



Städtische  
Volkshochschule  
Stendal

## Jahresprogramm 2026



Gesellschaft



Beruf



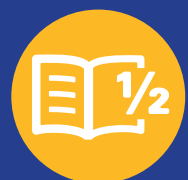
Sprachen



Gesundheit



Kultur



Grundbildung



Bildungsurlaub



ISO 9001

Zertifiziertes  
Qualitätsmanagement Service

[www.tuvsud.com/ms-zert](http://www.tuvsud.com/ms-zert)

KOMMUNALE BILDUNGSEINRICHTUNG

Hallstraße 35, 39576 Hansestadt-Stendal  
<https://vhs.stendal.de>



## Jahresprogrammheft 2026

Terminänderungen,  
weitere oder zusätzliche Kurse,  
die nicht im Programmheft  
aufgeführt sind, werden  
in der Presse und im  
Internet veröffentlicht.

**Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Besucherinnen und Besucher der Städtischen Volkshochschule Stendal,**

in meiner Funktion als Oberbürgermeister der Hansestadt Stendal freue ich mich sehr, Ihnen hiermit das Jahresprogramm 2026 unserer Städtischen Volkshochschule präsentieren zu können. Das Programmheft finden Sie auch online auf der Internetseite der VHS: <https://vhs.stendal.de>

Die Auswirkungen der Corona Pandemie zeigen sich besonders bei unseren Kindern. Die Volkshochschule führt im Rahmen des Programms „Aufholen nach Corona“ in Kooperation mit den Grund- und weiterführenden Schulen sehr viele Kurse zum Aufholen des Defizites durch.

Die Volkshochschule hat Anfang 2023 für den Geltungsbereich Bildungsangebote für Erwachsene und Integration das Zertifikat erhalten.

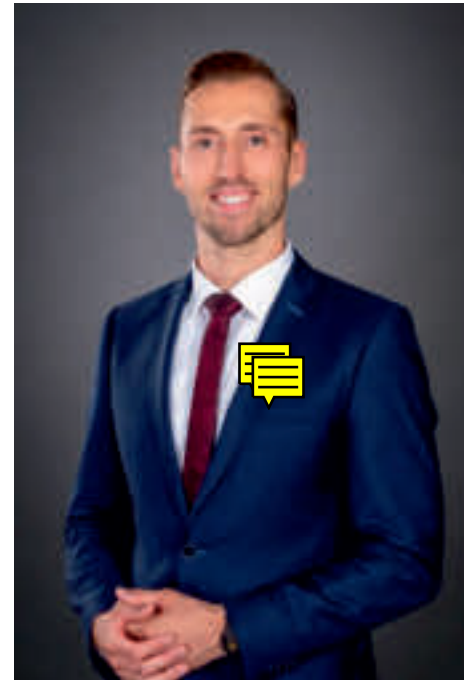
Wir leben in Zeiten des Wandels. Das Bestreben, diesen Wandel aktiv mitzugestalten und im positiven Sinne nutzbar zu machen, schlägt sich im vorliegenden Jahresprogramm 2026 deutlich nieder. Das Kursangebot wurde aktualisiert und überarbeitet, um den gegenwärtigen Bedürfnissen und Interessen der Teilnehmenden noch besser gerecht zu werden. Neue Angebote sind beispielsweise:

- die Veranstaltungsreihe „Mit gesunder Ernährung - schlank, beweglich, leistungsfähig“
- Brotbackkurs mit Kräutern
- Lach Yoga, Yoga mit Klangschalen

Ich möchte Sie herzlich dazu einladen, unsere Volkshochschule in der Hallstraße 35 zu besuchen und das vielfältige Programm wahrzunehmen.

Stöbern Sie dazu gern im Bildungskatalog oder in unserer Online-Präsenz. Vielleicht finden Sie ein passendes Angebot. Auch bei noch nicht berücksichtigten Wünschen steht Ihnen das Team der VHS zur Verfügung und versucht, vieles möglich zu machen. Ab sofort können Sie auch Gutscheine für unsere Kurse erwerben.

Ich wünsche allen Teilnehmenden, Lehrenden und Mitarbeitenden, dass das gemeinsame Lernen, das Lernen durch Interaktion wieder gut möglich ist, und besonders unseren Kursbesucherinnen und -besuchern wünsche ich viel Freude bei diesem vielfältigen Programm der Städtischen Volkshochschule.



**Ihr Bastian Sieler**

Oberbürgermeister der Hansestadt Stendal

### Die Städtische Volkshochschule Stendal

ist seit 1992 eine „durch das Kultusministerium  
des Landes Sachsen-Anhalt als  
förderfähig anerkannte Einrichtung  
der Erwachsenenbildung“.

## LEITBILD DER STÄDTISCHEN VOLKSHOCHSCHULE STENDAL

### Wer sind wir?

Die Städtische VHS Stendal ist eine vom Land Sachsen-Anhalt als förderfähig anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung. Sie ist eine kommunale Bildungseinrichtung in der Trägerschaft der Hansestadt Stendal. Wir sind nicht nur eine wichtige Stätte des Wissenserwerbs, der Kommunikation und Begegnung, sondern auch ein Ort der sozialen Integration. Wir sehen uns als eine zukunftsorientierte und vertrauenswürdige Einrichtung, die das lebensbegleitende Lernen des Einzelnen unterstützt.

### Was können wir?

Wir unterbreiten ein vielfältiges und abwechslungsreiches Bildungsangebot, das sich an aktuellen Bedürfnissen orientiert. Wir wecken Bildungsbedürfnisse, bieten Orientierung und erhöhen individuelle und berufliche Kompetenzen der Teilnehmenden. Zu dem qualitativ hochwertigen Grundangebot unserer Einrichtung gehören anspruchsvolle Kurse im Sprachenbereich, die den Erwerb von international anerkannten Abschlüssen ermöglichen. Wir sind ein kompetenter Partner in der Integrationsarbeit von Migrantinnen und Migranten und leisten einen wichtigen Beitrag vor Ort.

### Wer sind unsere Teilnehmer / Zielgruppen?

Unsere Einrichtung ist offen für alle – unabhängig vom beruflichen und sozialen Status, von der Weltanschauung und Nationalität. Unsere Angebote richten sich auch an Menschen nichtdeutscher Herkunft, die in Stendal und in der Umgebung leben.

