Fortgeschrittene (15HF210502)**

Aufbauend auf den Kenntnissen der Teilnehmer/innen wird mit Farbe gearbeitet. Die künstlerischen Ausdrucksmittel (z. B. Pastell, Aquarell, Acryl, Öl, Tusche) kann jeder Teilnehmer selbst wählen und erhält eine individuelle Anleitung beim Bildaufbau und in der flächigen und räumlichen Gestaltung.

Umfang: 30 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.09.2015  
Tag/Zeit: Do, 17:30 – 19:45 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Elke Gründemann  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### **Die Montagsmaler (15HF210503)**

Die Anwendung und Vertiefung der vielfältigen künstlerischen Kenntnisse und Techniken über die Naturanschauung ist Anliegen dieses Kurses. Gearbeitet wird unter individueller Anleitung an der Staffelei im Kelleratelier oder in der Landschaft.

Umfang: 27 U-Std. / 9 Termine  
Entgelt: 94,50 € bei 6 – 9 TN  
81,00 € ab 10 TN  
Beginn: 21.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 17:30 – 19:45 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Catrin Große  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Northwest Coast Indian Art. Malkurs (15HF210504)**

Sie erfahren Packendes über die Kultur des Indianerstammes der Tlingits. Kunsthandwerk und Malerei sind geprägt durch einen besonders reichhaltigen Formenschatz. Sie lernen die Kraft der Formen kennen und werden in die Lage versetzt, Bilder im Stil der Tlingits zu schaffen. Die einfachen und großzügigen Formen der Tlingits-Kunst werden unverfälscht verwendet und können kreativ zu immer neuen Variationen kombiniert werden.

Umfang: 18 U-Std. / Wochenendkurs  
Entgelt: 63,00 € bei 6 – 9 TN  
54,00 € ab 10 TN  
Beginn: 25.09. - 27.09.2015  
Tag/Zeit: Fr, 18:00 – 19:30 Uhr  
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr  
So, 10:00 – 16:00 Uhr  
Ort: **Atelierhof Werenzhain**  
Dozentin: Renate Hampke  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Zeichnen und Malen von der Pike auf lernen (16FF210501)**

In diesem Kurs lernen sie die Grundlagen des Zeichnen und Malens anhand unterschiedlicher Themen und Techniken und nach individuellen Wünschen und Vorkenntnissen. Dieser Kurs richtet sich besonders an interessierte Anfänger/innen, aber Einsteiger mit

Vorkenntnissen sind auch herzlich willkommen.

Umfang: 45 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 157,50 € bei 6 – 9 TN  
135,00 € ab 10 TN  
Beginn: 13.01.2016  
Tag/Zeit: Mi, 17:30 – 19:45 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Elke Gründemann  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Naturstudium in Farbe – Aufbaukurs (16FF210502)**

Aufbauend auf den Kenntnissen der Teilnehmer wird mit Farbe gearbeitet. Die künstlerischen Ausdrucksmittel (z. B. Pastell, Aquarell, Acryl, Öl, Tusche) kann jeder Teilnehmer selbst wählen und erhält eine individuelle Anleitung beim Bildaufbau und in der flächigen und räumlichen Gestaltung.

Umfang: 45 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 157,50 € bei 6 – 9 TN  
135,00 € ab 10 TN  
Beginn: 14.01.2016  
Tag/Zeit: Do, 17:30 – 19:45 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Elke Gründemann  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Ndebele Art – eine Malweise aus Südafrika (16FF210503)**

Die Ndebele sind eine im nördlichen Südafrika und Simbabwe lebende Bevölkerungsgruppe, die eine eigene Kunstform entwickelt hat, die sich durch ihre Farbenprächtigkeit auszeichnet. Dabei unterscheiden sie nicht zwischen Kunst und Gebrauchsgegenständen – Kunst dient der Verschönerung des Alltags. Lernen Sie die Kunstform anhand von Anschauungsmaterial wie Bildern und Objekten kennen, erfahren Sie, wie die Ndebele ihre kulturelle Identität in Zeiten der Apartheid bewahren konnten und setzen Sie eigene kleine Bilder und Objekte im Ndebele-Stil um.



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Umfang: 16 U-Std. / Wochenendkurs  
Entgelt: 56,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 13.08. - 14.08.2016  
Tag/Zeit: Sa, 10:00 – 17:00 Uhr  
So, 10:00 – 16:00 Uhr  
Ort: **Atelierhof Werenzhain**  
Dozentin: Angelika Freymüller  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

am künstlerischen Gestalten und Experimentieren in der Gruppe.

Umfang: 16 U-Std. / Wochenendkurs  
Entgelt: 56,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 23.07. – 24.07.2016  
Tag/Zeit: Sa, 10:00 – 17:00 Uhr  
So, 10:00 – 16:00 Uhr  
Ort: **Atelierhof Werenzhain**  
Dozentin: Anja Nürnberg  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Druckgrafik (2106)**

#### **Grafiken im Hochdruckverfahren (15HF210601)**

Erstellen Sie in der Technik des Hochdrucks mit Hilfe von Holz- oder Linoleumplatten ihre eigenen Grafiken – bspw. eine selbst gestaltete Weihnachtskarte. Sie erlernen neben der eigentlichen Drucktechnik Grundkenntnisse zur bildnerischen Gestaltung und zur Geschichte des Hochdrucks.

Umfang: 18 U-Std. / 6 Termine  
Entgelt: 63,00 € bei 6 – 9 TN  
54,00 € ab 10 TN  
Beginn: 05.11.2015  
Tag/Zeit: Mi, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Anja Riedel  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### **Seife, Cola, Edding, Öl und Löffel – Drucken ohne Presse (16FF210601)**

Zum Drucken braucht man nicht unbedingt eine Druckpresse. In diesem Kurs lernen Sie alte und neue Drucktechniken mit überraschenden Ergebnissen kennen. Als Motiv dienen freie Zeichnungen, welche im Rahmen des Workshops entstehen. Neben den einfachen Drucktechniken des Hochdrucks rückt eine Methode des Flachdrucks in den Vordergrund – die Küchenlithographie. Hier fertigen Sie Druckstöcke aus Alufolie an. Hierbei kommen Seife, Edding und ein Cola-Bad zum Einsatz. Klingt verrückt – ist es auch! Am Ende entstehen ganz besondere Drucke auf Papier.

Dieser Workshop ist auch für Anfänger geeignet. Die einzige Voraussetzung ist die Lust



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache –



### **Gesundheit (300)**

"VHS macht gesünder!"

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entschei-

dende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte ... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens. Nach der Reform des Sozialgesetzbuches V können Krankenkassen gemäß § 20 ihren Mitgliedern für gesundheitsfördernde Maßnahmen der Prävention in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum Kosten erstatten. Über die Höhe entscheiden die Kassen entsprechend der gesetzlichen Vorgaben.

**Entspannung, Körpererfahrung und sanfte Bewegung (301)**

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (3011)**

„Ich spanne meine Muskeln an, damit ich mich entspannen kann“.  
Stress ist ein Phänomen unserer Zeit, betroffen sind wir alle! Die progressive Muskelent-

spannung (PME) bzw. die progressive Muskelrelaxation (PMR) ist bekannt als eine der heilsamsten und wirkungsvollsten Methoden, um negativen Stress abzubauen, Entspannung zu finden und damit für die täglichen Belastungen gewappnet zu sein.

Beruhend auf der Erkenntnis, dass durch wechselseitige An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen eine tiefe physische und psychische Entspannung erreicht werden kann, ist die PMR eine einfach zu erlernende Methode, um effektiv und schnell zu entspannen. Die PMR ist nicht nur bei der Verringerung stressbedingter Symptome hilfreich, sondern trägt auch zur Stärkung des Immunsystems bei, hilft bei Schlafstörungen und kann zur Steigerung der Konzentration und Gedächtnisleistung beitragen. PMR ist ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren, deren Wirksamkeit medizinisch nachgewiesen ist.

Bitte Kissen, Decke, bequeme Kleidung und Isomatte mitbringen!

### **Progressive Muskelentspannung (PMR) (15HE301101)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 04.11.2015  
Tag/Zeit: Mi, 10:00 – 11:30 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1 a  
Dozentin: Katrin Walther  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Progressive Muskelentspannung (PMR) (15HF301101)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 22.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Marlies Homagk  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Progressive Muskelentspannung (PMR) (16FE301101)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 27.04.2015  
Tag/Zeit: Mi, 10:00 – 11:30 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1 a  
Dozentin: Katrin Walther  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.04.2016  
Tag/Zeit: Do, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Dozentin: Sandy Reinsch  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Autogenes Training (3012)**

Das autogene Training ist eine strukturierte Entspannungsmethode, mit der man im oft hektischen Alltag die Möglichkeit hat, sich aktiv in einen Entspannungszustand zu versetzen und somit wieder Kraft zu schöpfen. Stress führt oft zu einem Ungleichgewicht im vegetativen Nervensystem und in der Folge zu verschiedensten Beschwerden. Das vegetative Nervensystem ist für die Regulation unbewusst ablaufender körperlicher Vorgänge verantwortlich (Herztätigkeit, Magen- und Darmtätigkeit, Funktion der inneren Organe, Muskelspannung etc.). Über Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) mit kurzen Formeln lernt man, die Aktivität des vegetativen Nervensystems günstig zu beeinflussen und damit diese Körperfunktionen zu regulieren. Neben dem Abbau von Beschwerden kann man mit Hilfe des autogenen Trainings auch seine Konzentrationsfähigkeit verbessern. Im Kurs erlernen Sie schrittweise die Formeln der Grundstufe des autogenen Trainings. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung

### **Autogenes Training - Grundstufe (15HE301201)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 01.10.2015  
Tag/Zeit: Do, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Dozentin: Sandy Reinsch  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Autogenes Training - Grundstufe (16FE301201)**

### **Autogenes Training (16FF301201)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 01.03.2016  
Tag/Zeit: Di, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Marlies Homagk  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Klangschalen und TAM TAM-Gong, Innehalten vom Alltag – Erleben von Tiefenentspannung (3013)**

Die Klänge von Klangschalen wirken auf die meisten Menschen tief entspannend, ohne dass sie dabei spezielle Entspannungs- und Wahrnehmungstechniken erlernen bzw. anwenden müssen. Beim Eintauchen in die Welt der Klänge kann die besondere Wirkung der Klangschalen und eines TAM TAM Gong erlebt werden. Die faszinierenden Instrumente, einmal Klangschalen aus Tibet, Nepal und dem Himalaja und dazu ein TAM TAM Gong werden vorgestellt. Informationen zur Herkunft und Geschichte der Klangschalen, zu Klangreisen, Fantasiereisen und zur Klangschalenmassage werden in der ersten Veranstaltung als Einleitung gegeben. Danach folgen ca. 50 Min. Klang und ca. 10 Min. Nachruhe. In den weiteren vier Veranstaltungen erleben Sie nach einer Einstimmung ca. 70 Min. Klang und 5 bis 10 Min. Nachruhe. Entfliehen Sie dem Alltagsstress und erleben Sie eine andere Form der Tiefenentspannung durch den harmonischen Klang und die sanften Schwingungen der Instrumente. Die Kursteilnehmer/innen können auf Stühlen Platz nehmen oder auf selbst mitgebrachten Matten liegend entspannen.



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache –

Bitte bequeme Kleidung und warme Strümpfe mitbringen. Beim Verweilen auf Matten, bitte auch Decke und Kissen nicht vergessen.

Dozent: Hans Jackisch  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Klangschalen und TAM TAM-Gong Schnupperkurs (15HE301301)**

Umfang: 10 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 35,00 € bei 6 – 9 TN  
30,00 € ab 10 TN  
Beginn: 21.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
VHS, Schlossplatz 1a  
Dozent: Hans Jackisch  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Klangschalen und TAM TAM-Gong (15HE301302)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 22.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
VHS, Schlossplatz 1a  
Dozent: Hans Jackisch  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Klangschalen und TAM TAM-Gong Schnupperkurs (16FE301301)**

Umfang: 10 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 35,00 € bei 6 – 9 TN  
30,00 € ab 10 TN  
Beginn: 21.03.2016  
Tag/Zeit: Mo, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
VHS, Schlossplatz 1a  
Dozent: Hans Jackisch  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Klangschalen und TAM TAM-Gong (16FE301302)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70 € bei 6 – 9 TN  
60 € ab 10 TN  
Beginn: 22.03.2016  
Tag/Zeit: Di, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
VHS, Schlossplatz 1a

### **Tai Chi und Qi Gong (3014)**

Tai Chi ist die umgangssprachliche Abkürzung für „Tai Chi Chuan“. Tai-Chi ist ein etwa 4000 Jahre altes chinesisches Bewegungssystem, das seine Wurzeln in der taoistischen Philosophie und in der traditionellen chinesischen Medizin hat. Tai Chi bedeutet das allerhöchste Prinzip, der Weg, die Mutter von Yin und Yang. Lernen Sie die alte chinesische Methode der „langsamen Bewegungen“. Die Übungen sind für alle Altersklassen geeignet und setzen keine besondere Begabung oder Beweglichkeit voraus.

Tai Chi und Qi Gong gehören zu den ältesten und wirksamsten asiatischen Gesundheitsübungen. Sie vereinen Meditation, Atemtherapie, körperliche Bewegung, Koordination, Stressbewältigung und Entspannung an Hand von Formen und Abläufen. Auf körperlicher Ebene trainiert der Übende Kraft und Fitness, Beweglichkeit und Koordination. Er übt sich zudem in tiefer Atmung, Sensibilität und Entspannung. Auf psychischer Ebene trainiert er Ruhe und Gelassenheit, Aufmerksamkeit und Konzentration, innere Balance und Stabilität.

### **Tai Chi - Qi Gong (15HE301401)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 - 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 14.10.2015  
Tag/Zeit: Mi, 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: **Bad Liebenwerda**, Markt 18  
Dozent: Wolfgang Endtmann,  
Heilpraktiker  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Tai Chi - Qi Gong (15HE301402)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 - 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 14.10.2015  
Tag/Zeit: Mi, 18:45 – 20:15 Uhr  
Ort: **Bad Liebenwerda**, Markt 18  
Dozent: Wolfgang Endtmann,



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Anmeldung: Heilpraktiker  
Regionalstelle Elsterwerda

### Qi Gong Tai Chi Grundkurs (15HF301401)

Umfang: 24 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 – 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 16.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 18:15 – 19:45 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Waltraud Schönberg  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### Qi Gong Tai Chi Aufbaukurs (15HF301402)

Umfang: 24 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 – 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 16.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 19:45 – 21:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Waltraud Schönberg  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### Tai Chi Chuan – Grundkurs (15HH301401)

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 05.11.2015  
Tag/Zeit: Do, 17:30 – 19:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle Werner-Seelenbinder - Sportstätte  
Dozent: Andreas Kießling  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### Tai Chi - Qi Gong (16FE301401)

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 - 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 06.01.2016  
Tag/Zeit: Mi, 17:00 -18:30 Uhr  
Ort: **Bad Liebenwerda**, Markt 18  
Dozent: Wolfgang Endtmann,  
Heilpraktiker  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### Tai Chi - Qi Gong (16FE301402)

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 - 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 06.01.2016  
Tag/Zeit: Mi, 18:45 – 20:15 Uhr  
Ort: **Bad Liebenwerda**, Markt 18  
Dozent: Wolfgang Endtmann,  
Heilpraktiker  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### Qi Gong Tai Chi Grundkurs (16FF301401)

Umfang: 24 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 – 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 13.01.2016  
Tag/Zeit: Mi, 18:15 – 19:45 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Waltraud Schönberg  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### Qi Gong Tai Chi Aufbaukurs (16FF301402)

Umfang: 24 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 – 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 13.01.2016  
Tag/Zeit: Mi, 19:45 – 21:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Waltraud Schönberg  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### Yoga (3015)

Eine körperorientierte Yoga Form ist der Hatha Yoga. Stress, falsche Körperhaltung, ungenügende Bewegung oder seelische Belastung führen oft zu körperlichen Verspannungen. Durch die Koordination von bewusst langsam ausgeführten Körper- und Atemübungen wird ein neues Körperbewusstsein entwickelt und kann in den Alltag mitgenommen werden.

Die erlernten Übungen helfen, den Herausforderungen des Berufslebens positiv zu begegnen, Stress abzubauen und erfolgreich zu entspannen.



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache –

Zu jedem Kurs bitte mitbringen: Iso-Matte oder Decke, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen.

### **Hatha Yoga (15HE301501)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 - 9 TN  
36,00 € ab 10 TN  
Beginn: 02.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Dozentin: Christiane Siggelkow  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Hatha Yoga (15HE301502)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 - 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 02.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 18:45 - 20:15 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Dozentin: Christiane Siggelkow  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Hatha Yoga (15HF301501)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 - 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 31.08.2015  
Tag/Zeit: Mo, 17:30 – 18:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Gundula Renger  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Vital-Yoga Ü50 - Mit Yoga vital und beweglich bleiben (15HF301502)**

Umfang: 12 U-Std. / 9 Termine  
Entgelt: 42,00 € bei 6 - 9 TN  
36,00 € ab 10 TN  
Beginn: 01.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 15:45 – 16:45 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**,  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Christiane Siggelkow  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Vital-Yoga Ü50 - Mit Yoga vital und beweglich bleiben (15HF301503)**

Umfang: 12 U-Std. / 9 Termine  
Entgelt: 42,00 € bei 6 - 9 TN  
36,00 € ab 10 TN  
Beginn: 01.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 16:50 – 17:50 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule Tuchmacherstr.  
Dozentin: Christiane Siggelkow  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Yoga für einen gesunden Rücken (15HF301504)**

Umfang: 24 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 - 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 01.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 17:15 – 18:45 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Andrea Landmann  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Hatha Yoga + Harmonieübungen (15HF301505)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 - 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 01.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 18:30 – 19:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Gundula Renger  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Hatha Yoga für Körper, Geist und Seele (15HF301506)**

Umfang: 24 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 - 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 01.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 19:45 – 21:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Gundula Renger  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### **Yoga am Vormittag - Mit Schwung und Energie in den Tag (15HF301507)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 - 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 03.09.2015  
Tag/Zeit: Do, 09:30 – 11:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr.  
Dozentin: Christiane Siggelkow  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Hatha Yoga (15HF301508)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 - 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 18:30 – 19:30 Uhr  
Ort: **Doberlug-Kirchhain**  
Schwimmhalle  
Dozentin: Laura Siegmund  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Hatha Yoga (15HF301509)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 - 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 19:45 – 20:45  
Ort: **Doberlug-Kirchhain**  
Schwimmhalle  
Dozentin: Laura Siegmund  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Hatha Yoga (15HF301510)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 - 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 09.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 17:30 – 18:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Laura Siegmund  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Hatha Yoga (15HF301511)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 - 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 09.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 18:45 – 19:45 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Laura Siegmund  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Vinyasa Power Yoga (15HF301512)**

Vinyasa Power Yoga baut als ganzheitliches Körpertraining auf dem klassischen Yoga auf, wurde jedoch mit den Erkenntnissen westlicher Sportmediziner weiterentwickelt. Das Ergebnis ist ein dynamisches Training, bei dem die einzelnen Übungen (Asanas) zu fließenden Bewegungsabläufen verbunden werden. Vinyasa Power Yoga zielt stärker auf die Kräftigung der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems und verzichtet auf klassische Yogarituale wie das Singen von Mantras oder intensives Pranayama (Atemregulierung). Es löst Verspannungen und hilft Stress abzubauen. Die regelmäßige Durchführung der Übungen führt nicht nur zu einem strafferen Körper, sondern auch zu einem frischen Geist.

Umfang: 8 U-Std. / 6 Termine  
Entgelt: 28,00 € bei 6 - 9 TN  
24,00 € ab 10 TN  
Beginn: 05.11.2015  
Tag/Zeit: Do, 17:45 – 18:45 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Laura Siegmund  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Hatha Yoga am Vormittag (15HH301501)**

Umfang: 24 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 – 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 03.09.2015  
Tag/Zeit: Do, 09:30 – 11:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
KVHS, Anhalter Str. 7  
Dozent: Rainer Handke  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache –

### **Hatha Yoga (16FE301501)**

Umfang: 24 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 - 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.02.2016  
Tag/Zeit: Mi, 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Dozentin: Christiane Siggelkow  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

Umfang: 28 U-Std. / 21 Termine  
Entgelt: 98,00 € bei 6 - 9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 05.01.2016  
Tag/Zeit: Di, 18:30 – 19:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Gundula Renger  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Hatha Yoga (16FE301502)**

Umfang: 24 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 - 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.02.2016  
Tag/Zeit: Mi, 18:45 – 20:15 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Dozentin: Christiane Siggelkow  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Hatha Yoga für Körper, Geist und Seele (16FF301504)**

Umfang: 42 U-Std. / 21 Termine  
Entgelt: 147,00 € bei 6 - 9 TN  
126,00 € ab 10 TN  
Beginn: 05.01.2016  
Tag/Zeit: Di, 19:45 – 21:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Gundula Renger  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Hatha Yoga (16FF301501)**

Umfang: 28 U-Std. / 21 Termine  
Entgelt: 98,00 € bei 6 - 9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 04.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 17:30 – 18:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Gundula Renger  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Hatha Yoga (16FF301505)**

Umfang: 28 U-Std. / 21 Termine  
Entgelt: 98,00 € bei 6 - 9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 18:30 – 19:30 Uhr  
Ort: **Doberlug-Kirchhain**  
Schwimmhalle  
Dozentin: Laura Siegmund  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Yoga - für einen gesunden Rücken (16FF301502)**

Umfang: 44 U-Std. / 22 Termine  
Entgelt: 154,00 € bei 6 - 9 TN  
132,00 € ab 10 TN  
Beginn: 05.01.2016  
Tag/Zeit: Di, 17:15 – 18:45 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr.  
Dozentin: Andrea Landmann  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Hatha Yoga (16FF301506)**

Umfang: 28 U-Std. / 21 Termine  
Entgelt: 98,00 € bei 6 - 9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 19:45 – 20:45  
Ort: **Doberlug-Kirchhain**  
Schwimmhalle  
Dozentin: Laura Siegmund  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Hatha Yoga + Harmonieübungen (16FF301503)**

### **Hatha Yoga (16FF301507)**

Umfang: 28 U-Std. / 21 Termine  
Entgelt: 98,00 € bei 6 - 9 TN



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 13.01.2016  
Tag/Zeit: Mi, 17:30 – 18:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Laura Siegmund  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

Beginn: 09.02.2016  
Tag/Zeit: Di, 16:50 – 17:50 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Christiane Siggelkow  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Hatha Yoga (16FF301508)**

Umfang: 28 U-Std. / 21 Termine  
Entgelt: 98,00 € bei 6 - 9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 13.01.2016  
Tag/Zeit: Mi, 18:45 – 19:45 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Laura Siegmund  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Yoga am Vormittag - Mit Schwung und Energie in den Tag (16FF301512)**

Umfang: 24 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 - 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.02.2016  
Tag/Zeit: Do, 09:30 – 11:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr.  
Dozentin: Christiane Siggelkow  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Vinyasa Power Yoga (16FF301509)**

Umfang: 28 U-Std. / 21 Termine  
Entgelt: 98,00 € bei 6 - 9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 14.01.2016  
Tag/Zeit: Do, 17:45 – 18:45 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Laura Siegmund  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Hatha Yoga am Vormittag für Anfänger mit Rolf (16FH301501)**

Umfang: 20 U-Std./ 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 05.01.2016  
Tag/Zeit: Di, 10:30 – 12:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
KVHS, Anhalter Str. 7  
Dozent: Rolf Domagala  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Vital-Yoga Ü50 - Mit Yoga vital und beweglich bleiben (16FF301510)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 - 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 09.02.2016  
Tag/Zeit: Di, 15:45 – 16:45 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Christiane Siggelkow  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Hatha Yoga am Vormittag (16FH301502)**

Umfang: 24 U-Std./ 12 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 – 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.01.2016  
Tag/Zeit: Do, 09:30 – 11:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
KVHS, Anhalter Str. 7  
Dozent: Rainer Handke  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Vital-Yoga Ü50 - Mit Yoga vital und beweglich bleiben (16FF301511)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 - 9 TN  
48,00 € ab 10 TN

### **Hatha Yoga am Vormittag für Anfänger mit Rolf (16FH301503)**

Umfang: 24 U-Std./ 12 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 – 9 TN  
72,00 € ab 10 TN



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Beginn: 05.04.2016  
Tag/Zeit: Di, 10:30 – 12:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
KVHS, Anhalter Str. 7  
Dozent: Rolf Domagala  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Hatha Yoga am Vormittag (16FH301504)**

Umfang: 20 U-Std./ 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 14.04.2016  
Tag/Zeit: Do, 09:30 – 11:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
KVHS, Anhalter Str. 7  
Dozent: Rainer Handke  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Hatha Yoga am Vormittag für Anfänger mit Rolf (16HH301501)**

Umfang: 20 U-Std./ 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 30.08.2016  
Tag/Zeit: Di, 10:30 – 12:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
KVHS, Anhalter Str. 7  
Dozent: Rolf Domagala  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Stressbewältigung (3016)**

Die alltäglichen Belastungen stellen immer höhere Anforderungen an uns. Nicht selten passiert es, dass wir körperlich und geistig an unsere Grenzen kommen. Infolge dessen können wir unsere Energien nicht mehr gezielt einsetzen, um den Alltag zu meistern, denn die "Batterien" sind leer.