### Wofür stehen wir?

Der Lernende steht bei uns im Mittelpunkt der Aktivitäten. Wir lassen uns leiten von den Werten der Chancengleichheit, Toleranz und Offenheit. Wir stehen für menschliches Miteinander, kollegialen Umgang, Bürgernähe, Kompetenz, Zuverlässigkeit und Seriosität.

### Was bieten wir?

- Ein breites Spektrum an Weiterbildungsangeboten
- Dienstleistungsbereich „Bildung auf Bestellung“
- Qualifizierte Betreuung und Beratung unserer Teilnehmer

- Moderne Lernmethoden
- Erfahrene und qualifizierte Lehrkräfte
- Erwachsengerechtes Lernumfeld, angenehme Lernatmosphäre
- Nachweis von Lernerfolgen durch anerkannte Zertifikate

### Was brauchen wir?

- Adäquate Förderrichtlinien des Landes und eine angemessene Finanzierung des Trägers, die unsere Bestandssicherheit garantiert
- Gute Öffentlichkeitsarbeit
- Motivierte und engagierte Kursleiter mit erwachsenenpädagogischen Kompetenzen auf hohem Niveau
- Weiterentwicklung der Kompetenzen der hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Motivierte und interessierte Teilnehmer

### Was können wir dafür tun?

Wir erarbeiten zukunftsfähige Konzepte und Visionen, verbessern den Kundenservice, Lernbedingungen und Kompetenzen der hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wir setzen uns mit fachlichen und sozialen Entwicklungen auseinander und erhöhen die Zufriedenheit der Lernenden.

### Gelungenes Lernen

Der Lernende steht bei uns im Mittelpunkt.

Das „gelungene Lernen“ bezieht sich bei uns nicht nur auf das Lernen im traditionellen Sinne als Wissensvermittlung und Wissensaufnahme, sondern ist vielmehr das Erlernen von Lernstrategien und Lernmethoden, die den Lerner befähigen, seine angestrebten Lernziele erfolgreich zu erreichen.

Das Lernen in Gruppen und nicht allein zu Hause ist eine maßgebliche soziale Komponente, die zum Gelingen des Lernens beiträgt. Der Lerner durchläuft bei uns einen Lernprozess, bei dem wir das Lernen organisieren, koordinieren und begleiten. Im Ergebnis des Lernprozesses verbessern die Teilnehmer (im Idealfall) ihre persönliche Situation im privaten und beruflichen Bereich und erhöhen ihre Lebensqualität.

Das positiv erlebte Lernen entwickelt Freude am Weiterlernen und motiviert zum lebenslangen Lernen.

## WICHTIGE INFORMATIONEN AN DIE BESUCHER

### Für Anmeldungen und Anfragen erreichen Sie uns wie folgt:

**Anschrift:** Hallstraße 35  
39576 Hansestadt Stendal

**Telefon:** 03931 6516 20

**Fax:** 03931 6516 29

**E-Mail:** vhs@stendal.de

**Internet:** <https://vhs.stendal.de>

### Programmheft

Das aktuelle Programmheft mit unseren Kursangeboten finden Sie wie gewohnt **auf unserer Website unter [www.vhs-stendal.de](http://www.vhs-stendal.de)**.

Anmeldungen für alle Kurse sind erforderlich, da die Anzahl der Kursplätze begrenzt ist.

### Unsere Programmhefte liegen an folgenden Standorten aus:

- Geschäftsstelle der Städtischen Volkshochschule Stendal
- Stendal-Information im Rathaus der Hansestadt
- Sparkassenfilialen in Stendal
- Stadtbibliothek
- Volksstimme Service-Center, Hallstraße 51
- Musikforum „Katharinenkirche“

### Datenschutzrecht

Seit dem 25.05.2018 gilt die Datenschutzgrundverordnung der Europäischen Union (DSGVO). Es handelt sich um eine Verordnung der EU, die Regelungen im Bereich des Datenschutzes aufstellt und die Verarbeitung personenbezogener Daten für Sie transparent macht. Aufgrund dieser Vorschrift haben wir unsere Datenschutzerklärung überarbeitet. Beachten Sie in diesem Zusammenhang das Informationsblatt der VHS mit den Hinweisen nach der Datenschutzgrundverordnung und mit der Belehrung über das Widerrufsrecht. Dieses Blatt finden Sie auf unserer Webseite oder erhalten es in der Geschäftsstelle der VHS.



## GESELLSCHAFT POLITIK UMWELT

Geschichte – Zeitgeschichte  
Ökonomie – Recht – Finanzen  
Pädagogik – Erziehung – Familie  
Persönlichkeitsentwicklung – Psychologie



## KULTUR KUNST KREATIVITÄT

Gesprächsrunden – Vorträge  
Malen – Zeichnen  
Textilkunde – Mode – Nähen  
Foto – Medien – Medienpraxis



## GESUNDHEIT BEWEGUNG ERNÄHRUNG

Körpererfahrung – Bewegung – Heilkunde  
Bildungsurlaube Gesundheit  
Gesundheitspflege  
Gesunde Ernährung – Kochen  
Gesundheit und Psyche



## SPRACHEN

Sprachen lernen mit System  
„KANN“-Beschreibung zur  
Selbsteinschätzung  
Beratung – Einstufung  
Deutsch als Fremdsprache  
Bildungsurlaub – Fremdsprachen  
Englisch  
Französisch

Italienisch  
Latein  
Norwegisch  
Polnisch  
Russisch  
Spanisch  
Türkisch  
Deutsch als Muttersprache



## ARBEIT BERUF DIGITALISIERUNG

Bildung auf Bestellung  
Betriebssysteme  
Word und Excel  
Internet-, Tablet- und Handynutzung  
Präsentation  
Spezielle Anwenderprogramme  
Kurse am Vormittag  
Büropraxis – Kaufmännische Lehrgänge



## GRUNDBILDUNG ALPHABETISIERUNG SCHULABSCHLÜSSE

Grundbildung  
Alphabetisierung



## BILDUNGSURLAUBE

Fotografie  
Gesundheitsbildung  
Fremdsprachen  
EDV

## GESCHÄFTSSTELLE

**STÄDTISCHE VOLKSHOCHSCHULE STENDAL**  
Hallstraße 35 • 39576 Hansestadt Stendal

Telefon: 03931 6516 20  
Fax: 03931 6516 29  
E-Mail: vhs@stendal.de  
Internet: https://vhs.stendal.de

## Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Donnerstag 08:00 – 12:00 Uhr  
Dienstag 08:00 – 12:00 Uhr und  
13:00 – 17:00 Uhr  
Freitag und nach telefonischer  
in den Ferien Vereinbarung

## Verwaltung und Erreichbarkeit

Sekretariat: 03931 6516 20

## Zuständigkeiten und Erreichbarkeit

■ VHS-Leiter: 03931 651623  
■ Bereichsleitung: 03931 651623

Gesellschaft – Politik – Umwelt

Kultur – Kunst – Kreativität

Sprachen

■ Bereichsleitung: 03931 651624

Gesundheit – Bewegung – Ernährung

Arbeit – Beruf – Digitalisierung

Grundbildung – Alphabetisierung - Sonderförderung

## INFORMATIONEN FÜR DIE NUTZER

### Anmeldung und Abmeldung

- **Anmeldungen** werden auf unserer Internetseite, telefonisch, schriftlich oder persönlich entgegengenommen. Im Normalfall erfolgt die **schriftliche verbindliche Anmeldung im Voraus**. Sie ist bindend und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.
- Die **Anmeldeformulare** müssen ausgefüllt und fristgemäß in der VHS vorliegen.
- Ist vor Beginn eines Kurses die **Mindestteilnehmerzahl** erreicht, werden die Interessenten eingeladen, andernfalls erfolgt keine Benachrichtigung. Bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn!
- Die **Abmeldung** – nach einer verbindlichen Kursanmeldung – muss generell in schriftlicher Form erfolgen und ist nur in begründeten und nachzuweisenden Ausnahmefällen möglich.
- **Das Fernbleiben vom Kurs zählt nicht als Abmeldung.** In diesem Fall besteht weiterhin eine Zahlungsverpflichtung. Ein Rücktritt aus anderen Gründen bleibt den Teilnehmern vorbehalten, jedoch ohne Rechtsanspruch auf eine Gebührenerstattung.

### Gebühren

- Die **Teilnehmergebühren** richten sich nach der vom Stadtrat am 05.12.2022 beschlossenen 4. Änderung der Gebührensatzung. Sie kann in der Geschäftsstelle der VHS eingesehen werden.
- Eine **Gebührenermäßigung** kann auf schriftlichen Antrag vor Kursbeginn und unter Vorlage von Bescheinigungen für

Leistungsberechtigte gemäß SGB II (Arbeitslosengeld II) oder SGB XII (Sozialhilfe) sowie für Inhaber einer gültigen Ehrenamtskarte der Hansestadt Stendal in Höhe von 20 % der regulären Gebühr gewährt werden.

### Zahlungsbedingungen

- Kursgebühren müssen fristgemäß entsprechend dem Gebührenbescheid überwiesen werden.

### Unfälle und Schädigungen

- Die VHS haftet nicht für die Beschädigung, den Verlust oder das Abhandenkommen von Gegenständen, die von den Teilnehmern in die Räumlichkeiten bzw. auf das Gelände der VHS mitgenommen wurden.
- Die Schadenshaftung ist beschränkt auf grobe Fahrlässigkeit.
- Bei Unfällen während der Lehrveranstaltungen oder während des Hin- bzw. Rückweges zu bzw. von den Veranstaltungen besteht über die VHS kein Versicherungsschutz.

### Durchführungsbedingungen

- Die Teilnahme an den Bildungsveranstaltungen der Städtischen Volkshochschule steht jedem offen.
- Die VHS bemüht sich, die Kurse beginnen zu lassen, sobald eine ausreichende Teilnehmerzahl erreicht ist. Aus diesem Grund ergibt sich in einigen Fällen das Fehlen von Anfangsterminen im Programm. Genauere Auskünfte erhalten Sie in unserer Einrichtung, auf unserer Internetseite oder durch die Presse. Auf diese Weise werden auch Kurse und Veranstaltungen veröffentlicht, die zusätzlich ins Programm aufgenommen werden.
- **Lehrmaterial** wird beim Kursstart abgesprochen.
- In **Ferienzeiten** und an unterrichtsfreien Tagen in Sachsen-Anhalt können Kursveranstaltungen stattfinden. Bitte fragen Sie Ihren Kursleiter.
- **Unterrichtsräume** befinden sich im Gebäude der VHS in der Hallstr. 35. Nicht alle Räume sind für Rollstuhlfahrer zugänglich. Bitte informieren Sie sich bei der Anmeldung. Unterrichtsräume in anderen Einrichtungen sind in den Kursbeschreibungen benannt.

### WIR SUCHEN NEUE KURSLEITER

**Wir suchen  
nebenberufliche Kursleiter  
z.B. für folgende Bereiche:**

Gesellschaft – Politik – Umwelt  
*Psychologie, Politische Bildung, Finanzen*  
Kultur – Kunst – Kreativität  
*Zeichnen und Malerei, Kunsthandwerk*  
Gesundheit – Bewegung – Ernährung  
*Bewegungssport, Zumba, Rückengymnastik,  
Ernährungsberatung*  
Sprachen  
*Arabisch, Niederländisch, Spanisch*  
Arbeit – Beruf – Digitalisierung  
*macOS, Excel-Aufbau*  
Grundbildung  
*Englisch, Deutsch*

Wenn Sie Interesse haben, Ihre Fachkenntnisse an unsere Teilnehmer zu vermitteln, dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung und vereinbaren einen Gesprächstermin mit der Fachbereichsleitung.