Lernen Sie neben den wichtigen Grundlagen zum Thema Stress und dessen Auswirkungen, mit Belastungen gelassener und sicherer umzugehen und die Gesundheit zu stärken.

### **Stressmanagement / Stressbewältigung (16FE301601)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine

Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN

Beginn: 14.01.2016  
Tag/Zeit: Do, 19:00 – 20:30 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Dozentin: Sandy Reinsch  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Gymnastik für das Gehirn – Gehirnjogging (15HE301601)**

Als Gymnastik für das Gehirn lernen Sie eine effektive Methode kennen, mit der Sie Ihre Lern-, Konzentrations- und Gehirnleistungen aktivieren und verbessern können. Anders als beim sogenannten Gehirnjogging geht es hier aber nicht um Denksportaufgaben, sondern tatsächlich um körperliche Bewegung. Gymnastik für das Gehirn besteht aus einer Reihe verschiedener Übungen, durch die Sie besser und einfacher lernen können.

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 05.11.2015  
Tag/Zeit: Do, 10:00 – 11:30 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Dozentin: Katrin Walther  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Gehirnfitness für Jung und Alt! (16FE301602)**

"Mens sana in corpore sano" - eine lateinische Redewendung die besagt: "ein gesunder Geist in einem gesunden Körper". In diesem Kursangebot wird das Sprichwort umgedreht, indem behauptet wird, dass was für unseren Körper gilt auch für unser Gehirn zutreffend ist! Auch unsere "grauen" Zellen wollen trainiert werden, um unser geistiges Potential weiterzuentwickeln oder mindestens zu erhalten. Sie erlernen Übungen, die Ihr Gehirn fordern und deren Areale ordentlich auf "Trab" bringen, um konzentriert über einen längeren Zeitraum arbeiten zu können. Weitere Ziele sind die Verschaltung neuer Synapsen, die Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit sowie die



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Schulung der Reaktionsfähigkeit und des kreativen Denkens.

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
 Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
 60,00 € ab 10 TN  
 Beginn: 21.04.2016  
 Tag/Zeit: Do, 19:00 – 20:30 Uhr  
 Ort: **Elsterwerda**  
 KVHS, Schlossplatz 1a  
 Dozentin: Sandy Reinsch  
 Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

**Meditation (3017)**

**Meditation (15HE301701)**

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie mit Hilfe der Meditation zu sich finden und sich - weit über das derzeit Vorstellbare - mit Hilfe der Meditation helfen können.

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
 Entgelt: 70,00 € bei 6 - 9 TN  
 60,00 € ab 10 TN  
 Beginn: 05.11.2015  
 Tag/Zeit: Do, 19:00– 20:30 Uhr  
 Ort: **Bad Liebenwerda**, Markt 18  
 Dozentin: Constanze Giel  
 Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

**Meditations-/ Fantasiereise**

Bei einer Fantasiereise begibt sich der Mensch, nach einem meditativen Einstieg, in einen Zustand der Entspannung und er wird mit einer Geschichte in eine Fantasiewelt „entführt“. Der Entspannungszustand wirkt sich positiv auf den gesamten Menschen aus. Während einer Fantasiereise erwacht die Kreativität des Menschen. Ziel ist eine Steigerung des Selbstwertgefühls und ein Erkennen von persönlichen Stärken. Dies ist hilfreich in Lebenssituation bei hoher seelischer wie körperlicher Belastung.

**Meditations- / Fantasiereise (15HF301701)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
 Entgelt: 70,00 € bei 6 - 9 TN  
 60,00 € ab 10 TN  
 Beginn: 08.09.2015

Tag/Zeit: Di, 19:15 – 20:45 Uhr  
 Ort: **Finsterwalde**  
 Dozentin: Petra Schachtschneider  
 Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

**Meditations-/ Fantasiereise für Anfänger (16FF301701)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
 Entgelt: 70,00 € bei 6 - 9 TN  
 60,00 € ab 10 TN  
 Beginn: 12.01.2016  
 Tag/Zeit: Di, 19:15 – 20:45 Uhr  
 Ort: **Finsterwalde**  
 Dozentin: Petra Schachtschneider  
 Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

**Meditation- und Atemtechnik für Jedermann mit Rolf (16FH301701)**

Umfang: 20 U-Std./ 10 Termine  
 Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
 60,00 € ab 10 TN  
 Beginn: 04.01.2016  
 Tag/Zeit: Mo, 10:30 – 12:00 Uhr  
 Ort: **Herzberg**  
 KVHS, Anhalter Str. 7  
 Dozent: Rolf Domagala  
 Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

**Meditation- und Atemtechnik für Jedermann mit Rolf (16FH301702)**

Umfang: 20 U-Std./ 10 Termine  
 Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
 60,00 € ab 10 TN  
 Beginn: 04.04.2016  
 Tag/Zeit: Mo, 10:30 – 12:00 Uhr  
 Ort: **Herzberg**  
 KVHS, Anhalter Str. 7  
 Dozent: Rolf Domagala  
 Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

**Meditation- und Atemtechnik für Jedermann mit Rolf (16HH301701)**

Umfang: 20 U-Std./ 10 Termine  
 Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
 60,00 € ab 10 TN  
 Beginn: 29.08.2016  
 Tag/Zeit: Mo, 10:30 – 12:00 Uhr



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache –

Ort: **Herzberg**  
KVHS, Anhalter Str. 7  
Dozent: Rolf Domagala  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

Ort: **Herzberg**, Turnhalle Werner-Seelenbinder - Sportstätte  
Dozentin: Heidrun Flöter  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### Gymnastik, Fitness und Sport (302)

### Wirbelsäulengymnastik (3021)

Möchten Sie dem Rückenschmerz vorbeugen und durch eine bewusste Körperhaltung Ihr Wohlbefinden steigern? In der Wirbelsäulengymnastik erlernen Sie rückschonende Bewegungsabläufe und werden durch ein gezieltes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm aktiv etwas für Ihren Rücken tun. Mit Entspannungsübungen zum Abschluss jeder Kursstunde erfahren Sie, wie Sie kurzfristig sich selbst und Ihren Rücken verwöhnen können.

### Wirbelsäulengymnastik (15HF302101)

Umfang: 12 U-Std. / 9 Termine  
Entgelt: 42,00 € bei 6 - 9 TN  
36,00 € ab 10 TN  
Beginn: 05.10.2015  
Tag/Zeit: Mo, 18:30 – 19:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Silke Schunke  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### Wirbelsäulengymnastik (15HH302101)

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 21.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 17:00 – 18:30 Uhr  
Ort: **Hohenbucko**, Turnhalle  
Dozentin: Heidrun Flöter  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### Wirbelsäulengymnastik (15HH302102)

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 22.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 18:30 – 20:00 Uhr

### Wirbelsäulengymnastik (15HH302103)

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 23.09.2015  
Tag/Zeiten: Mi, 16:30 – 18:00 Uhr  
Ort: **Schlieben**, Steigemühle  
Dozentin: Cornelia Göhler  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### Wirbelsäulengymnastik (15HH302104)

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 23.09.2015  
Tag/Zeiten: Mi, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: **Schlieben**, Steigemühle  
Dozentin: Cornelia Göhler  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### Wirbelsäulengymnastik (15HH302105)

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 23.09.2015  
Tag/Zeiten: Mi, 19:30 – 21:00 Uhr  
Ort: **Schlieben**, Steigemühle  
Dozentin: Cornelia Göhler  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### Wirbelsäulengymnastik (15HH302106)

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 28.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 18:45 – 20:15 Uhr  
Ort: **Wehrhain**  
Dorfgemeinschaftshaus  
Dozentin: Cornelia Göhler  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache –

### Wirbelsäulengymnastik (15HH302107)

Umfang: 20 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 08.10.2015  
Tag/Zeit: Di, 18:00 – 19:00 Uhr  
Ort: **Bernsdorf**, Saal Gaststätte  
Dozentin: Kathrin Hannebauer  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### Wirbelsäulengymnastik (16FH302101)

Umfang: 24 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 – 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.01.2016  
Tag/Zeiten: Mo, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle Werner-Seelenbinder - Sportstätte  
Dozentin: Regina Radunz  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### Wirbelsäulengymnastik (16FH302102)

Umfang: 24 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 – 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.01.2016  
Tag/Zeiten: Mo, 19:30 – 21:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle Werner-Seelenbinder - Sportstätte  
Dozentin: Regina Radunz  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### Wirbelsäulengymnastik (16FH302103)

Umfang: 24 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 – 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 14.01.2016  
Tag/Zeiten: Do, 17:00 – 18:30 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Turnhalle Förderschule  
Dozentin: Regina Radunz  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### Wirbelsäulengymnastik (16FH302104)

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN

60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 08.02.2016  
Tag/Zeit: Mo, 17:00 – 18:30 Uhr  
Ort: **Hohenbucko**, Turnhalle  
Dozentin: Heidrun Flöter  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### Wirbelsäulengymnastik (16FH302105)

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 09.02.2016  
Tag/Zeit: Di, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle Werner-Seelenbinder - Sportstätte  
Dozentin: Heidrun Flöter  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### Rückenschule (3022)

#### Ich beweg` mich – Rücken fit

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben und Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, sind die Kurse ideal.

### Rückenschule (15HE302201)

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 - 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.09.2015  
Tag/Zeit: Do, 19:00 – 20:30 Uhr  
Ort: **Brottewitz**, Freizeitraum  
Dozentin: Christa Döbler  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### **Rückenschule (15HF302201)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 - 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 03.09.2015  
Tag/Zeit: Do, 19:15 – 20:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Nancy Beilich  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

Umfang: 12 U-Std. / 9 Termine  
Entgelt: 42,00 € bei 6 - 9 TN  
36,00 € ab 10 TN  
Beginn: 15.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 19:15 – 20:15 Uhr  
Ort: **Doberlug – Kirchhain**  
Schwimmhalle Doberlug  
Dozent: Christoph Hammitzsch  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Ich beweg` mich – Rücken fit (15HF302202)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 - 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.09.2015  
Tag/Zeit: Fr, 16:00 – 17:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Christine Stark  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Rückenschule für Ältere und Senioren (15HH302201)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 17.09.2015  
Tag/Zeiten: Do, 16:30 – 17:30 Uhr  
Ort: **Falkenberg**, Turnhalle  
Oberschule, Clara-Zetkin-Str.  
Dozent: Udo Marx  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Ich beweg` mich – Rücken fit (15HF302203)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 - 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.09.2015  
Tag/Zeit: Fr, 17:30 – 18:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Christine Stark  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Rückenschule (15HH302202)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 17.09.2015  
Tag/Zeiten: Do, 17:30 – 18:30 Uhr  
Ort: **Falkenberg**, Turnhalle  
Oberschule, Clara-Zetkin-Str.  
Dozent: Udo Marx  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Rückenschule (15HF302204)**

Umfang: 12 U-Std. / 9 Termine  
Entgelt: 42,00 € bei 6 - 9 TN  
36,00 € ab 10 TN  
Beginn: 15.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 18:00 – 19:00 Uhr  
Ort: **Doberlug – Kirchhain**  
Schwimmhalle, Doberlug  
Dozent: Christoph Hammitzsch  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Rückenschule (16FE302201)**

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 - 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 14.01.2016  
Tag/Zeit: Do, 19:00 – 20:30 Uhr  
Ort: **Brottewitz**, Freizeitraum  
Dozentin: Christa Döbler  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Rückenschule (15HF302205)**

### **Rückenschule (16FF302201)**

Umfang: 28 U-Std. / 21 Termine  
Entgelt: 98,00 € bei 6 - 9 TN  
84,00 € ab 10 TN



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Beginn: 07.01.2016  
Tag/Zeit: Do, 19:15 – 20:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Nancy Beilich  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

Beginn: 11.02.2016  
Tag/Zeiten: Do, 17:30 – 18:30 Uhr  
Ort: **Falkenberg**, Turnhalle  
Oberschule, Clara-Zetkin-Str.  
Dozent: Udo Marx  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Ich beweg` mich – Rücken fit** (16FF302202)

Umfang: 28 U-Std. / 21 Termine  
Entgelt: 98,00 € bei 6 - 9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 08.01.2016  
Tag/Zeit: Fr, 16:00 – 17:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Christine Stark  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Ich beweg` mich – Rücken fit** (16FF302203)

Umfang: 28 U-Std. / 21 Termine  
Entgelt: 98,00 € bei 6 - 9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 08.01.2016  
Tag/Zeit: Fr, 17:30 – 18:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Christine Stark  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Rückenschule für Ältere und Senioren** (16FH302201)

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.02.2016  
Tag/Zeiten: Do, 16:30 – 17:30 Uhr  
Ort: **Falkenberg**, Turnhalle  
Oberschule, Clara-Zetkin-Str.  
Dozent: Udo Marx  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Rückenschule** (16FH302202)

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN

### **Pilates** (3023)

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind effektiv und zeigen rasch Erfolg. Die Intensität des Trainings können Sie individuell nach Ihrer Leistungsfähigkeit variieren.

Pilates ist für alle zu empfehlen, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Pilates ist für jedes Alter geeignet und Vorkenntnisse sind nicht nötig! Besonders hervorzuheben ist die Effizienz der Methode in der Prävention. Die Bewegungen sind problemlos zu erlernen und wirken sich auch positiv auf das berufliche Leistungsvermögen aus.

### **Pilates** (15HE302301)

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 - 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 03.09.2015  
Tag/Zeit: Do, 17:30 – 18:30 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Dozentin: Nancy Beilich  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Ich beweg mich – Pilates** (15HF302301)

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 - 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 16:30 – 17:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Sylvia Thor  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Ich beweg mich – Pilates (15HF302302)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 - 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 18:50 – 19:50 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Sylvia Thor  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Pilates (16FE302301)**

Umfang: 28 U-Std. / 21 Termine  
Entgelt: 98,00 € bei 6 - 9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 17:30 – 18:30 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Dozentin: Nancy Beilich  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Ich beweg mich – Pilates (16FF302301)**

Umfang: 24 U-Std. / 18 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 - 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 16:30 – 17:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Sylvia Thor  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Ich beweg mich – Pilates (16FF302302)**

Umfang: 24 U-Std. / 18 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 - 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 18:50 – 19:50 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Sylvia Thor  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Beckenbodentraining (3024)**

#### **Beckenbodentraining aus ganzheitlicher Sicht (15HE302401)**

Das Training des Beckenbodens hilft bei Blasenfunktionsstörungen und Problemen mit der Kontinenz. Auf Grund der unterschiedlichen Anatomie von Mann und Frau und den daraus resultierenden verschiedenen Ursachen der Harnkontinenz wird dieser Kurs in getrennten Gruppen durchgeführt. Ziel des Kurses ist die Beherrschung von Alltagssituationen und die allmähliche Verbesserung der Beckenbodenmuskulatur. Der Kurs wird entsprechend der jeweiligen Regelungen von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 - 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 14.10.2015  
Tag/Zeit: Mi, 15:30 – 17:00 Uhr  
Ort: **Bad Liebenwerda, Markt 18**  
Dozent: Wolfgang Endtmann  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### **Beckenbodentraining für Frauen (16FF302401)**

Der Kurs dient allen, die ihren Beckenboden - die tragende Mitte unseres Körpers - auf ganz besondere Art entdecken und wahrnehmen wollen. Der Kurs gliedert sich in ein funktionelles Training der Beckenmuskulatur sowie Bein-, Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur. Der Kurs ist sowohl zur Vorbeugung geeignet, als auch für Personen, die bereits Beschwerdebilder in diesem Bereich haben.

Mitzubringen sind Buntstifte, dicke Decke, Kissen, lockere Kleidung und dicke Socken.

Umfang: 12 U-Std. / 9 Termine  
Entgelt: 42,00 € bei 6 - 9 TN  
36,00 € ab 10 TN  
Beginn: 08.02.2016  
Tag/Zeit: Mo, 18:30 – 19:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Silke Schunke  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache –

### **Bauch - Beine - Po (3025)**

#### **Bauch - Beine - Po (15HF302501)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 - 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 17:40 – 18:40 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Sylvia Thor  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### **Bauch – Beine – Po (16FF302501)**

Umfang: 24 U-Std. / 21 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 - 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 17:40 – 18:40 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**,  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Sylvia Thor  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Aerobic (3026)**

Aerobic ist eine fröhliche und beschwingte Art sich fit zu halten, und sie fördert das Wohlbefinden. Aerobic-Schritte kombiniert mit choreographischen Elementen helfen Ihnen, die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers zu steigern und das Herz-Kreislauf-System anzuregen. Hauptziele sind die Motivation zu langfristiger körperlicher Aktivität sowie die Freude an der Bewegung.

#### **Aerobic (15HF302601)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 31.08.2015  
Tag/Zeit: Mo, 19:15 – 20:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Nancy Beilich  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Aerobic für Einsteiger und Fortgeschrittene (15HH302601)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 02.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 18:15 – 19:15 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle  
Förderschule, Grochwitz Str.  
Dozentin: Doreen Lehmann  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

#### **Aerobic (16FF302601)**

Umfang: 28 U-Std. / 21 Termine  
Entgelt: 98,00 € bei 6 – 9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 04.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 19:15 – 20:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Nancy Beilich  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Aerobic für Einsteiger und Fortgeschrittene (16FH302601)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.02.2016  
Tag/Zeit: Mi, 18:15 – 19:15 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle  
Förderschule, Grochwitz Str.  
Dozentin: Doreen Lehmann  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Step Aerobic (3027)**

Step Aerobic bedeutet Fitness für den ganzen Körper mit Hilfe einer Trainingsbank, dem Stepper. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper trainieren Sie Ihre Gesäß- und Beinmuskulatur. Auch die Arme werden bei dieser Form der Aerobic vermehrt eingebracht und dadurch trainiert. Die fließenden, natürlichen Bewegungsabläufe schonen Ihre Gelenke und stärken Ihr Herz-Kreislauf-System.



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache –

Sie werden feststellen, dass sich Ihre Ausdauer schon nach einigen Wochen des Trainings verbessert, ebenso wie Ihre Bewegungskoordination. Stressabbau und eine Steigerung des emotionalen Wohlbefindens können weitere positive Effekte sein.

### **Step Aerobic (15HE302701)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 - 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 30.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 19:00 – 20:30 Uhr  
Ort: **Bad Liebenwerda**  
Sporthalle Heine-Str.  
Dozentin: Angelika Miene  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Step Aerobic (15HE302702)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 - 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 31.08.2015  
Tag/Zeit: Mo, 17:30 – 18:30 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Dozentin: Nancy Beilich  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Step ohne Tep (15HF302701)**

Für Neueinsteiger geeignet. Auch Männer sind herzlich willkommen!

Umfang: 11 U-Std. / 11 Termine  
Entgelt: 38,50 € bei 6 - 9 TN  
33,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 18:30 – 19:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Sylke Jentzsch  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Dance Step (15HF302702)**

Für Fortgeschrittene geeignet.

Umfang: 11 U-Std. / 11 Termine  
Entgelt: 38,50 € bei 6 - 9 TN

33,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 19:25 – 20:10 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Sylke Jentzsch  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Step Mix (15HF302703)**

Umfang: 11 U-Std. / 11 Termine  
Entgelt: 38,50 € bei 6-9 TN  
33,00 € ab 10 TN  
Beginn: 08.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 18:30 – 19:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Sylke Jentzsch  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Step Aerobic (15HF302704)**

Umfang: 12 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 42,00 € bei 6 - 9 TN  
36,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.09.2015  
Tag/Zeit: Fr, 19:00 – 19:45 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Christine Stark  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Step Aerobic (15HH302701)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.09.2015  
Tag/Zeit: Do, 19:30 – 20:30 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle  
Förderschule, Grochwitz Str.  
Dozentin: Ines Jacobi  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Step Aerobic (16FE302701)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 - 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 20.01.2016  
Tag/Zeit: Mi, 17:00 – 18:30 Uhr



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Ort: **Bad Liebenwerda**  
Sporthalle Heine-Str.  
Dozentin: Angelika Miene  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### **Step Aerobic (16FE302702)**

Umfang: 28 U-Std. / 21 Termine  
Entgelt: 98,00 € bei 6 - 9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 04.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 17:30 – 18:30 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Dozentin: Nancy Beilich  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### **Step ohne Tep (16FF302701)**

Umfang: 22 U-Std. / 22 Termine  
Entgelt: 77,00 € bei 6 - 9 TN  
66,00 € ab 10 TN  
Beginn: 04.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 18:30 – 19:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Sylke Jentzsch  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### **Dance Step (16FF302702)**

Umfang: 22 U-Std. / 22 Termine  
Entgelt: 77,00 € bei 6 - 9 TN  
66,00 € ab 10 TN  
Beginn: 04.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 19:25 – 20:10 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Sylke Jentzsch  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### **Step Mix (16FF302703)**

Umfang: 22 U-Std. / 22 Termine  
Entgelt: 77,00 € bei 6 - 9 TN  
66,00 € ab 10 TN  
Beginn: 05.01.2015  
Tag/Zeit: Di, 18:30 – 19:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Sylke Jentzsch

Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### **Step Aerobic (16FF302704)**

Umfang: 21 U-Std. / 21 Termine  
Entgelt: 73,50 € bei 6 - 9 TN  
63,00 € ab 10 TN  
Beginn: 08.01.2016  
Tag/Zeit: Fr, 19:00 – 19:45 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Christine Stark  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### **Step Aerobic (16FH302701)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.02.2016  
Tag/Zeit: Do, 19:30 – 20:30 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle  
Förderschule, Grochwitz Str.  
Dozentin: Ines Jacobi  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Gymnastik (3028)**

#### **Ausgleichsgymnastik (15HH302801)**

Schon mit einer wöchentlichen Gymnastik werden Sie spürbar leistungsfähiger, Ihr Herz-Kreislauf-System wird belastbarer und Sie steigern Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Sie trainieren mit Spaß und flotter Musik Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Entspannungsphasen zum Ende jeder Übungseinheit sind wohltuend für Körper und Geist.

Umfang: 24 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 – 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.09.2015  
Tag/Zeit: Do, 17:00 – 18:30 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle  
Förderschule, Grochwitz Str.  
Dozentin: Regina Radunz  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache –

### **Ausgleichsgymnastik (15HH302802)**

Umfang: 24 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 – 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 14.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle Werner-Seelenbinder-Sportstätte  
Dozentin: Regina Radunz  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Ausgleichsgymnastik (15HH302803)**

Umfang: 24 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 – 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 14.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 19:30 – 21:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle Werner-Seelenbinder-Sportstätte  
Dozentin: Regina Radunz  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Fitness ab 60 (3030)**

#### **Fitness ab 60 – Spaß an der Bewegung in geselliger Runde (15HH303001)**

Sie haben endlich Zeit und wollen etwas für sich und Ihre Gesundheit tun? Auch der ältere Mensch kann bis ins hohe Lebensalter fit bleiben. Es werden Übungen und Bewegungsabläufe angeboten, die speziell der körperlichen Konstitution der älteren Menschen Rechnung tragen und verbessernd auf Herz, Kreislauf und Beweglichkeit wirken. Teils wieder erlernt werden Gedächtnis, allgemeine Merkfähigkeit und Rhythmusgefühl. Wir berücksichtigen gern spezielle Wünsche.