Volkshochschulen sind Orte der politischen Bildung und fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus. Die Kurse sollen Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen stärken. Das Programmangebot umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

## GESCHICHTE – ZEITGESCHICHTE

### 11 a Fraktur und „Sütterlin“ – die deutsche Schrift (Grundkurs)

Die deutsche Schrifttradition unterschied sich Jahrhunderte lang erheblich von denen benachbarter Völker und Sprachen. Sowohl in Druckwerken als auch für handgeschriebene Texte wurden bevorzugt sogenannte gebrochene Schriften verwendet. Ausgerechnet der nationalsozialistische Schrifterlass von 1941 setzte dieser deutschen Kulturtradition ein Ende, sodass gerade die vor jener Zeit entstandenen Handschriften für die meisten Leute heutzutage kaum zu entziffern sind. Dabei befinden sich häufig noch viele alte Briefe im Familienbesitz, und auch für die Geschichts- und Heimatforschung, zum Beispiel in Archiven, sind fundierte Schriftkenntnisse unabdingbar. Inhalt des Kurses ist es, die alte Schreibschrift lesen und ansatzweise schreiben zu lernen. Die Kursteilnehmer sind dazu eingeladen, auch Schriftstücke aus dem Privatbesitz oder Scans aus Archiven für gemeinsame Transkriptionsübungen mitzubringen.

Zeit: 12 x 2 UE, montags 18:40 – 20:10 Uhr  
Beginn: 09.02.2026  
Gebühr: 98,00 €

### 11 a1 Fraktur und „Sütterlin“ – die deutsche Schrift (Aufbaukurs)

Die Kursteilnehmer verfügen über solide Vorkenntnisse und können Handschriften auch des 18./19. Jahrhunderts weitgehend flüssig lesen. Ziel des Kurses ist es, das Lesen von Handschriften vom frühen 18. bis zum 16. Jahrhundert zurück zu erlernen. Die Teilnehmer sind dazu eingeladen, auch Schriftstücke aus dem Privatbesitz oder Scans aus Archiven für gemeinsame Transkriptionsübungen mitzubringen.

Zeit: 8 x 2 UE, montags 17:00 – 18:30 Uhr  
Beginn: 12.01.2026  
Gebühr: 66,00 €

Zeit: 12 x 2 UE, montags 17:00 – 18:30 Uhr  
Beginn: nach Bedarf  
Gebühr: 98,00 €

## ÖKONOMIE – RECHT – FINANZEN

### 13 b Erbschaft und Testament

Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitigkeiten und Steuerlasten gibt. Es werden Grundzüge des deutschen Erbrechts und mögliche Gestaltungen des Testaments besprochen.

### Kursinhalte:

- Möglichkeiten, den Nachlass zu vererben
- Erbschein, Erbfolge, Erbschaftssteuer
- Auskunftsrecht der Erben
- Enterben – geht das?
- Wann ist ein Testament sinnvoll?

Zeit: 1 x 3 UE  
Termin: nach Bedarf  
Gebühr: 14,00 €

### 13 c Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Eine Patientenverfügung kann helfen, nach einem schweren Unfall oder Krankheit die eigene Willensentscheidung abzusichern. Wie diese verfasst wird, mit welchem Inhalt und ob eine Beglaubigung notwendig ist, erfahren Sie in diesem Kurs. Individuelle Fragen und Gespräche sind möglich.

Zeit: 1 x 3 UE  
Termin: nach Bedarf  
Gebühr: 14,00 €

### 13 d Besteuerung der Renten – Steuertipps für Rentner

Der Vortrag soll Rentnerinnen, Rentnern, Empfängerinnen und Empfängern von Versorgungsbezügen helfen, diejenigen Bereiche des Steuerrechts, die für sie von Bedeutung sein können, besser zu verstehen. An Beispielen werden die Grundsätze der Besteuerung von Altersbezügen sowie die in Betracht kommenden Steuervergünstigungen erläutert.

Zeit: 1 x 4 UE, Mittwoch 09:00 – 12:00 Uhr  
Beginn: 11.03.26  
Gebühr: 18,00 €

### 13 e Steuererklärung am PC

Lernen Sie, wie Sie ohne Steuerberater, aber mit einer leicht verständlichen Software am PC alle relevanten Daten für eine vollständige Einkommensteuer-Erklärung erfassen und zu Ihrem Vorteil nutzen können. Gleichzeitig werden wichtige steuerliche Begriffe erklärt. Ergänzend hierzu wird bei Interesse auf die Besonderheiten bei neben- oder hauptberuflicher Selbstständigkeit eingegangen. Links aus dem Internet für die Beantwortung von steuerlichen Fragen werden im Kurs vorgestellt und genutzt. Es werden die steuerlich relevanten Änderungen thematisiert.

Zeit: 3 x 4 UE, donnerstags, 17:00 – 20:10 Uhr  
Beginn: 09.04.26  
Gebühr: 50,00 €

## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG – PSYCHOLOGIE

### 16 a Konfliktbewältigung

Je länger eine Unstimmigkeit unausgesprochen bleibt, desto destruktiver wirkt sie sich auf den Betroffenen, das Arbeitsklima und die Arbeitsleistung aus und führt früher oder später zur Eskalation. Spricht man das Problem offen an, können in dem daraus entstehenden Diskussionsprozess kreative Ideen entstehen und zu Lösungen führen. In diesem Seminar können Sie ganzheitlich erleben, wie eine gut entwickelte Konfliktkompetenz zu mehr effektiverer Arbeitsleistung und mehr innerer Gelassenheit verhelfen kann.

Zeit: 2 x 3 UE, 16:15 – 18:30 Uhr  
Termin: 21.4.26 und 23.4.26  
Gebühr: 26,00 €

### 16 b Stressbewältigung und Burn-out

Immer mehr Menschen klagen über Stress. Aber, was ist Stress und was ist Burn-out? Haben Sie Stress? Welche Folgen hat Stress? Was können Sie dagegen tun? Im Kurs lernen Sie, dass Stress sehr individuell ist und daher auch individuelle Strategien erfordert.

Zeit: 1 x 6 UE  
Termin: nach Bedarf  
Gebühr: 26,00 €

### 16 c Der Letzte-Hilfe-Kurs: Am Ende wissen, wie es geht

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Angehörige und Mitmenschen oft hilflos. Der Letzte-Hilfe-Kurs vermittelt Basiswissen und Orientierungen, was wir für Menschen am Lebensende tun können. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit. Wir möchten ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Es geht um mögliche Beschwerden, die Teil des Sterbeprozesses sein können und wie wir bei der Linderung helfen können. Sie erhalten Informationen zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Zum Abschluss fließen Überlegungen ein, wie man Abschied nehmen kann. Der Letzte-Hilfe-Kurs richtet sich an ALLE Menschen, die sich über die Themen

rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren möchten. Die Kursleiterin ist als Koordinatorin im Ambulanten Hospizdienst Stendal tätig.

Zeit: 1 x 4 UE, voraussichtlich 17:00 – 20:10 Uhr  
Termin: nach Bedarf  
Gebühr: 18,00 €

### 16 g Effektive Konfliktbewältigung in Beruf und Alltag BFG

Die Lernziele umfassen das Verständnis von Konfliktodynamiken, die Entwicklung von Kommunikationsfähigkeiten, die Anwendung von Konfliktlösungsstrategien, die Förderung von Selbstreflexion und Selbstmanagement sowie die Stärkung von Teamarbeit und Zusammenarbeit. Nach dem Seminar sollen die Teilnehmer in der Lage sein, Konflikte frühzeitig zu erkennen, konstruktiv zu bearbeiten und langfristige Lösungen zu finden.

Zeit: 5 x 6 UE, montags-freitags 8:15 – 14:00 Uhr  
Termin: 16.03.26 – 20.03.26  
Gebühr: 152,00 €

### 16 g Erzählfähigkeit BFG

Selbstfürsorge und Stressbewältigung durch Erzählen. Mit welchen Geschichten sind Sie aufgewachsen? Mögen Sie Märchen oder doch lieber Action-Filme? Geschichten beeinflussen unsere Gesundheit tagtäglich in starkem Maße – vor allem dann, wenn wir sie selbst erzählen. Von unseren Erlebnissen, ausgestaltet mit unseren Emotionen. Durchs Erzählen strukturieren und ordnen wir unsere eigenen Geschichten, wobei unsere Psyche sie in unser Selbst- und Weltbild integriert. Von Anbeginn der Verwendung von Sprache, hat das Erzählen das Überleben der Menschen gesichert. Und je präziser man diese Fähigkeit beherrscht, desto positiver kann sie sich auf die individuelle Lebensqualität auswirken.

Je nachdem, wie gut wir darin sind, selbst zu erzählen und die Erzählungen Anderer zu verstehen, können wir unsere Gesundheit fördern oder schädigen. Lernen Sie hier die wesentlichen Mittel der Erzähldramaturgie kennen und als nachhaltige Methode der Selbstfürsorge und Stressbewältigung hilfreich für sich zu nutzen.

Zeit: 36 UE – montags – freitags 8:00 – 14:50 Uhr  
Beginn: 16.03.26 – 20.3.2026; 16.11.26 - 20.11.26  
Gebühr: 182,00 €





Angebote der kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, welcher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.

## GESPRÄCHSRUNDEN – VORTRÄGE

### 2 Frauenfrühstück

Veranstaltungsreihe

In der Städtischen Volkshochschule Stendal findet seit März 1994 regelmäßig ein Frühstückstreffen statt, bei dem Frauen unterschiedlichen Alters ins Gespräch kommen können. Die Teilnehmer diskutieren über aktuelle Themen, hören informative Vorträge und Lesungen. Zu den verschiedenen Themenbereichen gehören z.B.: Frauenliteratur, Länderkunde, Geschichte, Kunst, Psychologie, gesunde Ernährung.

#### Frühjahrssemester beginnt am 27.01.26

##### Schwerpunkte aus der Handysprechstunde

Veranstaltungsort: Volkshochschule  
Termin: 27.01.26, 10:00 – 11:30 Uhr

##### Vorstellung aktueller Stücke Theater der Altmark

Veranstaltungsort: Kaisersaal, Hallstr. 54  
Termin: 03.03.26, 10:00 – 11:30 Uhr

##### Aktuelle Sonderausstellung im Winckelmann-Museum

Veranstaltungsort: Winckelmann-Museum  
Termin: 24.03.26, 10:00 – 11:30 Uhr

Weitere Themen, Termine und Veranstaltungsorte werden gesondert bekanntgegeben.

*Bitte informieren Sie sich im Vorfeld, denn Änderungen sind möglich. Anmeldungen sind erforderlich, da die Plätze begrenzt sind!*

Gebühr: richtet sich nach der Veranstaltung

#### Herbstsemester

- Themen, Termine und Veranstaltungsorte werden rechtzeitig gesondert bekanntgegeben.

#### Zeichnen

ist das Arbeiten an Strich und Linie und **Malen** ist dagegen die Kunst, eine Fläche mit unterschiedlichen Techniken und Materialien zu gestalten.

Als Königsdisziplin wird die **Aquarellmalerei** bezeichnet, als eine der ältesten Maltechniken. Sie ist eine faszinierende Technik, die schnell Farbe ins Bild bringt. Kaum eine andere Maltechnik bietet so viele Möglichkeiten: von zart fließend über lebendig bis kraftvoll leuchtend. Auch Leichtigkeit, Transparenz und Kreativität sind das, was das Malen mit Aquarellfarben besonders reizvoll macht.

## MALEN – ZEICHNEN

### 27 a Aquarellmalerei

In den ersten Semestern werden Grundlagen des Zeichnens mit Bleistift und Edding sowie verschiedene Techniken der Aquarellmalerei vermittelt. Die Teilnehmenden werden in kleinen, überschaubaren Schritten mit Maltechniken vertraut gemacht, erfahren Grundlagen der Farblehre und des Mischens von Farben. Dabei werden systematisch die Charakteristiken der verschiedenen Papierarten, Pinsel, Farben und Hilfsmittel sowie handwerkliche Verfahren erprobt. Durch das gemeinsame Malen wird jeder inspiriert und erhält Anregungen, um Bildideen in Farbe auf das Papier zu bringen. Später werden vorhandene Kenntnisse erweitert; neue Erfahrungen, Fertigkeiten und Kenntnisse fließen in die eigenen Arbeiten ein. Besondere Beachtung finden Bildaufbau und die Perspektive. Jeder Teilnehmer wird individuell betreut und auf Wünsche wird eingegangen. Ausprobieren, Experimentieren, Erleben von Freude an Farbe und Formen unterstützen und erweitern die eigene Kreativität.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit:  
Aquarellfarben, Aquarellblock A4, Rundpinsel, Wasserglas, Bleistift, Edding, Radiergummi, Zeichenblock

### 27 a2 - a3 Aquarellmalerei

Inhalt: siehe 27 a  
Zeit: 19 x 2 UE, montags 09:15 – 10:45 Uhr  
Beginn: 12.01.26  
Gebühr: 154,00 €