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 06.11.2015  
Tag/Zeit: Fr, 16:00 – 17:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle  
Förderschule, Grochwitz Str.  
Dozentin: Regina Radunz  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Nordic Walking (3034)**

Walking kann jeder! Gerade für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen und für Untrainierte ist es ideal.

Ziel des Kurses ist es, über eine sanfte Form des Ausdauersports Techniken für gesunde Belastungsmöglichkeiten des Herz-Kreislauf-Systems kennen zu lernen, um sie nach Beendigung selbständig anwenden zu können. Dazu zählen primär die Lauftechnik, die Körperhaltung und der durch die Armbewegung unterstützte Laufrhythmus (mit und ohne Stöcke). Das ist mehr als Joggen und vor allem gesünder! Autodidaktik bringt wenig - oft sogar körperliche Schäden. Vertrauen Sie sich unserer ausgebildeten Kursleiterin an!

### **Nordic Walking (16FH303401)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 01.02.2016  
Tag/Zeit: Mo, 18:45 – 20:15 Uhr  
Ort: **Wehrhain**  
Dozentin: Cornelia Göhler  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Nordic Walking (16FH303402)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 03.02.2016  
Tag/Zeit: Mi, 16:30 – 18:00 Uhr  
Ort: **Steigemühle Schlieben**  
Dozentin: Cornelia Göhler  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Nordic Walking (16FH303403)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 03.02.2016  
Tag/Zeit: Mi, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: **Steigemühle Schlieben**  
Dozentin: Cornelia Göhler  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### **Nordic Walking (16FH303404)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 03.02.2016  
Tag/Zeit: Mi, 19:30 – 21:00 Uhr  
Ort: **Steigemühle Schlieben**  
Dozentin: Cornelia Göhler  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Eltern - Kind - Kurse (3035)**

Dieser Gymnastikkurs schafft für Eltern und für ein drei- bis sechsjähriges Kind die Möglichkeit, Spaß und Freude beim gemeinsamen Körpertraining zu entwickeln. In spielerischer Form verbessern die Kinder Reaktionsvermögen, Gleichgewicht und Koordination des Körpers in der Umwelt. Einfache Sportgeräte regen Motivation und Kreislauf von Kindern und Erwachsenen an und lassen damit diesen Kurs zu einem Familienerlebnis werden. Denn mit Papa, Mama oder den Großeltern macht das Rennen, Toben, Klettern, Hüpfen u. v. a. einen riesigen Spaß!

### **Eltern - Kind - Turnen (15HH303501)**

Umfang: 10 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 35,00 € bei 6 – 9 TN  
30,00 € ab 10 TN  
Beginn: 09.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 16:15 – 17:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle  
Förderschule, Grochwitz Str.  
Dozentin: Ines Jacobi  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Eltern - Kind - Turnen (15HH303502)**

Umfang: 10 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 30,00 € bei 6 – 9 TN  
35,00 € ab 10 TN  
Beginn: 09.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 17:15 – 18:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle  
Förderschule, Grochwitz Str.  
Dozentin: Ines Jacobi  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

Bewegung tut schon den Kleinstkindern gut. In den Kursen **Mutter-Kind (MuKi)** bzw. **Vater-Kind (VaKi) Turnen** werden die gesamte Motorik und der Gleichgewichtssinn gefördert. In spielerischen Übungen und im Umgang mit verschiedenen Turngeräten wird ein buntes und abwechslungsreiches Programm geboten. Zwanglos und mit viel Spaß können so Erfolgserlebnisse geschaffen und die Welt der Bewegung erobert werden. Die Kinder können gemeinsam mit ihren Muttis bzw. Vatis klettern, rutschen, steigen, rennen oder werfen. Das bunte Treiben wird durch kindgerechte Musik untermalt.

### **MuKi Turnen (15HH303503)**

(für 2 – 4 jährige Kinder)

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 16:00 – 17:30 Uhr  
Ort: **Falkenberg**, Turnhalle  
Oberschule Clara-Zetkin-Str.  
Dozentin: Nicole Bintig  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **VaKi Turnen (15HH303504)**

Umfang: 8 U-Std. / 4 Termine (14 tägig)  
Entgelt: 28,00 € bei 6 – 9 TN  
24,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.11.2015  
Tag/Zeit: Sa, 10:00 – 11:30 Uhr  
Ort: **Falkenberg**, Turnhalle  
Oberschule Clara-Zetkin-Str.  
Dozentin: Nicole Bintig  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Eltern - Kind - Turnen (16FH303501)**

Umfang: 10 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 35,00 € bei 6 – 9 TN  
30,00 € ab 10 TN  
Beginn: 06.01.2016  
Tag/Zeit: Mi, 16:15 – 17:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle  
Förderschule, Grochwitz Str.  
Dozentin: Ines Jacobi  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache –

### **Eltern - Kind - Turnen (16FH303502)**

Umfang: 10 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 30,00 € bei 6 – 9 TN  
35,00 € ab 10 TN  
Beginn: 06.01.2016  
Tag/Zeit: Mi, 17:15 – 18:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle  
Förderschule, Grochwitz Str.  
Dozentin: Ines Jacobi  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **MuKi Turnen (16FH303503)**

(für 5 – 7 jährige Kinder)

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 04.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 16:00 – 17:30 Uhr  
Ort: **Falkenberg**, Turnhalle  
Oberschule Clara-Zetkin-Str.  
Dozentin: Nicole Bintig  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **MuKi Turnen (16FH303504)**

(für 2 – 4 jährige Kinder)

Umfang: 10 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 35,00 € bei 6 – 9 TN  
30,00 € ab 10 TN  
Beginn: 04.04.2016  
Tag/Zeit: Mo, 16:00 – 17:30 Uhr  
Ort: **Falkenberg**, Turnhalle  
Oberschule Clara-Zetkin-Str.  
Dozentin: Nicole Bintig  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **MuKi Turnen (16FH303505)**

(für 5 – 7 jährige Kinder)

Umfang: 10 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 35,00 € bei 6 – 9 TN  
30,00 € ab 10 TN  
Beginn: 09.05.2016  
Tag/Zeit: Mo, 16:00 – 17:30 Uhr  
Ort: **Falkenberg**, Turnhalle  
Oberschule Clara-Zetkin-Str.  
Dozentin: Nicole Bintig  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **VaKi Turnen (16FH303506)**

Umfang: 8 U-Std. / 4 Termine (14 tägig)  
Entgelt: 28,00 € bei 6 – 9 TN  
24,00 € ab 10 TN  
Beginn: 16.01.2016  
Tag/Zeit: Sa, 10:00 – 11:30 Uhr  
Ort: **Falkenberg**, Turnhalle  
Oberschule Clara-Zetkin-Str.  
Dozentin: Nicole Bintig  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **VaKi Turnen (16FH303507)**

Umfang: 8 U-Std. / 4 Termine (14 tägig)  
Entgelt: 28,00 € bei 6 – 9 TN  
24,00 € ab 10 TN  
Beginn: 19.03.2016  
Tag/Zeit: Sa, 10:00 – 11:30 Uhr  
Ort: **Falkenberg**, Turnhalle  
Oberschule Clara-Zetkin-Str.  
Dozentin: Nicole Bintig  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Fitness und Tanz (304)**

#### **Zumba (3041)**

Dieser neue Fitnesstrend begeistert Menschen aller Altersgruppen. Zumba - Fitness verbindet Elemente aus Aerobic und Training für Herz und Kreislauf mit Musik und latein-amerikanischen Tanzschritten. Es ist für alle geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde einfach "wegtanzen" möchten, ihren Körper straffen und die Kondition verbessern wollen. Dank der einfachen Tanzschritte kommt jeder schnell mit. Locker bleiben und sich der fetzigen Latino-Musik hingeben. Bei Zumba kommt es nicht auf Perfektion an, sondern auf gute Stimmung und ein angenehmes Körpergefühl.

#### **Zumba Fitness Grundlagenkurs (15HH304101)**

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 18:30 – 19:30 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Förderschule, Grochwitz Str.  
Dozentin: Ilona Faust-Milenkovic  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Zumba Fitness Grundlagenkurs** (15HH304102)

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.09.2015  
Tag/Zeit: Fr, 18:30 – 19:30 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle  
Oberschule, Kaxdorfer Weg  
Dozentin: Ilona Faust-Milenkovic  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Zumba Fitness** (16FH304101)

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 18:30 – 19:30 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle  
Förderschule, Grochwitz Str.  
Dozentin: Ilona Faust-Milenkovic  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Zumba Fitness** (16FH304102)

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 15.01.2016  
Tag/Zeit: Fr, 18:30 – 19:30 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle  
Oberschule, Kaxdorfer Weg  
Dozentin: Ilona Faust-Milenkovic  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Zumba Fitness** (16FH304103)

Umfang: 12 U-Std. / 9 Termine  
Entgelt: 42,00 € bei 6 – 9 TN  
36,00 € ab 10 TN  
Beginn: 02.05.2016  
Tag/Zeit: Mo, 18:30 – 19:30 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle  
Förderschule, Grochwitz Str.  
Dozentin: Ilona Faust-Milenkovic

Anmeldung: Regionalstelle Herzberg  
**Zumba Fitness** (16FH304104)

Umfang: 12 U-Std. / 9 Termine  
Entgelt: 42,00 € bei 6 – 9 TN  
36,00 € ab 10 TN  
Beginn: 13.05.2016  
Tag/Zeit: Fr, 18:30 – 19:30 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Turnhalle  
Oberschule, Kaxdorfer Weg  
Dozentin: Ilona Faust-Milenkovic  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Tänzerische Gymnastik** (3042)

Voraussetzung ist die Freude an der tänzerischen Bewegung zur Musik. Auf leichte und ruhige Art werden Körperbewusstsein, Koordination, Beweglichkeit, Bewegungsfluss und Musikalität entwickelt.

Nach gründlicher Erwärmung folgen tänzerische Bewegungsabläufe, die in einer einfach aufgebauten Choreografie münden. Mit Kraft-Entspannungs- und Dehnungsübungen am Boden werden Sie wieder in den Alltag entlassen.

### **Tänzerische Gymnastik** (15HF304201)

Umfang: 16 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 56,00 € bei 6 - 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 08.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 18:00 – 19:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Laura Siegmund  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Tänzerische Gymnastik** (16FF304201)

Umfang: 28 U-Std. / 21 Termine  
Entgelt: 98,00 € bei 6 - 9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 12.01.2016  
Tag/Zeit: Di, 18:00 – 19:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Laura Siegmund  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache –

### Gesellschaftstänze (3043)

Dem steigenden Trend nach unterhaltsamer und aktiver Freizeitgestaltung folgend, wird dieser Tanzkurs „ab 30“ angeboten. In dem Grundkurs sind alle richtig, die das Tanzen erlernen wollen und auch diejenigen, die von sich behaupten „Das lerne ich nie!“

Je nach Kurs und Regionalstelle können verschiedene Tänze werden in ihren Grundschritten erlernt werden: langsamer Walzer, Wiener Walzer für festliche Anlässe, Foxtrott, Disco-Fox für jede Gelegenheit, Samba, Tango, Rumba, Cha Cha, Jive, Salsa sowie die Spaßmacher Westerntänze, Annemarie Polka und Sirtaki. Welche Tänze in dem jeweiligen Kurs erlernt werden können, erfragen Sie bitte in der Regionalstelle.

#### Gesellschaftstänze Grundkurs (1) (15HE304301)

Umfang: 30 U-Std. /10 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 - 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 16.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 19:30 – 22:00 Uhr  
Ort: **Möglenz**  
Saal Gaststätte Schirrmeister  
Dozenten: Sonja und Detlef Platz  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### Gesellschaftstänze Aufbaukurs (15HE304302)

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses  
Umfang: 60 U-Std. / 20 Termine  
Entgelt: 210,00 € bei 6 - 9 TN  
180,00 € ab 10 TN  
Beginn: 06.11.2015  
Tag/Zeit: Fr, 19:30 – 22:00 Uhr  
Ort: **Möglenz**  
Saal Gaststätte Schirrmeister  
Dozentin: Sonja Platz  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### Standardtänze Grundkurs (15HF304301)

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 - 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 18.09.2015

Tag/Zeit: Fr, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Christina Schneider  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### Gesellschaftstänze Aufbaukurs (2) (16FE304301)

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses  
Umfang: 30 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 - 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.02.2016  
Tag/Zeit: Mi, 19:30 – 22:00 Uhr  
Ort: **Möglenz**  
Saal Gaststätte Schirrmeister  
Dozentin: Sonja Platz  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### Standardtänze Fortsetzungskurs (16FF304301)

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses  
Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 - 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 15.01.2016  
Tag/Zeit: Fr, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Christina Schneider  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### Orientalischer Tanz (3044)

Der orientalische Bauchtanz findet in der westlichen Welt seit über 20 Jahren eine immer größere Verbreitung. Dieser Tanzstil bereitet nicht nur viel Spaß, sondern ist auch gesund. Im Kurs werden die Grundlagen des Bauchtanzes vermittelt. Mitzubringen sind lockere Kleidung, ein großes Tuch für die Hüften und gute Laune.

#### Orientalischer Tanz (15HE304401)

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 - 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 31.08.2015  
Tag/Zeit: Mo, 18:30 – 20:00 Uhr



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Ort: **Bad Liebenwerda**  
Sporthalle Grundschulzentrum  
Dozentin: Anja Windolf  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Victoria Richter-Valdés  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Orientalischer Tanz (15HF304401)**

Umfang: 28 U-Std. / 14 Termine  
Entgelt: 98,00 € bei 6-9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 03.09.2015  
Tag/Zeit: Do, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Anja Windolf  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Mach dich fit mit Salsa (16FF304501)**

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 - 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 14.01.2016  
Tag/Zeit: Do, 19:00 – 20:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14  
Dozentin: Victoria Richter-Valdés  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Orientalischer Tanz (16FE304401)**

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 - 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 04.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Bad Liebenwerda**  
Sporthalle Grundschulzentrum  
Dozentin: Anja Windolf  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Ernährung und Heilkunde (306)**

#### **Gesunde Ernährung (3062)**

#### **Fit und aktiver durch Vollwerternährung - theoretische Einführung (15HF306201)**

Der Kurs richtet sich an alle, die die Vollwerternährung kennenlernen möchten. Sie erfahren in einer theoretischen Einführung Wissenswertes über die Ursachen der Zivilisationskrankheiten und über Lebensmittel und Nahrungsmittel. Weiterhin erhalten Sie einen Einkaufswegweiser und viele alltagstaugliche Rezepte zur Umsetzung der Vollwerternährung.

### **Orientalischer Tanz (16FF304401)**

Umfang: 32 U-Std. / 16 Termine  
Entgelt: 112,00 € bei 6-9 TN  
96,00 € ab 10 TN  
Beginn: 14.01.2016  
Tag/Zeit: Do, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Anja Windolf  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

Umfang: 2 U-Std. / 1 Termin  
Entgelt: 7,00 € bei 6 - 9 TN  
6,00 € ab 10 TN  
Beginn: 03.11.2015  
Tag/Zeit: Di, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Dietlinde Habermann  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Salsa (3045)**

#### **Salsa – Anfängerkurs (15HF304501)**

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 - 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 17.09.2015  
Tag/Zeit: Do, 19:00 – 20:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**

#### **Fit und aktiver durch Vollwerternährung - praktische Einführung (15HF306202)**

Sie erproben praktische und alltagstaugliche Rezepte der Vollwertküche und lernen die gesundheitlichen Vorteile durch die Verwendung ausgewählter Getreides kennen.

Umfang: 4 U-Std. / 1 Termin



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Entgelt: 14,00 € bei 6 - 9 TN  
12,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.11.2015  
Tag/Zeit: Sa, 09:00 – 12:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Dietlinde Habermann  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Neue Rezepte aus der Vollwertküche** (15HF306203)

Zubereitet wird ein schmackhaftes und gesundes Menü aus saisonalen und regionalen Produkten - ganz ohne Industriezucker, Weißmehl und raffinierte Fette. Weitere alltagstaugliche Rezepte werden bekanntgegeben und viele Küchentipps und -tricks für die Umsetzung am eigenen Herd vermittelt.

Umfang: 8 U-Std. / 1 Tag  
Entgelt: 28,00 € bei 6 - 9 TN  
24,00 € ab 10 TN  
Beginn: 28.11.2015  
Tag/Zeit: Sa, 09:00 – 15:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Förderschule, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Dietlinde Habermann  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Was Kindern schmeckt** (16FH306201)

Kinder sind meist recht kritische Esser. "Mama, das mag ich nicht" heißt daher die Antwort, die Eltern mitunter zur Verzweiflung bringen kann. Übergewicht bzw. Mangel- und Fehlernährung sind oftmals die Folgen, die zur Unzufriedenheit und Hilflosigkeit in der Familie führen.

Dieses Seminar ist daher an Eltern gerichtet, die wissen wollen wie sie ihren Nachwuchs für gesunde Ernährung begeistern. Von kindgerechten Gemüserezepten über verschiedene Nudelsoßen bis hin zu vollwertigen "Naschereien" ist für jeden Kindergeschmack etwas dabei.

Sie erfahren was und wie Kinder essen sollten und lernen Gerichte kennen, die sich gut zusammen mit Kindern zubereiten lassen. Rezepte, praktische Tipps und die richtige "Verpackung" runden das Seminar ab, so

dass sie einen abwechslungsreichen Wochenplan zusammenstellen können.

Umfang: 10 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 35,00 € bei 6 – 9 TN  
30,00 € ab 10 TN  
Beginn: 12.05.2016  
Tag/Zeit: Do, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
KVHS, Anhalter Str. 7  
Dozentin: Nora Hendgen  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Fasten** (3063)

#### **Fasten – aber richtig!** (16FF306301)

Die Fastenzeit steht vor der Tür! Im Kurs lernen Sie die Tradition des Fastens kennen. Ist Fasten gleich hungern und damit Verzicht? Der Inhalt des Kurses reicht von Tipps zur Darmentleerung bis hin zum Fastenbrechen.

Umfang: 2 U-Std. / 1 Termin  
Entgelt: 7,00 € bei 6 - 9 TN  
6,00 € ab 10 TN  
Beginn: 09.02.2016  
Tag/Zeit: Di, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
KVHS, Tuchmacherstr.  
Dozentin: Dietlinde Habermann  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

Auf Wunsch ist die Begleitung durch die Fastenzeit möglich.

#### **Einführung in das Heilfasten** (16FH306301)

Fasten hilft, Essgewohnheiten genauer zu betrachten und wirkt positiv auf Stoffwechsel, Herz-Kreislauf, Gelenke und Verdauungsorgane. Neben Entspannungs- und Atemübungen werden Maßnahmen zur Unterstützung des körperlichen Reinigungsprozesses besprochen und offene Fragen geklärt.

Hinweis: Eine ärztliche Klärung der "Fastentauglichkeit" ist empfehlenswert.

Donnerstag und Freitag dienen der Vorbereitung. Montag bis Mittwoch wird körperliche und seelische Betreuung beim Heilfasten geboten.



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Umfang: 10 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 35,00 € bei 6 – 9 TN  
30,00 € ab 10 TN  
Beginn: 03.03. – 09.03.2016  
Tag/Zeit: Do + Fr, Mo - Mi,  
17:15 – 18:45 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
KVHS, Anhalter Str. 7  
Dozentin: Nora Hendgen  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Ernährung bei Diabetes und Demenz / Ernährungsstörungen (3064)**

#### **Ernährung bei Diabetes (15HH306401)**

Dieser Kurs ist für Diabetes Typ 2 Patienten gedacht, die noch kein Insulin spritzen und wissen wollen, wie sie durch eine ausgewogene und vollwertige Ernährung ihre Erkrankung positiv beeinflussen können. Anschaulich erfahren Sie mit vielen Informationen und Tipps, was bei der Ernährung und im Alltag beachtet werden muss.

Umfang: 10 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 35,00 € bei 6 – 9 TN  
30,00 € ab 10 TN  
Beginn: 15.10.2015  
Tag/Zeit: Do, 17:15 – 18:45 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
KVHS, Anhalter Str. 7  
Dozentin: Nora Hendgen  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

#### **Ernährung bei Demenz (16FH306401)**

In Deutschland leben zurzeit mehr als 1,4 Millionen Demenzkranke; zwei Drittel von ihnen sind von der Alzheimer-Krankheit betroffen. Jährlich treten fast 300.000 Neuerkrankungen auf. Die Pflege der Demenzpatienten, die in häuslicher Umgebung stattfindet, stellt viele Angehörige tagtäglich vor enorme Schwierigkeiten. Unter anderem gehören Störungen beim Essen und Trinken zu den typischen Begleitscheinungen. Welche Auswirkungen hat die Demenz auf das Ess- und Trinkverhalten und wie gelingt es Angehörigen, trotzdem eine angemessene und möglichst genussvolle Ernährung sicherzustellen?

Das Seminar zeigt geeignete Maßnahmen zur bestmöglichen Versorgung auf, informiert über Besonderheiten im Umgang mit Demenzkranken und bietet spezielle Rezeptvorschläge zur Umsetzung für Zuhause an. Selbstverständlich ergänzt durch Diskussionen und Fragen der Teilnehmer.

Umfang: 3 U-Std. / 1 Termin  
Entgelt: 10,50 € bei 6 – 9 TN  
9,00 € ab 10 TN  
Termin: 17.03.2016  
Tag/Zeit: Do, 17:00 – 19:15 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
KVHS, Anhalter Str. 7  
Dozentin: Nora Hendgen  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

#### **Ernährungsstörungen im Alter (16FH306402)**

Aufgrund von Veränderungen im Alter kann neben Übergewicht auch Mangel- bzw. Fehlernährung ein zunehmendes Problem darstellen. Dies führt bei den Betroffenen nicht nur zu einer massiven Einschränkung der Lebensqualität, sondern stellt auch Familienmitglieder vor alltägliche Herausforderungen aus denen sich vielfältige Fragen ergeben. Daher werden neben den Ursachen und Folgen von Ernährungsstörungen im Alter verschiedene Lösungen an Fallbeispielen erläutert. Wie lässt sich der aktuelle Ernährungsstatus erfassen, welche Möglichkeiten ergeben sich bei Kau- und Schluckstörungen und wie lässt sich eine mögliche Mangelernährung mit einfachen, leckeren und vollwertigen Rezepten ausgleichen? Diese und weitere Fragen werden im Rahmen des Seminars geklärt.

Umfang: 6 U-Std. / 3 Termine  
Entgelt: 21,00 € bei 6 – 9 TN  
18,00 € ab 10 TN  
Beginn: 14.04.2016  
Tag/Zeit: Do, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
KVHS, Anhalter Str. 7  
Dozentin: Nora Hendgen  
Anmeldung: Regionalstelle



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache –



### Sprachen (400)

Sie möchten eine neue Fremdsprache erlernen oder schon vorhandenes fremdsprachliches Wissen erweitern? Eine gute Entscheidung. Im Beruf und auf Reisen ist es immer vorteilhaft, wenn man neben der Muttersprache eine weitere Fremdsprache beherrscht. Fremdsprachenkenntnisse gehören heute zu den Schlüsselqualifikationen und somit in jedes Berufsbild. Auch unser Alltag ist ohne sie nicht denkbar.

Die Kreisvolkshochschule Elbe-Elster bietet Ihnen vielfältige Kurse an. Nutzen Sie unsere Schnupperstunden, damit Sie aus unserem Angebot genau den Kurs herausfinden, der ihren Vorkenntnissen, Erwartungen und persönlichen Lernzielen entspricht.

Um ihr Sprachniveau zu testen, empfehlen wir Ihnen den Online - Test des Brandenburgischen Volkshochschulverbandes. Jederzeit können Sie aber auch unser kostenloses Beratungsangebot nutzen.

Teilweise finden Sie bei ihrem gewünschten Sprachkurs einen Hinweis auf das im Kurs verwendete Lehrwerk. Wir empfehlen Ihnen jedoch, jeweils den ersten Kurstermin abzuwarten und sich erst nach Absprache mit der Kursleiterin oder dem Kursleiter das Lehrbuch zu kaufen. Unsere Dozentinnen und Dozenten arbeiten nicht in allen Kursen mit den gleichen Unterrichtsmaterialien.



Der vom Europarat entwickelte „Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen“ (GER) gibt sechs Stufen (A1 bis C2) des Spracherwerbs vor und ist Ihnen bei der Feststellung Ihres Sprachniveaus eine Orientierungshilfe. Um eine Niveaustufe gemäß dem GER zu erreichen, benötigen Sie etwa 90 bis 120 Unterrichtsstunden.