Zeit: 19 x 2 UE, montags 11:00 – 12:30 Uhr  
Beginn: 12.01.26  
Gebühr: 154,00 €

Zeit: 15 x 2 UE, montags 09:15 – 10:45 Uhr  
montags 11:00 – 12:30 Uhr  
Beginn: 31.08.26  
Gebühr: 122,00 €

**27 a5 Aquarellmalerei**

Inhalt: siehe 27 a  
 Zeit: 20 x 2 UE, mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr  
 Beginn: 14.01.26  
 Gebühr: 162,00 €

Zeit: 15 x 2 UE, mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr  
 Beginn: 02.09.26  
 Gebühr: 122,00 €

**27 a7 Aquarellmalerei**

Inhalt: siehe 27 a  
 Zeit: 19 x 2 UE, donnerstags 11:15 – 12:45 Uhr  
 Beginn: 15.01.26  
 Gebühr: 154,00 €

Zeit: 15 x 2 UE, donnerstags 11:15 – 12:45 Uhr  
 Beginn: 03.09.2026  
 Gebühr: 122,00 €

**27 b1 und b3 Acrylmalerei**

Obwohl die Acrylmalerei zu den noch recht jungen Maltechniken gehört, ist sie bei Profimalern genauso beliebt wie bei Hobby-Künstlern. Dies liegt sicherlich daran, dass die Acrylmalerei einige Vorteile gegenüber der Ölmalerei bietet. So ist es deutlich einfacher, Acrylfarben zu vermahlen, und dank der kurzen Trocknungszeit entfallen lange Wartezeiten. Zudem können Acrylfarben untereinander gemischt, genauso aber auch mit Wasser verdünnt, mit Malmitteln verdickt oder mit anderen Zusätzen wie beispielsweise Sand vermengt werden. Dadurch können Acrylfarben in unterschiedlichen Konsistenzen vermalt werden, und auch im Hinblick auf die verwendeten Malwerkzeuge sind der Kreativität und Phantasie kaum Grenzen gesetzt. Hinzu kommt, dass Acrylfarben in nahezu beliebig vielen Schichten aufgetragen werden können, ohne dass unschöne Risse zu befürchten sind. Außerdem riechen Acrylfarben im Unterschied zu Ölfarben nicht. Insgesamt gibt es nur wenige Punkte, die bei der Acrylmalerei beachtet werden müssen.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit:

Acrylfarben, Pinsel, Wasserglas, eine Unterlage zum Farbmischen, einen Bildträger wie Leinwand, Malpappe oder Malkarton

**27 b3 Acrylmalerei**

Zeit: 20 x 3 UE, mittwochs 18:40 – 20:10 Uhr  
 Beginn: 14.01.26  
 Gebühr: 162,00 €

Zeit: 15 x 3 UE, mittwochs 18:40 – 20:10 Uhr  
 Beginn: 02.09.26  
 Gebühr: 122,00 €

**27 b1 Acrylmalerei**

Inhalt: siehe 27 b  
 Zeit: 19 x 3 UE, donnerstags 08:45 – 11:00 Uhr  
 Beginn: 15.01.26  
 Gebühr: 230,00 €

Zeit: 15 x 3 UE, donnerstags 08:45 – 11:00 Uhr  
 Beginn: 03.09.26  
 Gebühr: 182,00 €

**27 c2 Weihnachtliche Kalligrafische – Glanzvolle Gestaltung mit Feder und Fantasie**

Verleihen Sie Ihren Weihnachtsgrüßen, Geschenken und Dekorationen eine persönliche, kunstvolle Note! In diesem Kurs widmen wir uns der kalligrafischen Gestaltung rund um Weihnachten – mit festlichen Farben, edlen Papieren, eleganten Schwüngen und einem Hauch von Gold. Wir entwerfen und gestalten eigene weihnachtliche Werke – ideal zum Verschenken oder Dekorieren. Ihre Handschrift wird zum Hingucker!

Freude am Schreiben und Basteln genügt – Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Benötigte Materialien:

Mitzubringen sind Schreibfarbe in weihnachtlichen Farben, Federn, Stifte, Pinsel und Papiere und alles was Ihr Bastelkorb hergibt: Schere, Klebstoff, Stanzer, Bleistift, Lineal usw.

1 Termin mit 5 UE von 10:00 - 14:00 Uhr

Termin: 21.11.26 Samstag

Gebühr: 22,00 € zuzgl. 5,00 € Materialkosten

**27 d Sütterlin und Kurrent – Schreiben wie zu Großmutterns Zeiten?**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der alten deutschen Handschriften. Alte Dokumente erscheinen uns oft unlesbar, wie in einer fremden Sprache geschrieben. Und schon damals gab es Schönschreiber und Schmierfinken. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Sütterlin- und Kurrentschrift, wie sie in historischen Dokumenten, Tagebüchern, Kirchenbüchern und Briefen verwendet wurde. Der Kurs gibt praktische Tipps zur Entzifferung dieser alten Handschriften und stellt vielfältiges Übungsmaterial zum Lesen und Schreiben bereit. Mit ein wenig Übung und Geduld können Sie die Buchstaben des Sütterlin-Alphabets bald selbst lesen und schreiben. Wer bereits über Grundkenntnisse verfügt und in der Gemeinschaft einfach nur schreiben möchte, ist ebenfalls gern gesehen. Es sind viele Vorlagen und Schreibübungen vorhanden.

Bringen Sie gern eigene alte Briefe, Dokumente oder Poesiealben mit – wir schauen gemeinsam drauf!

Benötigte Materialien:

Ein Schreibblock (Liniatur 2) und Schreibwerkzeug nach Wahl

4 Termine mit 2 UE am Dienstag/Mittwoch

von 16:00 - 19:00 Uhr

Termin: 27.01., 28.01., 03.02., 04.02.26

Gebühr: 34,00 €

**TEXTILKUNDE – MODE – NÄHEN****29 a Nähkurs für Anfänger**

Sie werden mit der Nähmaschine vertraut gemacht und erlernen die wichtigsten Grundlagen, um mit einer Nähmaschine fachmännisch umzugehen. Sie lernen vieles, was Sie für den Hausgebrauch benötigen, auch Techniken und Tricks.