Am Ende der jeweiligen Niveaustufe kann eine telc-Prüfung abgelegt werden, die in allen EU-Ländern verbindlich und anerkannt ist. Prüfungstermine, Orte und Preise erfragen Sie bitte in der Regionalstelle Elsterwerda.

Mit einem telc-Sprachenzertifikat eröffnen Sie sich größere Chancen auf dem Arbeitsmarkt und in der Aus- und Weiterbildung. Auch für Ihre Einbürgerung benötigen Sie den Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse. Dazu absolvieren Sie den Deutstest für Zuwanderer, der im Einbürgerungsverfahren anerkannt wird.



Seit dem 2. Halbjahr 2004 orientiert sich das System der VHS-Sprachkurse am gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für das Lehren und Lernen von Sprachen. Dieses Bezugssystem bildet die gemeinsame Grundlage für die Entwicklung von Sprachunterricht, Lernmaterialien und Sprachprüfungen in ganz Europa.

Es beschreibt, welche Kenntnisse und Fertigkeiten Lernende benötigen, um sich in unterschiedlich komplexen Situationen sprachlich zu bewähren, und ordnet diese in Stufen an.



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### Kompetenzstufen des Fremdspracherwerbs nach dem GER:

<b>Elementare Sprachverwendung</b>	
<b>A1</b>	<b>A2</b>
Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen - z.B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben - und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.	Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.
<b>Selbstständige Sprachverwendung</b>	
<b>B1</b>	<b>B2</b>
Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.	Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.
<b>Kompetente Sprachverwendung</b>	
<b>C1</b>	<b>C2</b>
Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.	Kann praktisch alles, was er / sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### Deutsch als Fremdsprache und Integration (402)

### Deutsch als Fremdsprache (4021)

#### Deutsch als Fremdsprache (DAF)

Der Kurs berücksichtigt die besonderen Bedürfnisse der Lernenden und wird entsprechend ihrem Level und dem Ziel angeboten. Ziel ist die Vermittlung von Deutsch für den alltäglichen Gebrauch, für die berufliche Tätigkeit oder Prüfungsvorbereitung.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 - 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
auch Einzelunterricht möglich  
Beginn: nach Anmeldung  
Tag/Zeit: nach Vereinbarung  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozenten: Anke Gutowski, Dr. Kirsten Langenbach, Edina Lamm  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### Basissprachkurs - Deutsch als Fremdsprache A1 (15HE402101)

Dieser Kurs richtet sich an lerngewohnte Berufstätige, Studierende oder Austauschschüler, die zur besseren Integration in Beruf und Alltag die deutsche Sprache erlernen wollen. Er ist vor allem für motivierte Teilnehmende konzipiert, die an einem zügigen Lernfortschritt interessiert sind. In drei Modulen erreichen Sie die Kompetenzstufe B1 des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen.

Umfang: 60 U-Std. / 20 Termine  
Entgelt: 210,00 € bei 6 - 9 TN  
180,00 € ab 10 TN  
auch Einzelunterricht möglich  
Beginn: 06.10.2015  
Tag/Zeit: Di. 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozentin: Anke Gutowski  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### Basissprachkurs - Deutsch als Fremdsprache A2 (15HE402102)

Umfang: 60 U-Std. / 20 Termine

Entgelt: 210,00 € bei 6 - 9 TN  
180,00 € ab 10 TN  
auch Einzelunterricht möglich  
Beginn: nach Vereinbarung  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozentin: Anke Gutowski  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### Deutsch als Fremdsprache B1 (15HE402103)

Dieser Kurs richtet sich an lerngewohnte Berufstätige, Studierende oder Austauschschüler, die zur besseren Integration in Beruf und Alltag die deutsche Sprache erlernen wollen. Er ist vor allem für motivierte Teilnehmende konzipiert, die an einem zügigen Lernfortschritt interessiert sind. In drei Modulen erreichen Sie die Kompetenzstufe B1 des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen.

Umfang: 60 U-Std. / 20 Termine  
Entgelt: 210,00 € bei 6 - 9 TN  
180,00 € ab 10 TN  
auch Einzelunterricht möglich  
Beginn: 06.10.2015  
Tag/Zeit: Di, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozentin: Anke Gutowski  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### Deutsch als Fremdsprache B1 (15HE402104)

Umfang: 60 U-Std. / 20 Termine  
Entgelt: 210,00 € bei 6 - 9 TN  
180,00 € ab 10 TN  
auch Einzelunterricht möglich  
Beginn: nach Vereinbarung  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozentin: Anke Gutowski  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### Deutsch für medizinische Fachkräfte (16FE401101)

Nach Abschluss dieses Kurses werden die Mediziner/innen erfolgreich Arzt – Patienten Gespräche führen, die Kommunikation mit dem Pflegepersonal effektiv führen, in der Lage sein standardisierte Arztbriefe zu



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

schreiben und die medizinische Fachsprache zielgerichtet rezipieren können. Die inhaltlichen Anforderungen der Prüfung orientieren sich an praxisnahen Beispielen aus dem medizinischen Alltag. Der Unterricht wird von speziell ausgebildeten Dozenten realisiert. Die Prüfung wird durch die Prüfungsorganisation telc durchgeführt.

Umfang: 90 U-Std. / 30 Termine  
Entgelt: 495,00 € bei 6 - 9 TN  
450,00 € ab 10 TN  
auch Einzelunterricht möglich  
Beginn: nach Vereinbarung  
Ort: **Elsterwerda / Herzberg / Finsterwalde**  
Dozentin: Ulrike Schultz  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Deutsch für pflegerische Fachkräfte** (16FE401102)

Nach erfolgreichem Abschluss dieses Kurses haben die Kursteilnehmer/innen folgende fachsprachliche Fähigkeiten erlangt:

- erfolgreich kommunizieren mit Patienten, Ärzten, Kollegen und Angehörigen,
- Verstehen von Dienstanweisungen, Pflegeanamnesen und Dialogen rund um die Pflege,
- Anfertigen schriftlicher Pflegedokumentationen,
- rezeptive und produktive Kommunikation in Krankenhaus und Altenpflege.

Mit dem telc Sprachenzertifikat für Pflegekräfte leisten wir einen wesentlichen Beitrag, dem Fachkräftemangel im pflegerischen Bereich in Deutschland entgegenzuwirken.

Umfang: 90 U-Std. / 30 Termine  
Entgelt: 495,00 € bei 6 - 9 TN  
450,00 € ab 10 TN  
auch Einzelunterricht möglich  
Beginn: nach Vereinbarung  
Ort: **Elsterwerda / Herzberg / Finsterwalde**  
Dozentin: Ulrike Schultz  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Deutsch – Integrationskurs für Ausländer** (4022)

660 U-Stunden

Der Kursstart ist abhängig von der Kursbewerberzahl. Der Kursort (Finsterwalde, Elsterwerda oder Herzberg) berücksichtigt den Wohnort der Kursbewerber.

Dieser Kurs ist Kernstück des Zuwanderungsgesetzes. Die Rechtsgrundlagen sind die §§ 43, 44, 44a Aufenthaltsgesetz, in Kraft ab 01.01.2005, Integrationsverordnung (IntV). Ziel dieses Kurses ist die Förderung und Integration von Migrantinnen und Migranten im Sinne gesellschaftlicher Teilhabe und Chancengleichheit.

Dies soll erreicht werden durch:

- Vermittlung von ausreichenden Kenntnissen der deutschen Sprache bis zum angestrebten Niveau einer selbständigen Sprachverwendung (Niveau B1),
- Vermittlung von Wissen zur Alltagsorientierung,
- Vermittlung von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte in Deutschland.

Berechtigt sind:

- alle Spätaussiedler und neu zugewanderte Ausländer mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltsstatus,
- Ausländer, die bereits länger in Deutschland leben sowie Unionsbürger (im Rahmen verfügbarer Kursplätze).

Verpflichtet zur Teilnahme sind:

- berechnete Ausländer, die sich nicht auf einfache Art in deutscher Sprache mündlich verständigen können,
- Ausländer, die von der Ausländerbehörde aufgefordert werden und Leistungen nach SGB II beziehen und in besonderer Weise integrationsbedürftig sind.

Der Kurs besteht aus einem Basissprachkurs (drei Basismodule) im Umfang von 300 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs im Umfang von 60 Unterrichtsstunden.

Der Orientierungskurs als Bestandteil des Integrationskurses wird nach § 17 Abs. 1 Satz 1 Nr. 2 IntV durch den skalierten Test „Leben in Deutschland“ abgeschlossen.



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache –

Der Test ist Teil des Abschlusstests des Integrationskurses. Unterricht ist täglich von 09:00 bis 13:00 Uhr.

Die Kursbewerber werden nach einem Eignungstest in das jeweilige Basismodul gestuft.

### **Integrationskurs allgemein II Modul 1** (15HE402201)

Der Kurs ist ein Basissprachkurs Deutsch A 1 und Kern der staatlichen Integrationskursmaßnahmen. Er hat das Ziel der Vermittlung ausreichender Sprachkenntnisse zur Integration in die deutsche Gesellschaft.

Der Eigenanteil beträgt 120,00 €. Der Kurs ist auch offen für Teilnehmer ohne Förderung.

Umfang: 100 U-Std. / 25 Termine  
Entgelt: 1,20 €/U-Std.  
Beginn: 28.09.2015  
Tage/Zeit: Mo.- Do./09:00 - 12:30 Uhr  
Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
Ort: **Herzberg**  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Integrationskurs mit Alphabetisierung** (15HE402202)

Umfang: 100 U-Std. / 25 Termine  
Entgelt: 1,20 €/U-Std.  
Beginn: 28.09.2015  
Tage/Zeit: Mo. - Do./09:00 - 12:30 Uhr  
Dozentin: Ulrike Schultz  
Ort: **Herzberg**  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Integrationskurs allgemein II Modul 2** (15HE402203)

Umfang: 100 U-Std. / 25 Termine  
Entgelt: 1,20 €/U-Std.  
Beginn: 02.11.2015  
Tage/Zeit: Mo. - Do./09:00 - 12:30 Uhr  
Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
Ort: **Herzberg**  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Integrationskurs allgemein II Modul 3** (15HE402204)

Umfang: 100 U-Std. / 25 Termine  
Entgelt: 1,20 €/U-Std.  
Beginn: 07.12.2015  
Tage/Zeit: Mo. - Do./09:00 - 12:30 Uhr  
Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
Ort: **Herzberg**  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Integrationskurs allgemein I Modul 3** (15HE402205)

Umfang: 100 U-Std. / 25 Termine  
Entgelt: 1,20 €/U-Std.  
Beginn: 16.07.2015  
Tage/Zeit: Mo. - Do./09:00 - 12:00 Uhr  
Dozentin: Ulrike Schultz  
Ort: **Herzberg**  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Integrationskurs allgemein I Modul 4** (15HE402206)

Umfang: 100 U-Std. / 25 Termine  
Entgelt: 1,20 €/U-Std.  
Beginn: 28.09.2015  
Tage/Zeit: Mo. - Do./09:00 - 12:00 Uhr  
Dozentin: Ulrike Schultz  
Ort: **Herzberg**  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Integrationskurs allgemein I Modul 5** (15HE402207)

Umfang: 100 U-Std. / 25 Termine  
Entgelt: 1,20 €/U-Std.  
Beginn: 16.11.2015  
Tage/Zeit: Mo. - Do./09:00 - 12:00 Uhr  
Dozentin: Ulrike Schultz  
Ort: **Herzberg**  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Integrationskurs allgemein I Modul 6** (16FE402201)

Umfang: 100 U-Std. / 25 Termine  
Entgelt: 1,20 €/U-Std.  
Beginn: 11.01.2016  
Tage/Zeit: Mo. - Do./09:00 - 12:00 Uhr  
Dozentin: Ulrike Schultz  
Ort: **Herzberg**  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### **Integrationskurs allgemein I Orientierung Modul 7 (16FE402205)**

Umfang: 60 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 1,20 €/U-Std.  
Beginn: 22.02.2016  
Tage/Zeit: Mo. - Do./09:00 - 12:00 Uhr  
Dozentin: Ulrike Schultz  
Ort: **Herzberg**  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Integrationskurs II Modul 4 (16FE402202)**

Umfang: 100 U-Std./25 Termine  
Entgelt: 1,20 €/U-Std.  
Beginn: 08.02.2016  
Tage/Zeit: Mo. - Do./09:00 - 12:30 Uhr  
Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
Ort: **Herzberg**  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Integrationskurs II Modul 5 (16FE402203)**

Umfang: 100 U-Std./25 Termine  
Entgelt: 1,20 €/U-Std.  
Beginn: 26.04.2016  
Tage/Zeit: Mo. - Do./09:00 - 12:30 Uhr  
Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
Ort: **Herzberg**  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Integrationskurs II Modul 6 (16FE402204)**

Umfang: 100 U-Std./25 Termine  
Entgelt: 1,20 €/U-Std.  
Beginn: 30.05.2016  
Tage/Zeit: Mo. - Do./09:00 - 12:30 Uhr  
Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
Ort: **Herzberg**  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Integrationskurs allgemein II Orientierung Modul 7 (16FE402206)**

Umfang: 60 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 1,20 €/U-Std.  
Beginn: 04.07.2016

Tage/Zeit: Mo. - Do./09:00 - 12:30 Uhr  
Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
Ort: **Herzberg**  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Tests und Prüfungen (4023)**

Der Einbürgerungstest ist eine Prüfung, bei der das staatsbürgerliche Wissen eines Einbürgerungswilligen im Hinblick auf die Geschichte, die Sprache, die Kultur und das Staatswesen des Landes, in dem die Einbürgerung erfolgt, getestet wird.

#### **Einbürgerungstest (15HE402301)**

Entgelt: 25,00 €  
Termin: 25.09.2015  
Dauer: 60 Min.  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### **Einbürgerungstest (15HE402302)**

Entgelt: 25,00 €  
Termin: 13.11.2015  
Dauer: 60 Min.  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1 a  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### **Deutschtest für Zuwanderer (16FE402301)**

Nur für vom BAMF geförderte Teilnehmende an Integrationskursen der KVHS Elbe-Elster.  
Beginn: 18.03.2016 / 09:00 – 16:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### **Sprachprüfung Deutsch B 1 (Einbürgerung) telc – Language Tests (15HE402303)**

Das "Zertifikat Deutsch B 1" wird international als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse anerkannt und ist für einen Einbürgerungsantrag zwingend notwendig. In Deutschland ist die telc GmbH Partnerin der Bundesregierung für Sprachprüfungen.



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Alle "telc Sprachprüfungen" sind auf der Grundlage des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens entwickelt. Die erlangten Sprachzertifikate sind national und international anerkannt.

Entgelt: 129,00 € bei 2 – 4 TN  
116,00 € ab 5 TN  
Termin: 06.11.2015  
Dauer: 09:00 - 16:00 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Deutsch Zertifikatsprüfungen A1, A2, B1 und B2 telc – Language Tests (15HE402304)**

Entgelt: 129,00 € bei 2 – 4 TN  
116,00 € ab 5 TN  
Termin: 06.11.2015  
Dauer: 09:00 - 16:00 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Englisch (408)**

Die Kurse finden in der Regel als Abendkurse im Umfang von zwei Unterrichtsstunden statt, können aber nach Bedarf auch vormittags sowie mit erhöhtem Entgelt auch in kleinen Gruppen durchgeführt werden. Eine Fortsetzung über mehrere Semester ist möglich. Auch ein Einstieg im laufenden Kurs ist möglich.

### **Englisch – Grundkurse (4081)**

#### **Englisch für Anfänger A 1.1.**

Dieser Kurs führt Sie Schritt für Schritt in die Grundlagen der englischen Sprache ein. Mit einem praxisorientierten, realitätsnahen Lehrwerk trainieren Sie von Anfang an Aussprache und Intonation und lernen über Ihre Interessen und Erfahrungen zu sprechen - auf Englisch!

#### **Englisch für Anfänger am Abend (15HE408101)**

Fortführungskurs – Quereinsteiger sind willkommen.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 14.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 17:30 – 19:00 Uhr  
Ort: **KVHS Elsterwerda**  
Dozentin: Ariane Weiß  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### **Englisch für Anfänger am Vormittag (15HE408102)**

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 19.11.2015  
Tag/Zeit: Do, 09:30 – 11:00 Uhr  
Ort: **KVHS Elsterwerda**  
Dozentin: Tabea Ruff  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### **Englisch für fortgeschrittene Anfänger A 1. – A 2.**

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger, die in vorausgegangenen VHS - Kursen Basiswissen in der englischen Sprache erlangt haben. Auch Wiedereinsteiger, die ihre Vorkenntnisse wieder auffrischen oder systematisch vertiefen mögen, sind hier an der richtigen Adresse. Interessenten können sich auch der Prüfung A1 oder A2 gemäß des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER) unterziehen.

#### **Englisch für fortgeschrittene Anfänger (15HE408103)**

Fortführungskurs – Quereinsteiger sind willkommen.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.09.2015  
Tag/Zeit: Do, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Bad Liebenwerda**  
Robert-Reiss-Oberschule  
Dozentin: Tabea Ruff  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

**Englisch für fortgeschrittene Anfänger**  
(15HE408104)

Fortführungskurs – Quereinsteiger sind willkommen.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 14.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 19:00 – 20:30 Uhr  
Ort: **KVHS Elsterwerda**  
Dozentin: Ariane Weiß  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

**Englisch Grundkurs A 1** (15HE408105)

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.11.2015  
Tag/Zeit: Di, 19:30 – 21:00 Uhr  
Ort: **KVHS Elsterwerda**  
Dozent: Jens Schwichtenberg  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

**Englisch Grundkurs** (15HF408101)

Lehrbuch: Network Now A1 Starter

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 17:30 – 19:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Kerstin Franke  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

**Englisch Grundkurs Fortsetzung**  
(15HF408102)

Lehrbuch: Network Now A1 Starter,  
ab ca. Lektion 4  
Quereinstieg für Anfänger möglich

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 18:30 – 20:00 Uhr

Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Marina Rizzi  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

**Englisch Grundkurs**  
(15HF408103)

Lehrbuch: Network Now A1 Starter, ab ca.  
Lektion 4, Quereinstieg für Anfänger möglich

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 23.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Doberlug - Kirchhain**  
Dozentin: Anke Gutowski  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

**Englisch Grundkurs für Ältere und Senioren Stufe A1 (1. Semester)**  
(15HH408101)

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen konzipiert. Sie erwerben Grundkenntnisse der englischen Sprache und erarbeiten sich damit den Lernstoff der Anfangsstufe A1 in 4 Semestern. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, im Frühjahrssemester ab März 2016 in den Kurs Nr. 16FH408101 einzusteigen und dort am 2. Semester teilzunehmen.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 03.09.2015  
Tag/Zeit: Do, 16:30 – 18:00 Uhr  
Ort: **Falkenberg,**  
Berufliches Gymnasium /  
Oberschule, Clara-Zetkin-Str. 8  
Dozent: Dr. Dieter Krüger  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

**Englisch für Anfänger A 1.1. am Nachmittag** (16FE408101)

Dieser Kurs führt Sie Schritt für Schritt in die Grundlagen der englischen Sprache ein.



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Mit einem praxisorientierten, realitätsnahen Lehrwerk trainieren Sie von Anfang an Aussprache und Intonation und lernen über Ihre Interessen und Erfahrungen zu sprechen - auf Englisch!

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 13.01.2016  
Tag/Zeit: Mi, 14:30 – 16:00 Uhr  
Ort: **KVHS Elsterwerda**  
Dozentin: Tabea Ruff  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Englisch Grundkurs (16FF408101)**

Lehrbuch: Network Now A1 Starter

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 18.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Marina Rizzi  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Englisch Grundkurs Fortsetzung (16FF408102)**

Lehrbuch: Network Now A1 Starter, ab ca. Lektion 4

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 08.02.2016  
Tag/Zeit: Mo, 17:30 – 19:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Kerstin Franke  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Englisch Grundkurs für Ältere und Senioren Stufe A1 (2. Semester) (16FH408101)**

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs des Grundkurses Stufe A1 (1. Semester). Sie erarbeiten hier weiter den Lernstoff der Stufe A1. Sie lernen grundlegende Bedürfnisse in Englisch zu formulieren, um sich in Alltags-

situationen - wie sich vorstellen, nach dem Weg fragen, im Restaurant etwas bestellen, einkaufen, Uhrzeit, Freizeitinteressen – zu rechtezufinden. Die wichtigsten Grundregeln der Grammatik werden vermittelt und Sie sind in der Lage, ebenfalls kurze Texte zu Alltagssituationen in ihrer Gesamtheit zu lesen und zu verstehen.

Neue Teilnehmer/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 03.03.2016  
Tag/Zeit: Do, 16:30 – 18:00 Uhr  
Ort: **Falkenberg,**  
Berufliches Gymnasium /  
Oberschule, Clara-Zetkin-Str. 8  
Dozent: Dr. Dieter Krüger  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Englisch für Wiedereinsteiger/innen (4082)**

Für Teilnehmer/innen, deren Schulenglisch bereits längere Zeit zurückliegt oder nach Besuch eines Grundkurses.

### **Englisch Wiedereinsteiger A1 (15HE408201)**

Fortführungskurs – Quereinsteiger sind willkommen.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 09.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **KVHS Elsterwerda**  
Dozent: Jens Schwichtenberg  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Englisch Wiedereinsteiger/innen A1 (Vormittag) (15HF408201)**

Lehrbuch: Network Now A1

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.09.2015



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Tag/Zeit: Mo, 10:30 – 12:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Marina Rizzi  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Englisch Wiedereinsteiger/innen A1** (15HF408202)

Lehrbuch: Network Now A1

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Anja Riedel  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Englisch Wiedereinsteiger/innen A1 Fortsetzung** (15HF408203)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Englisch Wiedereinsteigerkurses A1. Auch für Neueinsteiger mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Lehrbuch: Network Now A1  
Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Heike Thor  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Englisch Wiedereinsteiger/innen A1** (15HF408204)

Lehrbuch: Network Now A1

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 24.09.2015  
Tag/Zeit: Do, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Anke Gutowski  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Englisch Wiedereinsteiger/innen A1 (Vormittag) Fortsetzung** (16FF408201)

Lehrbuch: Network Now A1

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 18.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 10:30 – 12:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Marina Rizzi  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Englisch Wiedereinsteiger/innen A1 - Fortsetzung** (16FF408202)

Lehrbuch: Network Now A1

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 09.02.2016  
Tag/Zeit: Mo, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Anja Riedel  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Englisch – Aufbaukurse** (4083)

### **Englisch Aufbaukurs A2.1**

Für Teilnehmer/innen, deren Schulenglisch einige Jahre zurückliegt oder mit Vorkenntnissen VHS 1 – 2 Jahre.

### **Englisch Aufbaukurs A2.1 (Vormittag)** (15HF408301)

Lehrbuch: Refresher A2

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 09:00 – 10:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Marina Rizzi  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### Englisch Aufbaukurs A2.1 (15HF408302)

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
 Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
 90,00 € ab 10 TN  
 Beginn: 08.09.2015  
 Tag/Zeit: Di, 18:00 – 19:30 Uhr  
 Ort: **Finsterwalde**  
 Dozentin: Anja Riedel  
 Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

Lehrbuch: Network Now A2.2

Umfang: 20 U-Std. / 10 Termine  
 Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
 60,00 € ab 10 TN  
 Beginn: 24.09.2015  
 Tag/Zeit: Do, 18:00 – 19:30 Uhr  
 Ort: **Finsterwalde**  
 Dozentin: Anja Riedel  
 Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### Englisch Aufbaukurs A2.1 (Vormittag) (16FF408301)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Herbstkurses. Ein Quereinstieg ist bei entsprechenden Voraussetzungen möglich.  
 Network Refresher A2

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
 Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
 90,00 € ab 10 TN  
 Beginn: 18.01.2016  
 Tag/Zeit: Mo, 09:00 – 10:30 Uhr  
 Ort: **Finsterwalde**  
 Dozentin: Marina Rizzi  
 Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### Englisch Aufbaukurs A2.1 – Fortsetzung (16FF408302)

Ein Quereinstieg ist möglich. Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Aufbaukurses A2.1 vom Herbst 2014.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
 Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
 90,00 € ab 10 TN  
 Beginn: 09.02.2016  
 Tag/Zeit: Do, 18:00 – 19:30 Uhr  
 Ort: **Finsterwalde**  
 Dozentin: Anja Riedel  
 Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### Englisch Aufbaukurs A2.2

Für Teilnehmer/innen, deren Schulenglisch wenige Jahre zurück liegt oder mit guten Vorkenntnissen VHS 2 – 3 Jahre.

### Englisch Aufbaukurs A2.2 (15HF408303)

### Englisch Aufbaukurs B2

### Englisch Aufbaukurs B2 (15HH408301)

Ein Kurs für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen. In der Gruppe lernen Sie, Ihren Sprachschatz weiter auszubauen, ein gutes und korrektes Englisch zu sprechen und zu schreiben.

Lehrbuch: Key B2/1 von Cornelsen

Umfang: 60 U-Std. / 30 Termine  
 Entgelt: 210,00 € bei 6 – 9 TN  
 180,00 € ab 10 TN  
 Beginn: 16.09.2015  
 Tag/Zeit: Mi, 17:30 – 19:00 Uhr  
 Ort: **Herzberg**, VHS, Anhalter Str.7  
 Dozentin: Petra Hollstein  
 Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### Englisch Tourist (4084)

Sie möchten für den kommenden Urlaub oder den Besuch Ihrer englisch sprechenden Freunde oder Gäste Ihre Englischkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs werden Sie anhand unterschiedlicher Themen mit touristischem Bezug durch Vokabel- und Sprechtraining auf ihren Urlaub bzw. einfache Gespräche vorbereitet.

Lehrbuch: Network Tourist

### Englisch Tourist A2.1 (15HF408401)

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
 Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
 90,00 € ab 10 TN  
 Beginn: 07.10.2015  
 Tag/Zeit: Mi, 18:00 – 19:30 Uhr  
 Ort: **Finsterwalde**  
 Dozent: Willy Fuhsy



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Englisch Tourist (16FE408401)**

Umfang: 24 U-Std. / 12 Termine  
Entgelt: 84,00 € bei 6 – 9 TN  
72,00 € ab 10 TN  
Beginn: 15.01.2016  
Tag/Zeit: Fr, 16:00 – 17:30 Uhr  
Ort: **KVHS Elsterwerda**  
Dozent: Jens Schwichtenberg  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Englisch Tourist A2.1 (16FF408401)**

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.02.2016  
Tag/Zeit: Mi, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozent: Willy Fuhsy  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **English Conversation (4085)**

A general conversation course offers that the opportunity to practise your talking skills and fluency and to extend your vocabulary and structures. Although it is focused on talking, a short revision of grammar points should be possible.

### **Konversation (Vormittag) (15HF408501)**

Sie arbeiten ohne Lehrbuch. Sie lesen und diskutieren beispielsweise Zeitungstexte, Reiseberichte oder interessante aktuelle Themen. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse anhand von sprachlichen, aber auch grammatischen Übungen.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 08.10.2015  
Tag/Zeit: Do, 09:30 – 11:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozent: Willy Fuhsy  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Englisch Spezialkonversation Stufe A1 – A2 (Fortsetzung 2. Semester) (15HH408501)**

Dieser Konversationskurs ist für Lernende der Stufe A1 gedacht und setzt Grundkenntnisse der englischen Sprache voraus. Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern wollen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der leichten, allgemeinen Konversation. Der Wortschatz soll gefestigt und erweitert werden.

Anschließend haben Sie die Möglichkeit, im Frühjahrssemester ab März 2016 in den Kurs Nr. 16FH408501 einzusteigen und dort das 3. Semester zu besuchen.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 03.09.2015  
Tag/Zeit: Do, 18:15 – 19:45 Uhr  
Ort: **Falkenberg,**  
Berufliches Gymnasium /  
Oberschule, Clara-Zetkin-Str. 8  
Dozent: Dr. Dieter Krüger  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Advanced English Conversation (15HH408502)**

Dies ist ein flexibler Kurs für alle, die über längere Schul- oder Kurserfahrung in Englisch verfügen. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch Great B1. Mit eingebunden werden literarische und aktuelle Gebrauchstexte aus Tageszeitungen. Praktische Übungen zur Vertiefung der Grammatik dürfen natürlich auch in diesem Kurs nicht fehlen.

Umfang: 60 U-Std. / 30 Termine  
Entgelt: 210,00 € bei 6 – 9 TN  
180,00 € ab 10 TN  
Beginn: 14.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 17:30 – 19:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
KVHS, Anhalter Str. 7  
Dozentin: Sabine Rau  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### **Konversation (Vormittag) (16FF408501)**

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.02.2016  
Tag/Zeit: Do, 09:30 – 11:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozent: Willy Fuhsy  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Englisch Spezialkonversation Stufe A1 – A2 (3. Semester) (16FH408501)**

Dieser Konversationskurs ist ein Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester. Er ist für Lernende der Stufe A1 gedacht, die das Sprechen üben und verbessern wollen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der leichten Konversation. Der Wortschatz soll gefestigt und erweitert werden.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 03.03.2016  
Tag/Zeit: Do, 18:15 – 19:45 Uhr  
Ort: **Falkenberg,**  
Berufliches Gymnasium /  
Oberschule, Clara-Zetkin-Str. 8  
Dozent: Dr. Dieter Krüger  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Englisch – Intensivkurse (4087)**

(Bildungsurlaub möglich)

Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse mit Schwung auffrischen und erweitern wollen, empfehlen wir Ihnen unseren Ferien-Intensivkurs. Mit dem Lehrbuch "English Network Tourist" lernen und trainieren Sie Redewendungen, Vokabeln und Grammatik, um sich im Ausland auf Englisch verständigen zu können. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

### **Englisch Intensivkurs (16FF408701)**

Umfang: 30 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN

Dauer: 25.– 29.07.2016  
Tage /Zeiten: Mo – Fr, 08:00 – 13:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Anke Gutowski  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Englisch für Ältere (50 Plus) (4088)**

#### **Englisch für 50 Plus-Lerner – Grundkurs Fortsetzung (Vormittag) (15HH408801)**

Ein Kurs speziell für Lernende im reiferen Alter. Für alle, die Englisch auf Reisen oder für Familien- und Freundeskontakte brauchen oder sich einfach nur geistig fit halten wollen. Hier haben Sie die Möglichkeit, Englisch ohne Leistungsdruck und mit viel Spaß zu erlernen. In einem lebendigen Unterricht werden Ihnen die Grundlagen des Sprechens und Verstehens vermittelt. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, im Frühjahrssemester ab März 2016 in den Kurs Nr. 16FH408801 einzusteigen und dort das 3. Semester durchzuführen.

Fortsetzung des Grundkurses vom Schuljahr 2014/15. Interessenten mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 01.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 09:30 – 11:00 Uhr  
Ort: **Herzberg, VHS, Anhalter Str.7**  
Dozent: Dr. Dieter Krüger  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

#### **Englisch für Ältere (50 Plus) Grundkurs A2 (15HH408802)**

Lehrbuch: Key A2, Cornelsen Verlag  
Umfang: 60 U-Std. / 30 Termine  
Entgelt: 210,00 € bei 6 – 9 TN  
180,00 € ab 10 TN  
Beginn: 16.09.2015  
Tag/Zeit: Mi, 16:00 – 17:30 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
KVHS, Anhalter Str. 7  
Dozentin: Petra Hollstein  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### **Englisch für 50 Plus-Lerner – Grundkurs Fortsetzung 3. Semester (Vormittag)** (16FH408801)

Fortsetzung des Grundkurses 15HH408801  
Interessenten mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 01.03.2016  
Tag/Zeit: Di, 09:30 – 11:00 Uhr  
Ort: **Herzberg, VHS**, Anhalter Str. 7  
Dozent: Dr. Dieter Krüger  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Französisch (409)**

### **Französisch – Grundkurse (4091)**

Diese Kurse sind für Teilnehmer/innen konzipiert, die keine Vorkenntnisse haben und sich grundlegende lexikalische und grammatische Begriffe und Regeln dieser Fremdsprache aneignen wollen. Es werden Grundkenntnisse und elementare Sprachanwendungen vermittelt.

### **Französisch Grundkurs (15HF409101)**

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 14.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozent: Manfred Dade  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Französisch Grundkurs (16FE409101)**

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.02.2016  
Tag/Zeit: Do, 17:00 – 18:30 Uhr  
Ort: **Elsterwerda / Bad Liebenwerda**  
Dozentin: Ulrike Schultz  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Französisch – Aufbaukurse (4092)**

Aufbaukurse richten sich an Teilnehmer, die den Grundkurs abgeschlossen haben bzw. entsprechende Vorkenntnisse besitzen.

### **Französisch Aufbaukurs (16FF409201)**

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 18.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozent: Manfred Dade  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Französisch à la carte – Touristenkurse (4093)**

### **Französisch à la carte – Touristenkurs (15HH409301)**

Wenn Sie die wichtigsten Wendungen für den Urlaub - sich im Hotel einchecken, auf dem Markt einkaufen, im Restaurant bestellen, Auskünfte einholen, Fahrkarten kaufen etc., - erlernen oder auch auffrischen wollen, dann ist das Ihr Kurs.

Der Kurs ist die Fortsetzung aus dem Schuljahr 2014/15. Auch Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 14.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 19:00 – 20:30 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
KVHS, Anhalter Str. 7  
Dozentin: Ulrike Schultz  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Spanisch (410)**

### **Spanisch – Grundkurse (4101)**

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse einschließlich elementarer Sprachanwendung



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

vermittelt. Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

### **Spanisch Grundkurs I (15HF410101)**

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.09.2015  
Tag/Zeit: Do, 17:00 – 18:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozent: Alexander Giraldo Orrego  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Spanisch Grundkurs I (16FE410101)**

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 01.03.2016  
Tag/Zeit: Di, 17:00 – 18:30 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozent: Alexander Giraldo Orrego  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Spanisch Grundkurs II (16FE410102)**

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses I bzw. geringe Vorkenntnisse

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 15.03.2016  
Tag/Zeit: Di, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozent: Alexander Giraldo Orrego  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Spanisch Grundkurs II (16FF410101)**

Voraussetzung: Besuch des Grundkurses I bzw. geringe Vorkenntnisse

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.02.2016  
Tag/Zeit: Do, 17:00 – 18:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozent: Alexander Giraldo Orrego  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Spanisch – Aufbaukurse (4102)**

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen oder mit Kenntnissen aus dem Grundkurs.

### **Spanisch Aufbaukurs (15HE410201)**

Fortführungskurs – Quereinsteiger sind willkommen.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 16.11.2015  
Tag/Zeit: Mo, 17:15 – 18:45 Uhr  
Ort: **Bad Liebenwerda**  
Robert-Reiss-Oberschule  
Dozent: Alexander Giraldo Orrego  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Spanisch Aufbaukurs A1 (15HF410201)**

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.09.2015  
Tag/Zeit: Do, 18:40 – 20:10 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozent: Alexander Giraldo Orrego  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Spanisch Aufbaukurs A1 Fortsetzung (16FF410201)**

Dieser Kurs ist der Fortsetzungskurs des Aufbaukurses A1 vom Herbst 2014. Bei entsprechenden Vorkenntnissen ist ein Quereinstieg möglich.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.02.2016  
Tag/Zeit: Do, 18:40 – 20:10 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozent: Alexander Giraldo Orrego  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Spanisch – Intensivkurse (4103)**

(Bildungsurlaub möglich)



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Wenn Sie Ihre Spanischkenntnisse mit Schwung auffrischen und erweitern wollen, empfehlen wir Ihnen unseren Ferien-Intensivkurs. Lernen und trainieren Sie an Alltagssituationen orientiert Redewendungen, Vokabeln und Grammatik, um sich im Ausland auf Spanisch verständigen zu können. Schwerpunkt: Reisen und Tourismus.

### **Spanischkurs – Bildungsurlaub** (16FF410301)

Umfang: 30 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 06.06. - 10.06.2016  
Tag/Zeit: Mo – Fr, 8:00 – 13:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
KVHS, Tuchmacherstr. 22  
Dozentin: Victoria Richter-Valdés  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Italienisch (411)**

### **Italienisch – Grundkurse (4111)**

#### **Italienisch Grundkurs (15HE411101)**

Fortführungskurs – Quereinsteiger willkommen.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 03.09.2015  
Tag/Zeit: Do, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozent: Jens Schwichtenberg  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### **Italienisch Grundkurs (15HE411102)**

Fortführungskurs – Quereinsteiger willkommen.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 08.10.2015  
Tag/Zeit: Do, 17:00 – 18:30 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozent: Jens Schwichtenberg

Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### **Italienisch Grundkurs (15HF411101)**

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 08.10.2015  
Tag/Zeit: Do, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozent: Frank Günther  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### **Italienisch Grundkurs NEU (16FE411101)**

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.02.2016  
Tag/Zeit: Do, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozent: Jens Schwichtenberg  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### **Italienisch Grundkurs (16FE411102)**

Fortführungskurs – Quereinsteiger willkommen.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 03.03.2016  
Tag/Zeit: Do, 17:00 – 18:30 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozent: Jens Schwichtenberg  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Italienisch – Aufbaukurse (4112)**

#### **Italienisch Aufbaukurs (16FF411201)**

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
90,00 € ab 10 TN  
Beginn: 25.02.2016  
Tag/Zeit: Do, 18:30 – 20:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozent: Frank Günther  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### Polnisch (412)

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Durch eine Muttersprachlerin werden allgemeine Grundkenntnisse der polnischen Sprache vorwiegend zum allgemeinen Gebrauch und als Basis für weiterführende oder spezielle Kurse vermittelt.

#### Polnisch Grundkurs (16FE412101)

Fortführungskurs – Quereinsteiger willkommen.

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
 Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
 90,00 € ab 10 TN  
 Beginn: 11.02.2016  
 Tag/Zeit: Do, 17:00 – 18:30 Uhr  
 Ort: **Elsterwerda**  
 Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### Latein (414)

#### Latein Grundkurs (15HE414101)

Umfang: 30 U-Std. / 15 Termine  
 Entgelt: 105,00 € bei 6 – 9 TN  
 90,00 € ab 10 TN  
 Beginn: 18.11.2015  
 Tag/Zeit: Mi, 16:00 – 17:30 Uhr  
 Ort: **Elsterwerda**  
 Dozentin: Evelin Schmidt  
 Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

**Weitere Fremdsprachen** z. B. Niederländisch, Norwegisch, Griechisch, Portugiesisch, Schwedisch, Russisch, Tschechisch und Ungarisch nach Bedarf (415)

### Gebärdensprache (417)

Alle, die ohne Vorkenntnisse die lautlose Kommunikation Gehörloser aus beruflichen oder persönlichen Gründen erlernen möchten, werden Schritt für Schritt in die lautlose Kommunikation mit Händen, Gesicht und Körper eingeführt. Die Teilnehmer/innen ma-

chen Bekanntschaft mit Leben und Kultur der Gehörlosengemeinschaft.

#### Gebärdensprache Grundkurs (15HF417101)

- Einführung in die nonverbale und visuell gestische Kommunikation,
- Übungen zur Gestik, Mimik und zum Körperausdruck,
- Zahlen, das Daktylalphabet,
- Rollenspiele und einfache Übungen simultan dolmetschen,

Abschluss mit Zertifikat

Umfang: 20 U-Std. / 2 Wochenendkurse  
 Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
 60,00 € ab 10 TN  
 Termine: 06./07.11.2015  
 13./14.11.2015  
 Tage/Zeiten: Fr, 17:00 – 20:30 Uhr  
 Sa, 09:00 – 14:00 Uhr  
 Ort: **Finsterwalde**  
 Dozentin: Aniela Schorradt  
 Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde  
 max. 12 Teilnehmer

#### Gebärdensprache Aufbaukurs (16FF417101)

- Dialogübungen und Rollenspiele erweitern,
- Übungen zu Zeitangaben,
- Mimik Gebärden,
- Lebensweise und Kultur der Gebärdensprachgemeinschaft,
- Verbindung von Theorie und Praxis

Abschluss mit Zertifikat.

Umfang: 20 U-Std. / 2 Wochenendkurse  
 Entgelt: 70,00 € bei 6 – 9 TN  
 60,00 € ab 10 TN  
 Termine: 15./16.01.2016  
 22./23.01.2016  
 Tage/Zeiten: Fr, 17:00 – 20:30 Uhr  
 Sa, 09:00 – 14:00 Uhr  
 Ort: **Finsterwalde**  
 Dozentin: Aniela Schorradt  
 Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde  
 max. 12 Teilnehmer



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -



### Beruf und EDV (500)

Berufliche Bildung findet nicht nur in der Ausbildung, sondern lebenslang und berufsbegleitend statt. Gerade berufliche Qualifikationen und Weiterbildungen sind wichtiger denn je und unerlässlich. Wir machen Sie fit für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung und unterstützen Sie dabei, neue Perspektiven zu entwickeln.

Im Fachbereich Beruf und EDV halten wir ein differenziertes Angebot an Kursen in beruflicher Bildung (Meisterausbildung in der Landwirtschaft, Finanzbuchhaltung und Rechnungsführung, Ausbildeignung u. v. m.) sowie allgemeine und spezielle EDV-Kurse für Sie bereit. Egal, ob Sie sich neu in eine Software einarbeiten müssen oder bereits ein „alter Hase“ sind und Ihre Kenntnisse auffrischen oder verfeinern möchten – bei uns finden Sie Angebote auf unterschiedlichen Niveaustufen.

### Grundkurse Computer und Internet (501)

#### Grundkurs am Computer (15HE501101)

Dieser Kurs ist für Einsteiger bestimmt und erfordert keine Vorkenntnisse. Kursinhalte sind Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 7, Starten von Programmen, Arbeit mit Objekten, Kopieren und Installieren, Drucken unter Windows, Systemsteuerung, Datensicherung und vieles mehr.

Umfang: 24 U-Std. / 6 Termine  
 Entgelt: 108,00 € bei 6 – 9 TN  
 96,00 € ab 10 TN  
 Beginn: 22.09.2015  
 Tag/Zeit: Di, 17:00 – 20:00 Uhr  
 Ort: **Bad Liebenwerda**  
 Robert-Reiss-Oberschule  
 Dozentin: Karin Zscheschack  
 Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### Computer Kompaktkurs (15HE501102)

Modul 1: Computer-Grundkurs, 24 U-Std  
 96,00 € ab 10 TN, 108,00 € bei 6 – 9 TN

Modul 2: Word/Excel – Grundkurs, 36 U-Std.  
 144,00 € ab 10 TN, 162,00 € bei 6 – 9 TN

Modul 3: Internet-Grundkurs, 24 U-Std.

96,00 € ab 10 TN, 108,00 € bei 6 – 9 TN

Modul 4: Power Point Präsentation, 20 U-Std.  
 80,00 € ab 10 TN, 90,00 € bei 6 – 9 TN

Umfang: 104 U-Std. / 26 Termine  
 Beginn: 22.09.2015  
 Tag/Zeit: Di, 17:00 - 20:00 Uhr  
 Ort: **Bad Liebenwerda**  
 Dozentin: Karin Zscheschack  
 Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### Online-Dienste und Internet (15HF501101)

Das Internet bietet vielfältigste Nutzungsmöglichkeiten und ist - ob privat oder beruflich - nicht mehr aus dem Alltag wegzudenken! Dennoch gibt es oft Unsicherheiten, wenn wir uns im weltweiten Netz bewegen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen das nötige Wissen, um kompetent das Internet für sich zu nutzen.

Folgende Themen werden behandelt: Kommunizieren im Netz durch E-Mail und andere Kommunikationsformen, Übermittlung von Fotos, Informationen, Kultur und Unterhaltung, Online-Shopping und Online-Banking, Sicherheit im Netz. Grundlegende PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Umfang: 15 U-Std. / 5 Termine  
 Entgelt: 67,50 € bei 6 – 9 TN  
 60,00 € ab 10 TN  
 Beginn: 17.09.2015  
 Tag/Zeit: Do, 18:00 – 20:15 Uhr  
 Ort: **Finsterwalde**  
 Sängerstadtgymnasium  
 Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
 Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### Grundkurs am Computer und Einführung Internet (15HF501102)

Dieser Kurs ist für Anfänger bestimmt und erfordert keine Vorkenntnisse. In der Arbeit mit dem Betriebssystem Windows 7 erlernen Sie die Grundlagen für die Arbeit am PC.

Markieren, Kopieren, Löschen von Texten und Textabschnitten, Formatierung, Tabellen, Nummerierung und Aufzählung, Rahmen, Schattierung, Spalten, Bilder, Diagramme und Dokumentvorlagen - alles wird anhand praktischer Beispiele geübt.



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Parallel lernen Sie in diesem Kurs den einfachen Umgang mit dem Internet kennen, d. h. mailen, suchen und vergleichen.

Umfang: 45 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 202,50 € bei 6 – 9 TN  
180,00 € ab 10 TN  
Beginn: 06.10.2015  
Tage/Zeiten: Di u. Do, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium  
Dozent: Jörg Jähmig  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Computergrundkurs für Ältere** (15HH501101)

Auf die richtige Art und Weise in die Thematik eingeführt und mit den wichtigsten Anwendungen vertraut gemacht, sollte es auch für ältere Menschen kein Problem sein, die vielfältigen Möglichkeiten elektronischer Medien zu nutzen. Schwerpunkte des Kurses sind: Einführung in den Umgang mit dem PC und der Maus, Erklärung wichtiger Begriffe, Arbeit mit Fenstern und Symbolen; Erstellen von Verknüpfungen, Dateien löschen, kopieren und verschieben, einfache Systemeinstellungen, Einstieg in die Textverarbeitung.

Umfang: 24 U-Std. / 8 Termine  
Entgelt: 108,00 € bei 6 – 9 TN  
96,00 € ab 10 TN  
Beginn: 02.11.2015  
Tage/Zeiten: Mo u. Mi, 17:00 – 19:15 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Dozent: Uwe Kucharz  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Internet Grundkurs für Ältere** (15HH501102)

Sie wollen das Internet nutzen und wissen nicht wie? Oder Sie haben schon einen Internetzugang, kommen aber mit den Angeboten nicht immer zurecht? Beim Surfen durch das Internet spielt das Alter keine Rolle. Haben Sie nicht schon einmal den Wunsch gehegt: „Das möchte ich jetzt auch kennen lernen“? In diesem Kurs erlernen Sie allgemeine Grundkenntnisse zum Umgang mit dem Internet an praktischen Beispielen. So erfahren Sie wie man im Internet surft und recher-

chiert, sich z. B. über eine Reise informiert, Bankgeschäfte und Bestellungen von zu Hause aus erledigen kann, E-Mails versendet u. a. m.

Umfang: 15 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 67,50 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 30.11.2015  
Tage/Zeiten: Mo u. Mi, 17:00 – 19:15 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Dozent: Uwe Kucharz  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Recherchen im Internet** 15HH501103

Kennen Sie das Problem? Sie suchen eine Information im Internet und finden einen Berg von Informationen, aber nie die Richtige. In diesem Kurs lernen Sie mit der Informationsflut im Internet umzugehen. Der Kurs gibt Ihnen wertvolle Tipps im Umgang mit Suchmaschinen, hilft Ihnen bei der Wahl der richtigen Schlagwörter und Suchbegriffe und zeigt Ihnen auch neue Suchstrategien. Inhalte:

- Suchmaschinen und Kataloge
- Suchtechniken und Favoriten
- Recherchen im Internet und nützliche Internetadressen für die Recherche

Voraussetzungen: Grundkenntnisse PC und Internet

Umfang: 6 U-Std. / 1 Termin  
Entgelt: 27,00 € bei 6 – 9 TN  
24,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.11.2015  
Tag/Zeit: Sa, 09:00 – 14:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Dozentin: Gerit Zscherneck  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Online-Dienste und Internet** (16FE501101)

Steigen Sie ein in die Nutzung des Online-Dienstes und des Internets. Lernen Sie umzugehen mit den Begriffen Browser, E-Mail-Post, File-Transfer, Facebook, Homebanking, Suchmaschinen u. v. m.