*Mitzubringen sind:*

*Nähmaschine, Stoff, Maßband, Nähgarn, Schere, Stecknadeln*

Zeit: voraussichtlich 10 x 3 UE

Beginn: nach Bedarf

Gebühr: 122,00 €

**29 b Nähwerkstatt: Änderungen und Reparaturen**

*Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind erforderlich.*

Wenn Kleidungsstücke Schaden genommen haben, lernt man im Kurs, wie man z.B. zerrissene Jeans reparieren, Reißverschlüsse austauschen, eingerissene Jackentaschen nähen oder beschädigte Innenfutter ausbessern kann. Weiterhin lernt man, wie man Kleidungsstücke kürzen oder verlängern und enger oder weiter machen kann.

*Mitzubringen sind:*

*Nähmaschine, Stoff, Maßband, Nähgarn, Schere, Stecknadeln; zum Bearbeiten: Jeans mit passendem Reißverschluss, Rock, Hose usw.*

Zeit: 5 x 3 UE

Beginn: nach Bedarf

Gebühr: 62,00 €

**FOTO – MEDIEN – MEDIENPRAXIS****2B a Fotokurs- auf Motivsuche**

Bäume, Sträucher, Wiesen und Gebäude sollen unser Thema sein. Es geht in diesem Kurs um unseren Bildausschnitt, also das, was am Ende das Bild ausmacht. Nach einer kurzen theoretischen Einführung begeben wir uns auf die fotografische Suche nach dem besten Motiv. Am gleichen Tag besprechen wir die Ergebnisse in der KVHS. Fotoenthusiasten und Lernende mit Spiegelreflex- bis Handykamera sind hier gut aufgehoben. Bitte zum Kurs die Kamera und/ oder das Handy und, sofern vorhanden, ein Stativ und eine Sonnenblende für das Objektiv sowie die Bedienungsanleitung für die Kamera mitbringen. Zur Auswertung schauen wir uns die digitalen Bilder am PC an. Kursunterlagen gibt es dann gratis dazu. Treff ist in der KVHS.

Zeit: 1 x 4 UE, Mittwoch 17:00 – 20:15 Uhr

Termine: 03.06.26; 07.10.26

Gebühr: 18,00 €

**51 g1 Grundlagen der Bildbearbeitung**

Die komplette Kursbeschreibung finden Sie im Bereich 5 „Beruf“ unter der Rubrik „Spezielle Anwenderprogramme“.

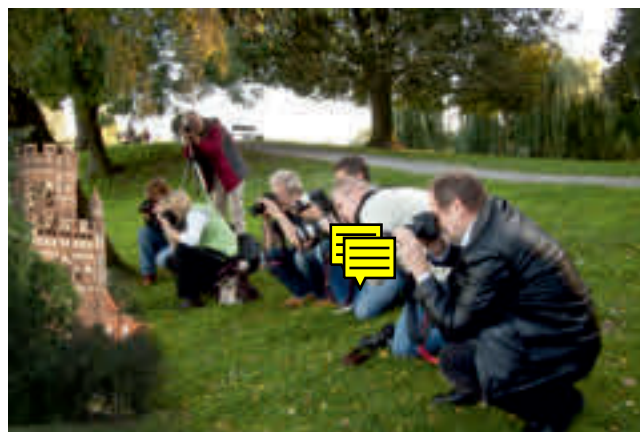
**51 g2 Mein persönlich gestaltetes Fotobuch**

Die komplette Kursbeschreibung finden Sie im Bereich 5 „Beruf“ unter der Rubrik „Spezielle Anwenderprogramme“.

**51 g3 Foto-Stammtisch**

Die komplette Kursbeschreibung finden Sie im Bereich 5 „Beruf“ unter der Rubrik „Spezielle Anwenderprogramme“.

Eine umfassende Kursbeschreibung mit Terminen, Inhalten, Unterrichtszeiten und weitere Angaben finden Sie im Bereich 7 „Bildungsurlaube“. Hier finden Sie auch Informationen über das „Gesetz zur Freistellung von der Arbeit für Maßnahmen der Weiterbildung“ und Hinweise zur Beantragung.







Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf und als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt.

## KÖRPERERFAHRUNG – BEWEGUNG – HEILKUNDE

### 31 a – a1 Yoga

Yoga ist ein Übungssystem, das den Menschen ganzheitlich anspricht – also Körper, Geist und Seele – und diese in Einklang bringt. Durch regelmäßiges Üben erfährt man eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Ruhe und lernt außerdem den Umgang mit Stress. Die Übungspraxis besteht aus Körperhaltungen, Stilleübungen, Atemführung und Entspannung. Yoga kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Iso-Matte

Zeit: 10 x 2 UE, dienstags 18:15 – 19:45 Uhr  
Beginn: 20.01.26, 14.04.26  
Gebühr: 82,00 €  
Ort: Grundschule Nord

Zeit: 15 x 2 UE, dienstags 18:15 – 19:45 Uhr  
Beginn: 25.08.26  
Gebühr: 122,00 €  
Ort: Grundschule Nord

### 31 a2 – a3 Yoga

Inhalt: siehe Punkt 31 a – a1  
Zeit: 10 x 2 UE, dienstags 10:00 – 11:30 Uhr  
Beginn: 20.01.26, 14.04.26  
Gebühr: 82,00 €  
Ort: Sporthalle Haferbreite

Zeit: 15 x 2 UE, dienstags 18:15 – 19:45 Uhr  
Beginn: 25.08.26  
Gebühr: 122,00 €  
Ort: Sporthalle Haferbreite

### 31 a4 Yoga und Klangschalen

Dieser Kurs kombiniert sanfte Yogaübungen mit Atemachtsamkeit und dem harmonisierenden Klang von Klangschalen. Durch achtsame Bewegungsabläufe, bewusstes Atmen und den Einsatz von Klang entsteht eine tiefe Entspannung, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Der Kurs ist besonders geeignet für Menschen jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse, die Entspannung, Stressabbau und neue Energie im Alltag suchen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Iso-Matte

Zeit: 10 x 2 UE, montags 17:00 – 18:30 Uhr  
Beginn: 13.04.26  
Gebühr: 82,00 €  
Ort: Sporthalle Haferbreite

### 31 a5 Lach Yoga

Lachyoga – Einfach loslassen und den Alltag abschütteln  
Lachen macht glücklich – und das in jedem Alter.