Umfang: 24 U-Std. / 6 Termine  
Entgelt: 108,00 € bei 6 – 9 TN  
96,00 € ab 10 TN  
Beginn: 09.02.2016



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Tag/Zeit: Di, 17:00 – 20:00 Uhr  
Ort: **Bad Liebenwerda**  
Robert-Reiss-Oberschule  
Dozentin: Karin Zscheschack  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium  
Dozent: Jörg Jähmig

### **Grundkurs am Computer (16FE501102)**

Umfang: 24 U-Std. / 6 Termine  
Entgelt: 108,00 € bei 6 – 9 TN  
96,00 € ab 10 TN  
Beginn: 05.04.2016  
Tag/Zeit: Di, 17:00 – 20:00 Uhr  
Ort: **Bad Liebenwerda**  
Robert-Reiss-Oberschule  
Dozentin: Karin Zscheschack  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Internetsicherheit (16FH501101)**

Umfang: 6 U-Std. / 1 Termin  
Entgelt: 27,00 € bei 6 – 9 TN  
24,00 € ab 10 TN  
Beginn: 16.01.2016  
Tag/Zeit: Sa, 09:00 – 14:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Dozentin: Gerit Zscherneck  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Online-Dienste und Internet (16FF501101)**

Umfang: 15 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 67,50 € bei 6 – 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.02.2016  
Tag/Zeit: Do, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium  
Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

Umfang: 24 U-Std. / 8 Termine  
Entgelt: 108,00 € bei 6 – 9 TN  
96,00 € ab 10 TN  
Beginn: 24.02.2016  
Tage/Zeiten: Mo u. Mi, 17:00 – 19:15 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Dozent: Uwe Kucharz  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Grundkurs am Computer und Einführung Internet (16FF501102)**

Dieser Kurs ist für Anfänger bestimmt und erfordert keine Vorkenntnisse. In der Arbeit mit dem Betriebssystem Windows 7 erlernen Sie die Grundlagen für die Arbeit am PC. Markieren, Kopieren, Löschen von Texten und Textabschnitten, Formatierung, Tabellen, Nummerierung und Aufzählung, Rahmen, Schattierung, Spalten, Bilder, Diagramme und Dokumentvorlagen - alles wird anhand praktischer Beispiele geübt. Parallel lernen Sie in diesem Kurs den einfachen Umgang mit dem Internet kennen, d. h. mailen, suchen und vergleichen.

Umfang: 45 U-Std. / 15 Termine  
Entgelt: 202,50 € bei 6 – 9 TN  
180,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.02.2016  
Tage/Zeiten: Di u. Do, 18:00 – 20:15 Uhr

### **Smartphone- und Tableturse (502)**

#### **iPad und iPhone für Beginner (15HF502101)**

Mit dem iPad halten Sie das ideale Werkzeug in der Hand, um stressfrei und ohne Risiko die neuen Medien zu erobern. In diesem Kurs stellen wir Ihnen das iPad bzw. iPhone und ihre Möglichkeiten vor. Lernen Sie die grundlegende Bedienung und was Sie bei den Einstellungen zu beachten haben und lernen Sie alles Wichtige zu den Programmen (Apps). Weitere Themen sind die Nutzung des Internets und der Kamera und die Kommunikationsmöglichkeiten – von der Bildtelefonie bis zum Versenden von Emails und Kurznachrichten (SMS). Als Voraussetzung benötigen Sie Ihr eigenes iPad oder iPhone.

Umfang: 6 U-Std. / 2 Termine  
Entgelt: 27,00 € bei 6 – 9 TN  
24,00 € ab 10 TN  
Beginn: 23.09.2015



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Tag/Zeit: Mi, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium  
Dozentin: Adrian Steinigk  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **iPad und iPhone für Beginner** (16FF502101)

Umfang: 6 U-Std. / 2 Termine  
Entgelt: 27,00 € bei 6 – 9 TN  
24,00 € ab 10 TN  
Beginn: 13.01.2016  
Tag/Zeit: Mi, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium  
Dozentin: Adrian Steinigk  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Microsoft - Office – Anwendungen** **Word, Excel & PowerPoint (503)**

#### **Word 2010 (5031)**

Für eine optimale Arbeitserleichterung im täglichen Schriftverkehr sorgt das Textverarbeitungsprogramm Word. Inhaltlich geht es im Grundkurs über die ersten Schritte mit Word (Arbeitsoberfläche, Grundlagen der Textverarbeitung, Texte überarbeiten und korrigieren) zum Formatieren von Texten (Grundlagen der Textgestaltung, Formatierung von Formatvorlagen, Grafiken und ClipArts, Tabellen) weiter über Dokumente verwalten und drucken bis hin zum Automatisieren der Texterstellung (Autotexte, Dokumentvorlagen, Serienbriefe). „Gewusst wie“ erspart dann dem Teilnehmer erheblichen Zeitaufwand beim täglichen Schreibkram.

#### **Grundkurs Word 2010 (15HF503101)**

Umfang: 21 U-Std. / 7 Termine  
Entgelt: 94,50 € bei 6 – 9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 05.11.2015  
Tag/Zeit: Do, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium  
Dozent: Rüdiger Czerbak  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Korrespondenz und Serienbriefe leicht gemacht!** (15HH503101)

Die Anwendung von Gestaltungsregeln nach DIN ist beim Erstellen von Briefen im Büro eine Notwendigkeit und verleiht auch Ihren privaten Briefen einen übersichtlichen Aufbau. Ein Beispiel ist die Platzierung der Empfängerangaben, damit sie im Sichtfenster des Briefumschlags zu sehen sind. Ebenso ist auch bei der Brieverstellung die Nutzung der Serienbrieffunktion nicht mehr wegzudenken. Lernen Sie das automatische Einfügen von Adressen aus der Firmendatenbank oder die Übernahme von Adressen Ihrer Freunde aus einem Outlook-Kontaktordner.

Inhalte:

- DIN-gerechte Gestaltung eines Geschäftsbriefes
- Einbinden von Logos, Tabellen und Symbolen
- Einfügen von Falz- und Lochmarken
- Einbindung unterschiedlicher Serienelemente und Verknüpfung mit verschiedenen Adressquellen
- Nutzung der Seriendruckfunktion für E-Mails
- Automatisiertes Beschriften von Umschlägen und Etiketten

Voraussetzungen: Grundkenntnisse PC und Word

Umfang: 6 U-Std. / 1 Termin  
Entgelt: 27,00 € bei 6 – 9 TN  
24,00 € ab 10 TN  
Beginn: 28.11.2015  
Tag/Zeit: Sa, 09:00 – 14:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Dozentin: Gerit Zscherneck  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Word 2010 für Fortgeschrittene** (16FF503101)

Umfang: 21 U-Std. / 7 Termine  
Entgelt: 94,50 € bei 6 – 9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.04.2016  
Tag/Zeit: Do, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium  
Dozent: Rüdiger Czerbak



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

Tag/Zeit: Mo, 18:00 – 20:15 Uhr

Ort: **Finsterwalde**

Sängerstadtgymnasium

Dozent: Andreas Knöfel

Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Excel 2010 (5032)**

Excel ist wohl die bekannteste Form der Tabellenkalkulation. Von der Verwaltung des privaten Haushaltsbuches über die Verwaltung kleiner Vereine bis zur Erstellung umfangreicher Preiskalkulationen ist alles möglich, was in Beruf, Schule oder im privaten Bereich notwendig ist. Anhand praktischer Beispiele werden den Teilnehmern folgende Inhalte vermittelt:

- Grundlagen der Tabellenkalkulation
- Anlegen und Drucken von Listen
- Rechnen mit den Grundrechenarten
- Verwendung von einfachen Formeln
- Erstellung von Diagrammen

Grundlegende PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

### **Excel 2010 für Fortgeschrittene (15HF503201)**

Umfang: 21 U-Std. / 7 Termine

Entgelt: 94,50 € bei 6 – 9 TN  
84,00 € ab 10 TN

Beginn: 21.09.2015

Tag/Zeit: Mo, 18:00 – 20:15 Uhr

Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium

Dozent: Andreas Knöfel

Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Power Point 2010 (5033)**

Wenn Sie beruflich oder im Ehrenamt Vorträge halten, Ergebnisse darstellen oder Sitzungen leiten und Ihre Redebeiträge durch eine anschauliche PowerPoint-Präsentation unterstützen wollen, ist dieser Kurs die richtige Wahl. Sie machen sich mit den wichtigsten Werkzeugen von PowerPoint 2010 vertraut. Nach dem Kennenlernen der Zeichenwerkzeuge, 3D-effekte und Textformate, erstellen Sie Masterfolien, binden multimediale Objekte ein und wissen mit Hyperlinks, Storyboards u. a. umzugehen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am PC und Windows

### **Power Point 2010 (15HF503301)**

Umfang: 21 U-Std. / 7 Termine

Entgelt: 94,50 € bei 6 – 9 TN  
84,00 € ab 10 TN

Beginn: 06.10.2015

Tag/Zeit: Di, 18:00 – 20:15 Uhr

Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium

Dozent: Andreas Knöfel

Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Grundkurs Excel 2010 (15HH503201)**

Umfang: 39 U-Std. / 13 Termine

Entgelt: 175,50 € bei 6 – 9 TN  
156,00 € ab 10 TN

Beginn: 28.09.2015

Tage/Zeiten: Mo u. Mi, 17:00 – 19:15 Uhr

Ort: **Herzberg**

Dozentin: Gerit Zscherneck

Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Präsentationstechniken – souverän Präsentieren mit MS PowerPoint für Einsteiger (15HH503301)**

Lange Rede – kurzer Sinn? Wollen Sie auch lernen wie Sie MS PowerPoint effektiv nutzen und Ihre aussagekräftigen Folien überzeugend präsentieren können? Von der organisierten Vorbereitung bis zur flüssigen und gewinnbringenden Präsentation – in diesem Seminar lernen Sie das 1x1 des erfolgreichen Präsentierens mithilfe von MS PowerPoint.

Umfang: 20 U-Std. / 5 Termine

Entgelt: 90,00 € bei 6 - 9 TN  
80,00 € ab 10 TN

Beginn: 10.11.2015

Tag/Zeit: Di, 17:00 – 20:00 Uhr

### **Grundkurs Excel 2010 (16FF503201)**

Umfang: 21 U-Std. / 7 Termine

Entgelt: 94,50 € bei 6 – 9 TN  
84,00 € ab 10 TN

Beginn: 11.01.2016



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Ort: **Falkenberg**  
Dozentin: Nadin Kramer  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

#### **Power Point 2010 (16FE503301)**

Umfang: 20 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 90,00 € bei 6 – 9 TN  
80,00 € ab 10 TN  
Beginn: 06.04.2016  
Tag/Zeit: Mi, 17:00 – 20:00 Uhr  
Ort: **Bad Liebenwerda**  
Robert-Reiss-Oberschule  
Dozentin: Karin Zscheschack  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda  
**Power Point 2010 (16FF503301)**

Umfang: 21 U-Std. / 7 Termine  
Entgelt: 94,50 € bei 6 – 9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 19.04.2016  
Tag/Zeit: Di, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium  
Dozent: Andreas Knöfel  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### **Präsentationstechniken – souverän Präsentieren mit MS PowerPoint für Einsteiger (16FH503301)**

Umfang: 20 U-Std. / 4 Termine  
Entgelt: 90,00 € bei 6 - 9 TN  
80,00 € ab 10 TN  
Beginn: 15.01.2016  
Tage/Zeiten: Fr, 17:00 – 20:00 Uhr  
Sa, 09:00 – 14:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Dozentin: Nadin Kramer  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

#### **Präsentationstechniken – souverän Präsentieren mit MS PowerPoint für Fortgeschrittene (16FH503302)**

Präsentieren mit MS PowerPoint ist Ihnen bereits bekannt? Sie wollen aber neueste Tipps und Tricks zum effektiven Gestalten Ihrer Folien, sowie zum Aufwerten Ihrer Vorträge erfahren – in diesem Seminar fundieren und erweitern Sie Ihren Umgang mit MS PowerPoint und verbessern Ihren Präsentati-

onsstil, um mit Ihren Präsentationen den gewünschten Erfolg zu erlangen.

Umfang: 12 U-Std. / 3 Termine  
Entgelt: 54,00 € bei 6 - 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.02.2016  
Tag/Zeit: Do, 17:00 – 20:00 Uhr  
Ort: **Falkenberg**  
Dozentin: Nadin Kramer  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

#### **MS Office 2010 Programme in Kombination (5034)**

Diese Kurse sind als Grund- bzw. Einstiegskurse für Teilnehmer/innen konzipiert, welche im Alltag und Beruf nur die gebräuchlichsten Funktionen der MS Office - Programme möglichst schnell und effektiv nutzen möchten. An praktischen Beispielen werden Ihnen die Zusammenhänge der Programme und die damit verbundenen Vorteile im täglichen Einsatz erläutert. In Excel verwalten Sie z. B. Adressen, die Sie dann in Word zum Druck von Serienbriefen verwenden. Für Teilnehmer/innen, welche die gebräuchlichsten Funktionen mehrerer Programme in Kombination erlernen möchten.

#### **Word und Excel 2010 Grundkurs (15HE503401)**

Umfang: 36 U-Std. / 9 Termine  
Entgelt: 162,00 € bei 6 – 9 TN  
144,00 € ab 10 TN  
Beginn: 17.11.2015  
Tag/Zeit: Di, 17:00 – 20:00 Uhr  
Ort: **Bad Liebenwerda**  
Robert-Reiss-Oberschule  
Dozentin: Karin Zscheschack  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### **Word und Excel 2010 Grundkurs (15HF503401)**

Umfang: 30 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 135,00 € bei 6 – 9 TN  
120,00 € ab 10 TN  
Beginn: 21.09.2015  
Tag/Zeit: Mo, 17:00 – 19:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Dozent: Rüdiger Czerbak  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Word und Excel 2010 Grundkurs** (16FE503401)

Umfang: 36 U-Std. / 9 Termine  
Entgelt: 162,00 € bei 6 – 9 TN  
144,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.05.2016  
Tag/Zeit: Di, 17:00 – 20:00 Uhr  
Ort: **Bad Liebenwerda**  
Robert-Reiss-Oberschule  
Dozentin: Karin Zscheschack  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Word und Excel 2010 Grundkurs** (16FF503401)

Umfang: 30 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 135,00 € bei 6 – 9 TN  
120,00 € ab 10 TN  
Beginn: 18.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 17:00 – 19:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium  
Dozent: Rüdiger Czerbak  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Word und Excel in sinnvoller Kombination** (16FF503402)

(Bildungsurlaub möglich)

Umfang: 30 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 135,00 € bei 6 – 9 TN  
120,00 € ab 10 TN  
Beginn: 25.07. – 29.07.2016  
Tage/Zeiten: Mo – Fr, 8:00 – 13:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium  
Dozent: Jörg Jähnig  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **MS Office 2010** (16FH503401)

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die Grundlagenkenntnisse in den Anwendungsprogrammen Word, Excel, Powerpoint und Outlook erwerben möchten.  
Inhalte sind u. a.:

Word:  
- Textgestaltung, Autotexte, Arbeiten mit Tabellen

- Kopf- und Fußzeilen, Seriendruck

Excel:

- Einfache Formeln und Funktionen  
- Zellformatierung, Zahlenformatierung, Funktionsassistent  
- Diagramme erstellen

PowerPoint:

- Präsentation erstellen  
- Verknüpfung der Programme  
- Verknüpfung von Excel- und Access-Tabellen mit der Serienbrief-Funktion  
Word

Outlook:

- Konten einrichten  
- Kontakte erfassen und ändern  
- E-Mails senden, empfangen und sortieren  
- Termine und Aufgaben verwalten

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Umfang: 39 U-Std. / 13 Termine  
Entgelt: 175,50 € bei 6 – 9 TN  
156,00 € ab 10 TN  
Beginn: 12.01.2016  
Tage/Zeiten: Di u. Do, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Dozentin: Gerit Zscherneck  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Webauftritt (504)**

#### **Joomla! für Einsteiger** (15HF504101)

Erstellen Sie schnell und einfach mit Hilfe des Joomla! CMS ohne Vorkenntnisse eine eigene und ansprechende Website. Unter Anleitung des Joomla! – Experten Adrian Steinigk lernen Sie Schritt für Schritt die notwendigen Kenntnisse, u. a.:

- den richtigen Webpace finden und Joomla! richtig installieren
- Beiträge, Menüs und Benutzer erstellen und verwalten
- Kontaktformulare oder Bildergalerien erstellen
- Socialmedia-Dienste verknüpfen
- Suchmaschinenoptimierung



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Egal ob für Sie privat, Ihren Verein, Ihre Gemeinde oder Firma – mit Joomla! haben Sie das richtige Werkzeug an der Hand, um professionelle Websites zu erstellen und zu verwalten. Und das ganz ohne Programmierkenntnisse.

Umfang: 21 U-Std. / 7 Termine  
Entgelt: 94,50 € bei 6 – 9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 04.11.2015  
Tag/Zeit: Mi, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium  
Dozent: Adrian Steinigk  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### **Bildbearbeitung und digitale Fotografie (505)**

#### **Digitale Fotografie (5051)**

#### **Bereit für den Augenblick (15HH505101)**

Überall und zu jeder Zeit wird heutzutage auf den Auslöser gedrückt. Doch nicht immer entsprechen die gemachten Fotos den eigenen Vorstellungen und Wünschen. Was beim Fotografieren zu beachten ist und wie sich Ideen richtig umsetzen lassen, soll der Kurs "Einführung in die digitale Fotografie" aufzeigen. Blickschulung, Portraitfotografie, Blitztechniken und technische Tipps können helfen, den eigenen Fotoapparat künftig besser zu beherrschen.

Umfang: 12 U-Std. / 2 Termine  
Entgelt: 54,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.10.2015  
Tag/Zeit: Sa, 09:00 – 14:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Dozent: Sven Gückel  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

#### **Digitale Fotografie (16FF505101)**

Schwerpunkt des Einführungskurses ist das Beherrschen der Kameratechnik und der Blick für das Objekt in seiner Umgebung (Bildkomposition). Dazu werden Probeaufnahmen angefertigt und ausgewertet. Mit

einem einfachen Bildbearbeitungsprogramm werden die Möglichkeiten der Bildbearbeitung vorgestellt und ausprobiert.

Umfang: 20 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 90,00 € bei 6 – 9 TN  
80,00 € ab 10 TN  
Beginn: 06.04.2016  
Tag/Zeit: Mi, 17:00 – 20:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium  
Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### **Bereit für den Augenblick (16FH505101)**

Umfang: 12 U-Std. / 2 Termine  
Entgelt: 54,00 € bei 6 – 9 TN  
48,00 € ab 10 TN  
Beginn: 09.04.2016  
Tag/Zeit: Sa, 09:00 – 14:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Dozent: Sven Gückel  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

#### **Digitale Bildbearbeitung (5052)**

Das kennen Sie: Mit Ihrer Digitalkamera haben Sie zahlreiche Bilder aufgenommen, teilweise nicht wiederholbare Erlebnisse festgehalten und manche sind einfach „nicht gut gelungen“. Unschärf, verwaschen, unter- bzw. überbelichtet, Farbverfälschungen und rote Augen oder nicht zum Motiv passende Gegenstände verfremden das Bild. Das ist korrigierbar. Um Erinnerungen wach zu halten, hätten Sie gern einige Bilder beschriftet, vielleicht sogar als Poster oder Montage gestaltet? Das ist möglich mit Photoshop, aber auch mit Programmen wie „The Gimp“. Die verwendete Software kann von Regionalstelle zu Regionalstelle variieren. Voraussetzungen: Grundkenntnisse PC und digitale Fotografie

#### **Digitale Bildbearbeitung mit Gimp (15HF505201)**

Umfang: 20 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 90,00 € bei 6 – 9 TN  
80,00 € ab 10 TN  
Beginn: 04.11.2015  
Tag/Zeit: Mi, 18:00 – 21:00 Uhr



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium  
Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

Tag/Zeit: Di, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Dozentin: Gerit Zscherneck  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Digitale Bildbearbeitung mit Gimp** (16FE505201)

Umfang: 21 U-Std. / 7 Termine  
Entgelt: 94,50 € bei 6 – 9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 18.02.2016  
Tag/Zeit: Do, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: KVHS **Elsterwerda**  
Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Digitale Bildbearbeitung mit Gimp** (16FF505201)

Bearbeiten Sie Ihre mitgebrachten Bilder oder Ihre Ergebnisse aus dem vorherigen Kurs „Digitale Fotografie“ am PC.

Umfang: 20 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 90,00 € bei 6 – 9 TN  
80,00 € ab 10 TN  
Beginn: 11.05.2016  
Tag/Zeit: Mi, 18:00 – 21:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium  
Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Bildbearbeitung mit Gimp für Fortgeschrittene** (16FH505201)

Inhalte:  
Bildmontagen und -retuschen  
HDR-Bilder  
Bilder im RAW-Format bearbeiten  
Texteffekte und Typografie  
Gimp erweitern (Plugin installieren)  
Pfade und Formen erstellen  
Effekte mit Filtern  
Voraussetzungen: Grundkenntnisse PC und digitale Fotografie

Umfang: 30 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 135,00 € bei 6 – 9 TN  
120,00 € ab 10 TN  
Beginn: 08.03.2016

### **Fotobücher erstellen (5053)**

Bei Fotobüchern handelt es sich um ein professionell gedrucktes und gebundenes Buch, das die Teilnehmer/innen selbst mit Hilfe einer einfach zu bedienenden Software am Computer gestalten. In die Software integriert ist ein kleines Programm zur Bildbearbeitung, so dass man auch weniger gelungene Aufnahmen eindrucksvoll präsentieren kann. Ein Fotobuch stellt die anspruchsvollere Alternative zum Fotoalbum dar, in das Bilder oft mühsam eingeklebt und beschriftet werden müssen. Es kann ein perfektes Geschenk und zugleich Erinnerung an ein einmaliges Ereignis werden.

Für eine intensivere Bearbeitung Ihrer Fotos - beispielsweise alte, eingescannte Familienbilder - bietet sich der vorherige Besuch des Kurses „Digitale Bildbearbeitung“ an.

### **Fotobücher erstellen (16FF505301)**

Umfang: 8 U-Std. / 2 Termine  
Entgelt: 36,00 € bei 6 – 9 TN  
32,00 € ab 10 TN  
Beginn: 22.06.2016  
Tag/Zeit: Mi, 17:45 – 20:45 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium  
Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### **Tastschreiben am PC (506)**

Sie sind es leid, nach dem Zwei-Finger-Suchsystem zu schreiben? Dann ist das Ihr Kurs! Erfahrungen zeigen, dass man die Schreibgeschwindigkeit verdoppelt, wenn man seine 10 Finger nutzt und blind, also ohne die Tastatur zu fixieren, schreiben kann. Die Ausbildung erfolgt am PC. Das Textverarbeitungsprogramm wird nicht umfassend vorgestellt. Im Vordergrund stehen das Beherrschen des 10-Finger-Tastschreibens und die Briefgestaltung nach DIN 5008.



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die viel auf dem PC schreiben, für Schüler, Studenten, und alle Internetfans, die beim Surfen und Chatten schnell sein wollen.

#### **Tatschreiben am PC (15HF506101)**

Umfang: 40 U-Std. / 20 Termine  
Entgelt: 180,00 € bei 6 – 9 TN  
160,00 € ab 10 TN  
Beginn: 21.09.2015  
Tage/Zeiten: Mo u. Do, 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium  
Dozentin: Elke Ullrich  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### **Tatschreiben am PC – Intensivkurs (16FF506101)**

Bildungsurlaub möglich

Umfang: 30 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 135,00 € bei 6 – 9 TN  
120,00 € ab 10 TN  
Beginn: 01.02. – 05.02.2016  
Tage/Zeit: Mo – Fr, 8:00 – 13:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Sängerstadtgymnasium  
Dozentin: Elke Ullrich  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### **Betriebswirtschaft / Rechnungswesen (507)**

#### **Buchführung Grundkurs (5071)**

Der Kurs wendet sich an Einsteiger/innen, die die Grundzüge des Rechnungswesens erlernen und einzelne buchhalterische Arbeiten im Unternehmen selbständig realisieren möchten. Schwerpunkte:

- gesetzliche Grundlagen
- Inventur, Inventar, Bilanz
- Buchen auf Bestandskonten und Erfolgskonten
- Jahresabschluss
- Wesen und Buchen der Umsatzsteuer
- Abschreibung der Sachanlagen
- Privatentnahmen und Privateinlagen
- Bezugskosten, Gutschriften u. Skonti

#### **Buchführung Einsteigerkurs (15HE507101)**

Umfang: 40 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 140,00 € bei 6 – 9 TN  
120,00 € ab 10 TN  
Beginn: 04.11.2015  
Tag/Zeit: Mi, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozentin: Heike Biebach  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### **Buchführung Grundkurs (16FF507101)**

Umfang: 40 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 140,00 € bei 6 – 9 TN  
120,00 € ab 10 TN  
Beginn: 28.04.2016  
Tag/Zeit: Do, 18:00 – 21:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Heike Biebach  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### **Buchführung Aufbaukurs (5072)**

Mit diesem Kurs wird unmittelbar an den Einsteigerkurs angeschlossen.

Schwerpunkte:

- Warenkonten und ihre Besonderheiten
- Buchungen im Personalbereich
- Verkauf von Anlagegütern
- Steuern
- zeitliche Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen
- Forderungsbewertung
- Rückstellungen

#### **Buchführung Aufbaukurs (15HF507201)**

Umfang: 52 U-Std. / 13 Termine  
Entgelt: 182,00 € bei 6 – 9 TN  
156,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.09.2015  
Tag/Zeit: Do, 18:00 – 21:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Heike Biebach  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### **Buchführung Aufbaukurs (16FE507201)**

Umfang: 52 U-Std. / 13 Termine  
Entgelt: 182,00 € bei 6 – 9 TN



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

156,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.02.2016  
Tag/Zeit: Mi, 18:00 – 21:00 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozentin: Heike Biebach  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

Umfang: 44 U-Std. / 11 Termine  
Entgelt: 198,00 € bei 6 – 9 TN  
176,00 € ab 10 TN  
Beginn: 18.01.2016  
Tag/Zeit: Mo, 18:00 – 21:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Dozentin: Heike Biebach  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

#### **Buchführung am PC (5073)**

Die Vermittlung erfolgt anhand der für die Buchführung geeigneten Software Lexware. Zielgruppe sind Mitarbeiter/innen in Handwerksbetrieben und vergleichbaren Unternehmen (berufsbegleitend oder vorbereitend). Voraussetzungen sind Basiswissen Finanzbuchhaltung (z. B. aus dem Einsteigerkurs Buchführung) und Grundkenntnisse am PC.

Einführung in Lexware

- Buchen von Belegen in Lexware mit Jahresabschluss
- Analyse der betriebswirtschaftlichen Auswertung
- Erstellen der Umsatzsteuer-Voranmeldung

#### **Buchführung am PC (16FE507301)**

Umfang: 44 U-Std. / 11 Termine  
Entgelt: 198,00 € bei 6 – 9 TN  
176,00 € ab 10 TN  
Beginn: 27.04.2016  
Tag/Zeit: Mi, 18:00 – 21:00 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozentin: Heike Biebach  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### **Buchführung und Jahresabschluss mit Lexware (16FF507301)**

Umfang: 44 U-Std. / 11 Termine  
Entgelt: 198,00 € bei 6 – 9 TN  
176,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.01.2016  
Tag/Zeit: Do, 18:00 – 21:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Heike Biebach  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### **Buchführung am PC (16FH507301)**

#### **Kosten- und Leistungsrechnung (5074)**

Dieser Kurs eignet sich insbesondere für Teilnehmer/innen, welche den Einsteigerkurs Buchführung bereits absolviert haben.

- Prozent- und Zinsrechnung
- Berechnung von Effektivzinssatz und Skontovorteil
- Warenverkaufs- und Wareneinkaufskalkulation
- Kostenartenrechnung
- Kostenstellenrechnung (Betriebsabrechnungsbogen)
- Kostenträgerrechnung (Angebotskalkulation)

#### **Kosten- und Leistungsrechnung (16FE507401)**

Grundkenntnisse aus dem Einsteigerkurs Buchführung sind empfehlenswert

Umfang: 28 U-Std. / 7 Termine  
Entgelt: 98,00 € bei 6 – 9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 27.04.2016  
Tag/Zeit: Mi, 18:00 – 21:00 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozentin: Heike Biebach  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### **Kosten- und Leistungsrechnung (16FF507401)**

Umfang: 28 U-Std. / 7 Termine  
Entgelt: 98,00 € bei 6 – 9 TN  
84,00 € ab 10 TN  
Beginn: 28.04.2016  
Tag/Zeit: Do, 18:00 – 21:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Heike Biebach  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### Vereinsarbeit und Buchhaltung (5076)

#### Grundlagen der Buchführung im gemeinnützigen Verein (16FF507601)

Sie sind ehrenamtlich in einem Verein tätig und die Steuererklärung steht Ihnen bevor? Mit diesem Kurs sind besonders Vereine angesprochen, die sich Jahr für Jahr vor die Herausforderung der Buchführung gestellt sehen. Eignen Sie sich mit unserer Dozentin Roswitha Ullrich das grundlegende Wissen an, um die Buchführung sicher zu bewältigen. Roswitha Ullrich blickt als hauptberufliche Finanzbuchhalterin auch auf eine jahrelange praktische Erfahrung in der Vereinsarbeit.

Die Inhalte richten sich nach den Teilnehmern und können folgende Punkte umfassen:

- Voraussetzung der Gemeinnützigkeit
- die 4 Tätigkeitsbereiche des Vereins (Ideeller Bereich, Vermögensverwaltung, Zweckbetrieb und Wirtschaftsbetrieb) und deren Einnahmen und Ausgaben
- Anforderungen seitens Finanzamt
- Kassenbuchpflichten und Belegwesen (Aufzeichnungspflichten)
- Aufwandsersatz an Mitglieder
- Kleinunternehmerregelung und Besteuerungsgrenzen / Spenden

Umfang: 9 U-Std. / 3 Termine  
Entgelt: 31,50 € bei 6 – 9 TN  
27,00 € ab 10 TN  
Beginn: 10.02.2016  
Tag/Zeit: Mi, 18:00 – 20:15 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Roswitha Ullrich  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### Einkommenssteuererklärung (5077)

#### Grundlagen der Steuererklärung – Welche Unterlagen muss ich einreichen und welche Formulare benötige ich? (16FF507701)

Vermittlung von Grundkenntnissen für die Steuererklärung anhand der auszufüllenden Formulare.

Umfang: 3 U-Std. / 1 Termin  
Entgelt: 10,50 € bei 6 - 9 TN

9,00 € ab 10 TN  
Beginn: 26.01.2016  
Tag/Zeit: Di, 18:45 - 21:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozent: Joachim Heyne  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### Steuerrechtsänderungen:

#### Was ist die erste Tätigkeitsstätte und was leitet sich daraus ab? (16FF507702)

Ohne diese Grundkenntnisse für Beruf wie beim Bauarbeiter, Kraftfahrer, Leiharbeiter, Außendienstmitarbeiter u. a. ist eine korrekte Aufrechnung der individuellen Werbungskosten nicht möglich. Hier hat der Gesetzgeber eine vielfältige Gestaltungsmöglichkeit zugelassen!

Umfang: 3 U-Std. / 1 Termin  
Entgelt: 10,50 € bei 6 - 9 TN  
9,00 € ab 10 TN  
Beginn: 02.02.2016  
Tag/Zeit: Di, 18:45 - 21:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozent: Joachim Heyne  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

### Büromanagement (509)

#### Büroorganisation – Büroalltag effizient gestalten (15HH509101)

Sind Sie auch manchmal als Sekretär/in, Assistent/in, Team- oder Projektassistent/in kopflos in mitten Ihrer vielfältigen und komplexen Anforderungen des Arbeitsalltags? Dann bringen Sie mit diesem Seminar wieder Struktur in Ihre Arbeitsabläufe.

Lernen Sie, Ihre Zeitfresser aufzuspüren und zu eliminieren, Ihren Arbeitsplatz wieder bestmöglich zu managen und souverän die neuen MS-Office-Tools zu nutzen, um stressfreieres Arbeiten zu ermöglichen.

Umfang: 20 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 90,00 € bei 6 - 9 TN  
80,00 € ab 10 TN  
Beginn: 22.09.2015  
Tag/Zeit: Di, 17:00 – 20:00 Uhr  
Ort: **Falkenberg**  
Dozentin: Nadin Kramer  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### **Büroorganisation – Büroalltag effizient gestalten** (15HH509102)

Umfang: 20 U-Std. / 4 Termine  
Entgelt: 90,00 € bei 6 - 9 TN  
80,00 € ab 10 TN  
Beginn: 09.10.2015  
Tage/Zeiten: Fr, 17:00 – 20:00 Uhr  
Sa, 09:00 – 14:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Dozentin: Nadin Kramer  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

### **Kommunikation und Rhetorik** (511)

#### **Rhetorik** (15HF511101)

Ob Festtagsrede, mündliche Prüfung oder Bewerbungsgespräch, es kommt auf Ihre Ausstrahlung und Ihr Auftreten an.

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die die Methodik und Didaktik der freien Rede lernen wollen. Sie werden Ihre Körpersprache wahrnehmen und diese bewusst anwenden, um das Gesagte nonverbal zu unterstreichen. Freie Rede, Gestik, Mimik und Körperhaltung der jeweiligen Redesituation anzupassen, sind weitere Lernziele dieses Kurses. Die Stimme und die Art des Auftretens sind entscheidende Elemente des individuellen Ausdrucks und bestimmen die persönliche Ausstrahlung. Im Mittelpunkt des Kurses stehen praktische Übungen und deren Auswertung, unterstützt durch Ton- und Videotechnik. Kleingruppen- und Einzelarbeit sind weitere Instrumente des abwechslungsreichen Kurses.

Umfang: 40 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 140,00 € bei 6 - 9 TN  
120,00 € ab 10 TN  
Beginn: 07.10.2015  
Tag/Zeit: Mi, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozent: Jürgen Klappert  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### **Selbstbewusst kommunizieren** (15HF511102)

Kennen Sie das auch: Es kommt immer wieder zu Missverständnissen, Sie können sich oft nicht durchsetzen und haben das Gefühl,

im Gespräch der „Verlierer“ zu sein? Die passende Antwort fällt Ihnen erst hinterher ein...

In diesem dreiteiligen Workshop erfahren Sie die Grundlagen und die Geheimnisse der Kommunikationspsychologie und lernen diese in der Praxis einzusetzen.

Auf diese Weise werden Sie auch schwierige Gespräche meistern können und innerlich zufriedener sein.

Umfang: 12 U-Std. / 3 x samstags  
Entgelt: 42,00 € bei 6 - 9 TN  
36,00 € ab 10 TN  
Termine: 10.10., 17.10., 24.10.2015  
Tag/Zeit: Sa, 09:00 – 12:00 Uhr  
Ort: **Finsterwalde**  
Dozentin: Petra Schachtschneider  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

#### **Kommunikation und Konfliktmanagement** (15HH511101)

Dieser duale Kurs vermittelt zuerst einen Überblick über die allgemeine, gute Kommunikation, grenzt zur negativen Kommunikation ab und informiert über die mentale Steuerung einer guten Kommunikation zum eigenen Vorteil und zum Vorteil Aller. Am zweiten Kurstag werden diese Kenntnisse benutzt, um ein effektives Konfliktmanagement aufbauen zu können. Dies wird durch unterschiedliche Situationen simuliert, in denen die Teilnehmer zu einem Win-Win-Erfolg geführt werden. Kursziel ist es, die Teilnehmer mit einer guten Kommunikationsfähigkeit auszustatten, die es ermöglicht, Konflikte stets positiv zu bewältigen.

Umfang: 12 U-Std. / 2 Termine  
Entgelt: 42,00 € bei 6 - 9 TN  
36,00 € ab 10 TN  
Beginn: 12.11.2015  
Tag/Zeit: Do, 09:00 – 14:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Dozent: Dr. Dieter Krüger  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

#### **Business Knigge – Mit Stil und Charme zum Erfolg** (15HH511102)

Haben Sie auch schon festgestellt, dass gute Zeugnisse allein noch keinen beruflichen Erfolg ausmachen?



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

Dann lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie souveräner mit unvorhersehbaren Situationen und in verschiedenen Gesellschaftskreisen zurechtkommen. Ob im Bewerbungsgespräch mit dem neuen Chef oder im Verkaufsgespräch mit dem neuen Kunden, hier bekommen Sie das Rüstzeug für einen erfolgreichen Auftritt.

Umfang: 20 U-Std. / 5 Termine  
Entgelt: 70,00 € bei 6 - 9 TN  
60,00 € ab 10 TN  
Beginn: 22.10.2015  
Tag/Zeit: Do, 17:00 – 20:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Dozentin: Nadin Kramer  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

#### **Rhetorik (16FE511101)**

Umfang: 40 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 140,00 € bei 6 – 9 TN  
120,00 € ab 10 TN  
Beginn: 13.01.2016  
Tag/Zeit: Mi, 18:00 – 21:00 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozent: Jürgen Klappert  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

#### **Rhetorik (16FH511101)**

Umfang: 40 U-Std. / 10 Termine  
Entgelt: 140,00 € bei 6 - 9 TN  
120,00 € ab 10 TN  
Beginn: 20.04.2016  
Tag/Zeit: Mi, 17:15 – 20:15 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Dozent: Jürgen Klappert  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

#### **Aufstiegsqualifizierung Ausbildung der Ausbilder (512)**

In Kooperation mit der Handwerkskammer (HWK) Cottbus bieten wir Lehrgänge zur Vorbereitung auf die Prüfung Fachkaufmann/-frau (HWK) und zur Ausbildereignungsprüfung an. Die Kurse richten sich an Gesellen und Facharbeiter, die sich selbständig machen möchten, einen Betrieb übernehmen wollen oder eine höhere Qualifizierung anstreben. Nach Abschluss der Lehrgänge

nimmt die HWK die Prüfungen vor Ort in Herzberg ab.

#### **Ausbildung der Ausbilder (AdA) Ausbildereignungsprüfung (15HH512101)**

Die gute Qualifikation des Ausbilders im Unternehmen ist von wesentlicher Bedeutung für die Qualität der Ausbildung. Die Ausbildereignungsprüfung bildet dafür ein gutes Fundament. Der Kurs richtet sich an Personen, die als Ausbilder oder auch als Dozenten in Ausbildungsstätten für Erwachsene arbeiten möchten.

Der Lehrgang wird auf der Grundlage des verbindlichen Rahmenstoffplanes durchgeführt. Die bestandene Ausbildereignungsprüfung führt (auf Antrag) zur Befreiung vom Teil IV der Meisterprüfung.

Die Prüfung wird durch die HWK Cottbus abgenommen.

Die berufs- und arbeitspädagogische Eignung umfasst die Kompetenz zum selbstständigen Planen, Durchführen und Kontrollieren der Berufsausbildung in den Handlungsfeldern:

1. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen,
2. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken,
3. Ausbildung durchführen und
4. Ausbildung abschließen.

Umfang: 110 U-Std. / 22 Termine  
Entgelt: 385,00 €  
180,00 € Prüfungsgebühr und  
30,00 € Anmeldegebühr HWK  
Beginn: 14.09.2015  
Tage/Zeiten: Mo u. Mi, 17:00 – 21:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Dozenten: Simone Goin, Hans-Jürgen Hübsch  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

**Regionalstelle für Bildung im Agrarbereich (RBA) (513)**

**Vorbereitung auf die Meisterprüfung Landwirt (5131-LwM)**

Die RBA Süd hat sich in der Durchführung für ein praxisfreundliches Modell entschieden, d.h. der Unterricht findet jeweils vom Spätherbst bis Anfang Mai zweimal in der Woche abends und im Winter auch samstags statt, so dass innerhalb von zwei Jahren der Meisterbrief erworben werden kann. Dieses Angebot ist vor allem für Beschäftigte in der Pflanzenproduktion interessant, weil für viele während der Wintermonate die Arbeit vorübergehend reduziert ist. Aber auch für Praktiker/innen in der Tierproduktion ist es ein beschäftigungsfreundliches Angebot, das gern genutzt wird. Der Lehrplan ist auf die Erfordernisse der Praxis abgestimmt. Mehr als 15 Dozenten garantieren einen fachlich hochwertigen Unterricht. Exkursionen in verschiedene Einrichtungen runden die theoretische Ausbildung ab.

Kursinhalt:

- Block I: Produktions- und Verfahrenstechnik
- Block II: Betriebs- u. Unternehmensführung
- Block III: Berufsausbildung u. Mitarbeiterführung

Voraussetzungen:

- erfolgreicher landwirtschaftlicher Berufsabschluss
- mindestens dreijährige Tätigkeit in der Landwirtschaft nach dem Berufsabschluss oder mindestens fünfjährige ununterbrochene Berufspraxis in einem landwirtschaftlichen Betrieb
- Zulassung durch das Landesamt für ländliche Entwicklung, Landwirtschaft und Flurneuordnung (LELF)

Umfang:

- 750 U-Std. verteilt auf 2 Jahre, jeweils Okt. - Mai,
- 2 x pro Woche und bedarfsweise samstags, zuzüglich Prüfungstage

Entgelt:

- für TN aus Brandenburg 85 % Förderung nach LBB-Richtlinie durch das Land, Eigenanteil 15 % der anfallenden Kosten (je nach TN-Anzahl ca. 1.200,00 € je TN)

- zuzüglich Prüfungsgebühr

**LwM 6 / 2. Semester (15HH513101)**

- Beginn: 05.10.2015 – 4 / 2016
- Tage/Zeiten: Mo u. Mi, 17:00 – 21:00 Uhr  
Sa, 14-tägig 08:00 – 15:00 Uhr
- Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14
- Anmeldung: bis 11.09.2015 bei RBA Süd

**LwM 7 / 1. Semester (15HH513102)**

- Beginn: 20.10.2015 – 5 / 2017
- Tage/Zeiten: Di u. Do, 17:00 – 21:00 Uhr  
Sa, 14-tägig 08:00 – 15:00 Uhr
- Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14
- Anmeldung: bis 11.09.2015 bei RBA Süd

**Vorbereitung auf den staatlichen Abschluss "Ausbildereignung" (5132)**

Landwirtschaftliche Unternehmen, die Lehrlinge ausbilden oder ausbilden wollen, sind verpflichtet, Ausbilder/innen zu beschäftigen, die den Erwerb der berufs- und arbeitspädagogischen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten nach der Ausbildereignungsverordnung vom 21. Januar 2009 nachweisen können. Dies gilt auch für Betriebe, wo die Ausbildung direkt vom Betriebsleiter durchgeführt wird.

Während die Meisterausbildung i. d. R. diese Berechtigung einschließt, ist diese in den Studiengängen an Fach- und Hochschulen mit Fachabschluss meistens nicht enthalten. Somit kommt es in der Praxis des Öfteren zu Missverständnissen, wenn z. B. auch promovierte Betriebsleiter die Ausbildungsberechtigung erst erlangen müssen, um ausbilden zu dürfen.

Kursinhalte:

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
- Ausbildung vorbereiten und Auszubildende einstellen
- Ausbildung durchführen und abschließen
- Personalbedarf ermitteln, Mitarbeiter auswählen, einstellen und Aufgaben auf diese übertragen



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

- Mitarbeiter anleiten, führen, fördern und motivieren sowie deren berufliche Weiterbildung unterstützen

Anmeldung: bis 30.11.2015 bei RBA Süd oder über die Gärtnerinnung

Zulassungsvoraussetzungen:

- erfolgreicher Abschluss einer landwirtschaftlichen Meisterausbildung oder ein FH- bzw. Hochschulabschluss

Umfang:

- 120 U-Std. ohne Lehrprobe, 2 x pro Woche und bedarfsweise samstags

Entgelt:

- für TN aus Brandenburg bei Förderung nach Lbb-Richtlinie 15 % der anfallenden Kosten (je nach TN-Anzahl 200 - 350 € je TN)
- zuzüglich Prüfungsgebühr

#### **Ausbildereignung (15HH513201)**

Beginn: 20.10.2015

Tage/Zeiten: Di u. Do, 17:00 – 21:00 Uhr,  
Sa (nach Bedarf) 08:00 – 15:00 Uhr

Ort: **Finsterwalde**  
Oberschule, Saarlandstr. 14

Anmeldung: bis 30.09.2015 bei RBA Süd

#### **Fortbildungstage für Gärtner (5133)**

Die Themen der Schulung sind praxisorientiert und werden gemeinsam mit der Gärtnerinnung erarbeitet.

Kursinhalte z. B.:

- Arbeitswirtschaft in Gartenbaubetrieben (Arbeitsorganisation, Bewältigung von Arbeitsspitzen, Arbeitsplatzgestaltung und Ergonomie, effektive Arbeitsverfahren u.a.)
- Erwerb der Teilnahmebestätigung für die Weiterbildung gemäß des neuen Pflanzenschutzgesetzes

#### **Gärtner (16FH513301)**

Umfang: 16 U-Std.

Entgelt: ca. 40,00 € (bei Förderung durch Land Brandenburg und abhängig von TN-Zahl)

Beginn: Januar/Februar 2016

Tage/Zeiten: Mo u. Di, 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Finsterwalde oder Herzberg

#### **PFS Vorbereitung auf den staatlich anerkannten Abschluss „Sachkundenachweis Pflanzenschutz“ (5134)**

Der Sachkundenachweis ist für alle Personen gesetzlich vorgeschrieben, die Pflanzenschutzmittel (PSM) lagern, verkaufen oder anwenden. Im Kurs werden die Teilnehmer auf den Erwerb des Sachkundenachweises vorbereitet.

Zur Erfüllung der Anforderungen des Pflanzenschutzgesetzes wird der Sachkundenachweis u. a. auch von Mitarbeiter/innen der Kommunen, Straßenmeistereien, Forstverwaltungen, Energieversorgungsunternehmen und von Fachverkäufer/innen der Großmärkte und Drogerien verlangt, wenn sie nach Satz 1 mit Pflanzenschutzmitteln umgehen.

Kursinhalt:

- Rechtsvorschriften (u. a. Pflanzenschutzgesetz, Pflanzenschutzanwendungs-VO, Bienenschutz-VO, Chemikalienrecht, Naturschutzrecht, Wasserrecht)
- Veränderungen der rechtlichen Rahmenbedingungen für den Pflanzenschutzmitteleinsatz (Bescheinigungsregelung)
- die „Gute fachliche Praxis im Pflanzenschutz“ und „Integrierter Pflanzenschutz“
- Eigenschaften von Pflanzenschutzmitteln
- Schadensursachen bei Pflanzen und Pflanzenerzeugnissen und deren Bekämpfung
- Aufbewahrung, Lagerung, Transport
- Anwenderschutz
- Verhüten schädlicher Auswirkungen auf Mensch, Tier und Naturhaushalt und Beseitigung von Pflanzenschutzmitteln
- Gerätetechnik – Grundlagen der Ausbringung von Pflanzenschutzmitteln (Bedienung der Geräte, Dosierung von PSM etc.)

Umfang:

- 27 U-Std. (ohne Prüfungsteil)
- Die Prüfung wird gesondert abgelegt.

Entgelt:

- bei Förderung über die Lbb-Richtlinie ca. 15,00 – 30,00 €, ohne Förderung und für TN, die nicht in der Landwirtschaft tätig



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

sind ca. 100,00 - 150,00 € (je nach TN-Zahl)

- zuzüglich Prüfungsgebühr

### **Pflanzenschutz (15HH513401)**

Termin: 26.-28.10.2015  
Zeit: 08:00 - 16:00 Uhr  
Prüfung: nach Vereinbarung  
Ort: **Herzberg**,  
OSZ, Anhalter Str. 10  
Anmeldung: bis 09.10.2015 bei der RBA Süd

### **Pflanzenschutz (16FH513401)**

Termin: 25.-27.01.2016  
Zeit: 08:00 - 16:00 Uhr  
Prüfung: nach Vereinbarung  
Ort: **Herzberg**,  
OSZ, Anhalter Str. 10  
Anmeldung: bis 09.11.2015 bei der RBA Süd

### **Imker (5135)**

Dieser Anfängerkurs richtet sich an all jene, die sich für die Bienenzucht interessieren und diese auch ausüben möchten oder sich über dieses Thema informieren wollen.

Im Anschluss an die theoretische Unterweisung wird ein Praxistag in einem Imkereibetrieb durchgeführt.

Die Teilnahmebestätigung kann gegenüber dem Landesverband Brandenburgischer Imker e. V. als Nachweis der fachlichen, theoretischen und praktischen Unterweisung in der Bienenhaltung genutzt werden, wenn eine Förderung der Erstausrüstung von Neuimkern oder der erneuten Einrichtung einer Imkerei beantragt werden soll.



### **Imkerkurs (16FH513501)**

Umfang: 24 U.-Std. (4 Tage) Theorie  
5 U.-Std. (1 Tag) Praxisteil  
Termine: 29.02. - 03.03.2016  
Ort: Herzberg  
KVHS, Anhalter Str.7  
Praxistag in einem Imkerbetrieb

### **Imkerkurs (16FH513502)**

Umfang: 24 U.-Std. (4 Tage) Theorie  
5 U.-Std. (1 Tag) Praxisteil  
Termine: 13.,20.,27.02. und 05.03.2016  
Ort: Elsterwerda  
KVHS, Schlossplatz 1a  
Praxistag im einem Imkerbetrieb  
Anmeldung: bis 09.11.2015 bei der RBA Süd

### **Jagd und Forst (5136)**

Mit dem kommenden Bildungsjahr 2015/2016 will die KVHS/RBA Süd in Kooperation mit der Regionalen Wirtschaftsförderungsgesellschaft Elbe Elster mbH das Bildungsangebot um dieses Themengebiet erweitern.

Ausgangspunkt ist der Nachwuchsmangel in der Jägerschaft. In Vorbereitung ist eine Reihe von drei Veranstaltungen zu den Themen Jagd, Wald, Kulturlandschaft, Wechselwirkungen Mensch – Wild - Biotop, rechtliche Bestimmungen, gesellschaftliche Akzeptanz. Start ist im Oktober 2015. Themen, die Bestandteil der Kurse zur Jägerprüfung sind, werden nicht behandelt.

Die Veranstaltungen richten sich an Jäger, Jagdinteressierte, Landwirte, Flächeneigentümer und Naturinteressierte. Ziel ist es, bei dem einen oder anderen das Interesse zu wecken, selbst die Jagd auszuüben.

Das Konzept für diese Veranstaltungen ist noch nicht abschließend bearbeitet. Es wird zu gegebener Zeit in der Presse und auf der Internetseite der Kreisvolkshochschule veröffentlicht.



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -



**LandAkademie**  
Erfolg ernten.

### LandAkademie Sonnewalde

John-Deere-Str. 1, 03249 Sonnewalde  
Tel.: 035323 /63816, Fax 035323 / 63823  
info@landakademie-sonnewalde.de  
www.landakademie-sonnewalde.de

Als zertifizierter Bildungsträger ist die Land-Akademie Sonnewalde seit Oktober 2009 erfolgreich im Bereich der landwirtschaftlichen Aus- und Weiterbildung sowie Beratung tätig. Das Ziel der LandAkademie ist es, die Landwirtschaft zu stärken und möglichst viele leistungsfähige Existenzen zu sichern.

Auswahl aus dem Schulungsangebot:

- Pflanzenschutz
- Grünland- und Weidemanagement
- Ökologische Landwirtschaft
- Schädlingsbekämpfung
- Technischschulungen Achtung:
- Schulungen für kaufmännische Mitarbeiter des Agrarbüros
- Schulungen für die Geschäftsführung und 2. Führungsebene

Ort: Sonnewalde, Herzberg oder Ragow-Merz  
Anmeldung: laufend über LandAkademie Sonnewalde

### Traktor- Führerschein

Die Landakademie Sonnewalde bietet in Zusammenarbeit mit der Fahrschule Zumpe den Erwerb des T-Führerscheins an. Der T-Führerschein berechtigt zum Führen folgender Fahrzeuge:

- Traktor über 32 km/h bis 60 km/h bauartbestimmte Höchstgeschwindigkeit in der Land- oder Forstwirtschaft, auch mit Anhänger.
- Bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres dürfen nur Zugmaschinen der Klasse T mit einer durch die Bauart bestimmten

Höchstgeschwindigkeit von nicht mehr als 40 km/h geführt werden.

- Selbstfahrende Arbeitsmaschinen oder selbstfahrende Futtermischwagen bis 40 km/h bauartbestimmte Höchstgeschwindigkeit in der Land- oder Forstwirtschaft, auch mit Anhänger.

Voraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre bei 60 km/h
- Vorbesitz einer Fahrerlaubnis Klasse Theoretische Ausbildung:  
Unterricht in Doppelstunden zu je 90 Minuten

Praktische Ausbildung:

Grundausbildung, Übungsfahrten, Unterweisung am Fahrzeug

Erforderliche Antragsunterlagen:

Sehtest, Unterweisung in lebensrettende Sofortmaßnahmen, biometrisches Lichtbild

Umfang: 86 U-Std.,  
Entgelt: über Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit  
Beginn: auf Anfrage, Mindestteilnehmerzahl 8  
Ort: Sonnewalde oder Herzberg  
Anmeldung: laufend über LandAkademie Sonnewalde



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### **Firmenschulungen Ihrer Kreisvolkshochschule Elbe-Elster (5140)**

Lebenslanges Lernen ist zu einer normalen Anforderung für Ihre Beschäftigten geworden. Daher ist Weiterbildung für Ihr Unternehmen ein wichtiger Erfolgsfaktor. Damit aber Weiterbildung Nutzen erzielt, muss sie optimal auf die betrieblichen Belange abgestimmt werden. Diese Abstimmung entscheidet mit darüber, wie schnell und effektiv neues Wissen und Können in Ihrem Betrieb genutzt werden. Viele kleinere und mittlere Unternehmen sind zumeist auf „Bildungsangebote von der Stange“ angewiesen, die aber betriebsspezifische Wünsche und Besonderheiten nicht immer berücksichtigen.

#### **Beratung und Weiterbildung - Kontaktieren Sie uns!**

Wir entwickeln für Unternehmen passgenaue Weiterbildungs- und Qualifizierungsangebote. Wir verstehen uns somit als Ihr Kompetenzpartner, wenn Sie Ihre Mitarbeiter/innen zielgerichtet qualifizieren möchten.

Zu Beginn klären wir mit Ihnen in einem Beratungsgespräch, ob unsere Kompetenzen zu Ihrem Anliegen passen. Unter Berücksichtigung methodischer, inhaltlicher und ökonomischer Aspekte entwerfen wir unser Weiterbildungsangebot. Mit Ihnen gemeinsam klären wir den Zeitrahmen und orientieren uns dabei an einer optimalen Verknüpfung von Lern- und Arbeitszeiten. Zur Durchführung stehen dann unterschiedliche Arrangements zur Verfügung: Seminare in unseren KVHS-Schulungsräumen oder bei Ihnen als Inhouse-Schulung, als Teamworkshop oder als Einzelunterricht, in Einzelkursen oder in aufeinander aufbauenden Kursmodulen.

Folgende Themen sind eine kleine Auswahl aus unserem Leistungsspektrum. Teilen Sie uns einfach Ihr Wunschthema mit. Auch für Ihre ganz speziellen Schulungswünsche stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

#### **Gesundheit**

- Stressbewältigung durch Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation
- Zeitplanung und Zeitmanagement
- Rückentraining
- durch gesunde Ernährung sein Wohlbefinden steigern und leistungsfähiger werden

#### **Sprachen**

- berufsbegleitender Sprachunterricht für Ihre Mitarbeiter/innen, z. B. in Englisch, Spanisch, Russisch, Niederländisch und Polnisch
- schriftliche Korrespondenz ins Ausland (Übersetzungshilfe)
- Wirtschaftsenglisch (Geschäftsbriefe, Telefongespräche ins Ausland, Redewendungen, Strategien)

#### **Beruf und Kommunikation**

- intensive Einführungs- und Aufbaukurse für alle gängigen MS Office-Anwendungen (u. a. Word, Excel, PowerPoint) sowie Windows 8
- mit Excel – Makros Arbeitszeit effizienter gestalten
- digitale Bildbearbeitung
- Kommunikationstraining
- Telefonmarketing und Verkaufsgespräche erfolgreich vorbereiten und durchführen
- Auffrischung der Buchhaltungskennnisse und Einführung in die Arbeit mit der Software Lexware
- schnell und „blind“ schreiben durch das 10 – Finger – Schreibsystem
- Aufstiegsqualifizierung, u. a. Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung sowie spezielle Fortbildungsangebote in der Landwirtschaft

#### **Kontakt:**

KVHS Elbe-Elster  
Anhalter Str. 7, 04916 Herzberg  
Tel.: 03535 46-5301  
vhs.hz@lkee.de





- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -



## Grundbildung und Schulabschlüsse (600)

### Grundbildung (601)

In Deutschland sind ca. 14 % der Erwerbstätigen, folglich 7,5 Millionen Menschen funktionale Analphabeten. Sie können zwar einzelne Wörter lesen, aber nicht zusammenhängende Texte. Es steht ein großer Bedarf an Grundbildung an. Alle Projekte und Angebote können jedoch nur dann wirksam werden, wenn die einzelnen Betroffenen durch Bekannte, Freunde und Verwandte auf Grund ihrer Situation keine Ablehnung erfahren, sondern Hilfe und Unterstützung bei der Veränderung der Lebenssituation bekommen.

Für die Zielgruppe der Erwachsenen mit Grundbildungsbedarf haben das Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg und das Landesinstitut für Schule und Medien ein modularisiertes Kursangebot entwickelt, das sich aus acht Modulen zusammensetzt. Zusätzlich zu diesen Kursmodulen bieten die KVHS Elbe-Elster ab diesem Schuljahr auch einen Komplexkurs Grundbildung mit 120 Unterrichtsstunden an. In diesem sind die Inhalte einzelner Module vereint und verzahnt. Sie möchten ihre Fähigkeiten in den Bereichen „Lesen, Schreiben, miteinander reden“, „Mathematik (Erlernen und Anwenden der Grundrechenarten)“, sowie „Recht im Alltag (Kennenlernen der eigenen Rechte und Pflichten)“ verbessern? Dann ist dieser Kurs der richtige!

Die Kurse richten sich grundsätzlich an Personen, die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben oder auch Probleme beim Rechnen im Alltag haben. Vorhandene Kenntnisse und Fertigkeiten reichen hier oft nicht aus, um die Anforderungen des Alltags zu bewältigen. Unabhängig von den fachlichen Inhalten verfolgen alle Kurse das Ziel, die Teilnehmer an Lernsituationen heranzuführen und Erfolgserlebnisse zu vermitteln.

Die folgenden Angebote werden gefördert durch das Ministerium für Bildung, Jugend und Sport und das Ministerium der Justiz und für Europa und Verbraucherschutz aus Mit-

teln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Brandenburg. Dies gilt vorbehaltlich der Zuschlagserteilung.



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfond



LAND  
BRANDENBURG

### Komplexkurs Grundbildung (15HE601102)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ein selbständiges Wirtschaften und dadurch die bessere Teilhabe an der Gesellschaft anstreben. Sie möchten ihre Fähigkeiten in den Bereichen „Lesen, Schreiben, miteinander reden“, „Mathematik (Erlernen und Anwenden der Grundrechenarten)“, sowie „Recht im Alltag (Kennenlernen der eigenen Rechte und Pflichten)“ erweitern.

Kosten: entgeltfrei  
Umfang: 120 U-Std.  
Beginn: 18.08.2015  
Tage/Zeit: Di, 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: **Herzberg**, Elster-Werkstätten  
Dozent: Jürgen Klappert  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### Komplexkurs Grundbildung (15HE601103)

Kosten: entgeltfrei  
Umfang: 120 U-Std. / 30 Termine  
Beginn: 20.08.2015  
Tage/Zeit: Do, 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: **Bad Liebenwerda**  
Dozent: Jürgen Klappert  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### Komplexkurs Grundbildung (15HE601104)

Kosten: entgeltfrei  
Umfang: 120 U-Std. / 30 Termine  
Beginn: 20.08.2015  
Tage/Zeit: Do, 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: **Finstertal**  
Dozent: Jürgen Klappert  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### **Komplekurs Grundbildung (15HE601105)**

Kosten: entgeltfrei  
Umfang: 120 U-Std. / 30 Termine  
Beginn: 21.08.2015  
Tage/Zeit: Fr, 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: **Kraupa**  
Dozent: Jürgen Klappert  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Lesen und Schreiben Modul 1 (16FE601101)**

Die Teilnehmer/innen im Modul 1 haben keine oder nur geringe Buchstabenkenntnisse bzw. Lese- und Schreibfähigkeit. Im gesamten Kursverlauf erwerben bzw. stärken die Teilnehmer neben den schriftsprachlichen Kompetenzen auch ihre persönlichen und sozialen Kompetenzen wie zuhören, sich verständlich ausdrücken, Wünsche und Ziele formulieren.

Kosten: entgeltfrei  
Umfang: 90 U-Std.  
Beginn: 1. Halbjahr 2016  
Zeit: vormittags  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Lesen und Schreiben Modul 2 (16FE601102)**

Im Modul 2 sollen die Teilnehmer/innen lautgetreue Wörter und kurze Sätze lesen können und Kenntnisse der Druckschrift haben. Nach Abschluss des Moduls 2 werden Sie Informationen aus Mitteilungen, Arbeitsanweisungen und anderen Formschriften erfassen und den Inhalt sinn gemäß wiedergeben können und Wörter, einfache Sätze und kurze Texte schreiben

Kosten: entgeltfrei  
Umfang: 90 U-Std.  
Beginn: 1. Halbjahr 2016  
Zeit: 14:00 – 15:30 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Lesen und Schreiben Modul 3 (15HE601101)**

Die Teilnehmer/innen vertiefen und festigen weiterhin, auch begleitend, die erworbenen sozialen Kompetenzen und Arbeitstechniken. Sie können Stichpunkte nach Gehör oder aus dem Gedächtnis aufschreiben. Sie gewinnen ein Textverständnis, lesen fließend und fassen Inhalte mit eigenen Worten zusammen. Sie lernen, zwischen persönlich wichtigen und unwichtigen Informationen zu unterscheiden und lernen, situationsangemessene Fragen zu stellen.

Kosten: entgeltfrei  
Umfang: 40 U-Std. / 20 Termine  
Beginn: 29.09.2015  
Tage/Zeit: Di und Do, 14:00 – 15:30 Uhr  
Ort: **Herzberg**  
Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Grundbildung Mathematik „Mathe auf Schritt und Tritt“ (16FE601103)**

Mathematik begegnet uns im Alltag auf Schritt und Tritt. Ob beim Einkauf, beim Kochen, beim Renovieren oder bei der Frage, ob wir den nächsten Bus erreichen – wir rechnen. Geburtstag, Alter, Gewicht, Größe, Postleitzahl, Konto- und Wartenummer – Zahlen begleiten uns durchs Leben. Solche und viele andere Zahlen und Rechenanlässe werden in diesem Kurs thematisiert, dabei werden grundlegende Rechenvorgänge (Grundrechenarten, das Verständnis für Brüche) vermittelt. Ziel des Kurses ist es, dass die Teilnehmer/innen ausreichende Rechenkompetenzen erwerben, um diese für ihr tägliches Leben zu nutzen, um dieses besser planen und gestalten zu können.

Kosten: 10,00 € Unkostenbeitrag  
Umfang: 80 U-Std.  
Beginn: 1. Halbjahr 2016  
Tage/Zeit: Mo - Fr, 15:00 – 18:00 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### **Grundbildung „Schreiben und Informieren am PC“ (16FE601104)**

Die Teilnehmer/innen an diesem Modul haben keine Vorkenntnisse im Umgang mit dem PC als Arbeitsmittel und als Medium zur Informationsbeschaffung und –verwaltung. Das Ziel ist es, die Teilnehmer/innen zu befähigen, im Betriebssystem Windows mit dem Programm Word und im Internet einfache Aktionen zur Eingabe von Daten, zur Verwaltung von Dateien und zum Informationsabruf durchzuführen. Sie sind in der Lage eine Bewerbungsunterlage zu erstellen.

Kosten: 10,00 € Unkostenbeitrag  
Umfang: 40 U-Std.  
Beginn: 1. Halbjahr 2016  
Tage/Zeit: Mo - Fr, 15:00 – 18:00 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Grundbildung „Basiswissen Englisch“ (16FE601105)**

Die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erfordert immer häufiger Kenntnisse der englischen Sprache. Dieses Modul bietet einen Einstieg in die Fremdsprache Englisch. Ziel des Moduls ist es, die Teilnehmer/innen - ausgehend von ihren Interessen und Kenntnissen - in kleinen Arbeitsschritten an die Fremdsprache heranzuführen. Sie erwerben erste Grundlagen für die Begegnung und den Umgang mit Menschen, für das Lesen und Verfassen von Nachrichten als Brief oder E-Mail und für das Nutzen von Internetseiten. Dieser Kurs ist gedacht für Menschen, die keine Englischkenntnisse haben und wenig Übung im Umgang mit der deutschen Schriftsprache besitzen.

Kosten: 10,00 € Unkostenbeitrag  
Umfang: 70 U-Std.  
Beginn: 1. Halbjahr 2016  
Tage/Zeit: Mo - Fr, 15:00 – 18:00 Uhr  
Ort: **Elsterwerda**  
Dozentin: Dr. Kirsten Langenbach  
Anmeldung: Regionalstelle Elsterwerda

### **Unser Regionales Grundbildungszentrum (GBZ) Elbe-Elster startet im Herbst 2015 in der KVHS-Regionalstelle Elsterwerda.**

Das Grundbildungszentrum ist Anlaufstelle für die Menschen, die nicht ausreichend gut lesen und schreiben können, wie es im beruflichen und gesellschaftlichen Alltag eigentlich notwendig wäre.

Das Zentrum hat die Aufgabe, Betroffene mit Lese- und Schreibschwierigkeiten zu beraten, bestehende Bildungs-Maßnahmen besser zu vernetzen und in der Öffentlichkeit verstärkt für die Angebote zu werben.

Außerdem sollen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Verwaltungen und öffentlicher Einrichtungen und Beratungsstellen als Multiplikatoren geschult und die Öffentlichkeit für das nach wie vor tabuisierte Thema mangelnder Schriftsprachkompetenz sensibilisiert werden.



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### Zweiter Bildungsweg – Nachholen von Schulabschlüssen (602)

Wer die Schule ohne Schulabschluss verlassen hat oder wer nachträglich einen höheren Schulabschluss erwerben will, kann dieses Ziel über den Zweiten Bildungsweg im Rahmen von Lehrgängen in Teilzeitform an der Kreisvolkshochschule Elbe-Elster erreichen. Höhere schulische Abschlüsse sind heute mehr denn je gefragt: zur Vorbereitung auf ein Studium, zur Aufnahme einer qualifizierten Berufsausbildung, zur Ergänzung früher erworbener Abschlüsse. Damit verbunden sind persönliche Anerkennung und bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

Der Unterricht ist kostenfrei, für Schulbücher fallen anteilige Kosten an.

Sie haben die Möglichkeit, folgende anerkannte staatliche Schulabschlüsse zu erreichen:

Sekundarstufe 1

- Berufsbildungsreife
- erweiterte Berufsbildungsreife
- Fachoberschulreife

Sekundarstufe 2

- schulischer Teil Fachhochschulreife
- Allgemeine Hochschulreife

Es gelten die üblichen Ferienzeiten des Landes Brandenburg. Der Beginn eines Bildungsganges ist vom Erreichen der Mindestteilnehmerzahl abhängig.

### Bildungsgang zum nachträglichen Erwerb von Abschlüssen der Sekundarstufe I (15HF602101)

Kosten: entgeltfrei  
Dauer: 4 Semester ( 2 Jahre)  
Ort: **Finsterwalde**  
Anmeldung: Regionalstelle Finsterwalde

Voraussetzungen:

- Mindestalter 17 Jahre
- Erfüllung der Vollzeitschulpflicht muss 1 Jahr zurückliegen

Der Unterricht im Schuljahr 2015/16 beginnt am 31. August 2015. Am Standort Finsterwalde startet eine 9. Klasse und der laufende

Bildungsgang wird mit einer 10. Klasse weitergeführt.

Die Bewerbungsfrist endete im April 2015. Sofern Plätze frei sind, werden bis zum Schuljahresbeginn weitere Anmeldungen angenommen. Ein Einstieg nach dem 31. August 2015 ist nicht mehr möglich.

### Klassenstufe 9

- 17 Unterrichtsstunden an 5 Tagen pro Woche
- Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Physik, Geschichte
- möglicher Abschluss: Berufsbildungsreife

### Klassenstufe 10

Ein Einstieg direkt in die Klassenstufe 10 ist - bei Vorliegen der entsprechenden Voraussetzungen - auf Antrag und nach einem Beratungsgespräch möglich, sofern es freie Kapazitäten gibt.

- 20 Unterrichtsstunden an 5 Tagen pro Woche
- Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Englisch, Physik, Geschichte, Biologie
- möglicher Abschluss: erweiterte Berufsbildungsreife und Fachoberschulreife

### Bildungsgang zum nachträglichen Erwerb von Abschlüssen der Sekundarstufe II (15HF602201)

Kosten: entgeltfrei  
Dauer: 4 bzw. 6 Semester (2 bzw. 3 Jahre)  
Zeit: 4 - 5 x wöchentlich, Abendkurs  
Ort: **Herzberg**  
Anmeldung: Regionalstelle Herzberg

Voraussetzungen:

- Mindestalter 19 Jahre
- abgeschlossene Berufsausbildung oder mindestens eine dreijährige Berufstätigkeit oder vergleichbare Tätigkeit und
- Realschulabschluss / Fachoberschulreife oder ein gleichwertiger Abschluss (z. B. Abschluss 10. Klasse POS) oder erfolgreicher Besuch eines mindestens halbjährigen Vorkurses



- weitere Kurse nach Bedarf und Rücksprache -

### **Klassenstufe 11 – Einführungsphase:**

- 18 bis 19 Unterrichtsstunden (je nach Fächerwahl) an 4 Tagen pro Woche
- Unterrichtsfächer:
  - Deutsch, Englisch, Geschichte, Mathematik, Chemie mit je 3 Unterrichtsstunden
  - Teilnehmer/innen, die keine 2. Fremdsprache (4 Jahre) nachweisen können, müssen Russisch belegen (4 Stunden).
  - Teilnehmer/innen, die 2 Fremdsprachen belegt haben, müssen Biologie belegen (3 Stunden).

### **Klassenstufen 12 / 13 – Hauptphase:**

- 22 Unterrichtsstunden an 5 Tagen pro Woche
- Unterrichtsfächer:
  - Deutsch und Chemie sind Leistungskurse mit je 5 Stunden.
  - Englisch, Geschichte, Mathematik, Russisch/Biologie mit je 3 Stunden.
- möglicher Abschluss:
  - Fachhochschulreife
  - allgemeine Hochschulreife

Die Fachhochschulreife kann nach 2 Semestern der Hauptphase erworben werden.

### **Telekolleg - Multi Medial (6023)**

Eine Möglichkeit, neben Beruf und Familie im angeleiteten Selbststudium die Fachhochschulreife zu erwerben, ist das Telekolleg.

Im Telekolleg wird selbstständig zu Hause und mit Unterstützung durch besondere Fernsehsendungen, Lehrbücher und audiovisuelle Lehrmittel sowie durch Internet-Angebote gelernt. Die Teilnahme an den terminlich festgelegten Kollegtagen (in der Regel 14-tägig samstags) ist verpflichtend. Teilnahmevoraussetzungen sind der Realschulabschluss / die Fachoberschulreife und berufliche Erfahrung (Berufsausbildung oder Berufstätigkeit). Bei Bedarf wird für diejenigen, die den Realschulabschluss / die Fachoberschulreife nicht besitzen, ein viermonatiger Vorkurs eingerichtet, der zusammen mit dem erfolgreichen Abschluss des ersten Trimesters auch zum Realschulabschluss / zur Fachoberschulreife führt. Neben einer Anmeldegebühr fallen nur die Kosten für die

Lehrmaterialien an. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.telekolleg.de](http://www.telekolleg.de).

#### **Voraussetzungen:**

- Realschulabschluss / Fachoberschulreife und
- eine mindestens zweijährige Berufsausbildung oder eine mindestens vierjährige Berufserfahrung.

Dauer: 4 Trimester (1,5 Jahre)

Anmeldegebühr: 30,00 € pro Trimester, max. 150,00 € für Begleitmaterial

Beginn: November 2016

Vorkurs: August 2016

Die Kollegtage (Konsultationen) finden in Finsterwalde im Gymnasium an sechs Sonntagen pro Trimester statt.