Mit einfachen, spielerischen Übungen und bewussten Atempausen entdecken wir, wie ansteckend und befreiend Lachen wirkt. Dieses Kursangebot lädt zum Entspannen, Loslassen und gemeinsamen Spaßhaben ein. Vorkenntnisse sind nicht nötig – Freude und Offenheit genügen.

Lachen verbindet – probieren Sie es aus!

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Iso-Matte, Decke

Zeit: 4 x 2 UE, montags 16:00 – 17:30 Uhr  
Beginn: 02.03.26, 02.09.26  
Gebühr: 34,00 €  
Ort: Volkshochschule

### 31 b Qi Gong nach dem traditionellen medizinischen Wudang

In China werden seit Tausenden von Jahren Übungen praktiziert, die es den Menschen ermöglichen, ihren Alltagsstress zu bewältigen. Deshalb ist Qi Gong ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. In diesem Kurs werden neben den einfach zu erlernenden Übungen, die keine körperliche Anstrengung erfordern, auch Methoden zur Überwindung krank machender Denkgewohnheiten vermittelt. Durch das Praktizieren dieser Übungen erfährt der Übende eine Kräftigung des Körpers und eine Beruhigung des Geistes.

Zeit: 10 x 2 UE, dienstags 17:00 – 18:30 Uhr  
Beginn: 10.03.26, 06.10.26  
Gebühr: 82,00 €  
Ort: Turnhalle der Ganztagsgrundschule  
Goethestraße  
Gebühr: 82,00 €

### 31 b1 Qi Gong nach dem traditionellen medizinischen Wudang

Inhalt: siehe Punkt 31 b  
Zeit: 10 x 2 UE, montags 17:00 – 18:30 Uhr  
Beginn: 09.03.26, 05.10.26  
Gebühr: 82,00 €  
Ort: Turnhalle der Grundschule „Juri Gagarin“  
Gebühr: 82,00 €

**33 a Kraft und Fitness für den Alltag**

In diesem Kurs geht es darum, Wege aus dem alltäglichen Stress und der Anspannung zu finden und präventiv Einschränkungen im Muskel- und Bewegungsapparat vorzubeugen. Mit abwechslungsreich gestalteten Elementen und Kleingeräten aus allen Bereichen der Fitnessgymnastik wird die Leistungsfähigkeit gestärkt. Von Kondition über Kräftigung erwarten den Teilnehmer ein bunt gefächertes Programm sowie eine Schulung aller motorischen Fähigkeiten.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Zeit: 18 x 2 UE, montags 17:00 – 18:30 Uhr  
 Beginn: 09.02.26  
 Gebühr: 146,00 €  
 Ort: Turnhalle der Ganztagsgrundschule  
 Goethestraße

Zeit: 15 x 2 UE, montags 17:00 – 18:30 Uhr  
 Beginn: 24.08.26  
 Gebühr: 122,00 €  
 Ort: Turnhalle der Ganztagsgrundschule  
 Goethestraße

**33 a1 – a2 Kraft und Fitness für den Alltag**

In diesem Kurs geht es darum, Wege aus dem alltäglichen Stress und der Anspannung zu finden und präventiv Einschränkungen im Muskel- und Bewegungsapparat vorzubeugen. Mit abwechslungsreich gestalteten Elementen und Kleingeräten aus allen Bereichen der Fitnessgymnastik wird die Leistungsfähigkeit gestärkt. Von Kondition über Kräftigung erwarten den Teilnehmer ein bunt gefächertes Programm sowie eine Schulung aller motorischen Fähigkeiten.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Zeit: 10 x 2 UE, mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr  
 Beginn: 14.01.26, 25.03.26  
 Gebühr: 82,00 €  
 Ort: Turnhalle der Ganztagsgrundschule  
 Goethestraße

Zeit: 15 x 2 UE, mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr  
 Beginn: 26.08.26  
 Gebühr: 122,00 €  
 Ort: Turnhalle der Ganztagsgrundschule  
 Goethestraße

**33 b Heilkräuterkunde im Jahreszyklus Seminarreihe (für Anfänger)**

Überall um uns herum wachsen sie, unsere pflanzlichen Helfer aus der Natur. Schauen wir sie uns einmal genauer an und tauchen ein in die Welt der Heilkräuterkunde **Jahreskurs zur Ausbildung Kräuterexperte/in**.

Kennenlernen wichtigster Kräuter im Jahresverlauf

- Sammeln, verwerten und Haltbarmachen von Heilpflanzen
- Schmackhafte gesunde Wildkräuter in der Küche
- Salben, Cremes, Tinkturen etc. selber herstellen
- Anbau im Garten oder Kübel
- Herstellung von Naturkosmetik

Zeit: 5 x 4 UE, montags 17:00 – 20:10 Uhr  
 Beginn: 16.02.26, 31.08.26  
 Gebühr: 82,00 €  
 zzgl. 5,00 € pro Veranstaltung Materialkosten

**33 b1 Heilkräuterkunde im Jahreszyklus Seminarreihe (für Fortgeschrittene)**

Inhalt: siehe Punkt 31 b  
 Zeit: 5 x 4 UE, montags 17:00 – 20:10 Uhr  
 Beginn: 23.02.26, 14.09.26  
 Gebühr: 82,00 €  
 zzgl. 5,00 € pro Veranstaltung Materialkosten

**33 c Die magische Welt der ätherischen Öle**

Wussten Sie, dass ätherische Öle kraftvolle Begleiter für Körper, Geist und Seele sind? Lassen Sie uns gemeinsam in die magischen Kräfte dieser wundervollen Öle eintauchen. Wir werden den Zusammenhang zwischen Emotionen und allgemeiner Gesundheit erkunden und erfahren wie Düfte auf unser Gehirn, das Hormonsystem und das autonome Nervensystem wirken. In Dufterlebnissen mit verschiedenen ätherischen Ölen erspüren Sie selbst, welche Emotionen in Ihnen aktiviert werden. Eine geführte Duftreise kann Sie in tiefe Entspannung führen und ihr Herz berühren. Wertvolle Impulse für Ihre persönliche Routine im Alltag mit den Düften der Natur runden unser gemeinsames Dufterlebnis ab.

Zeit: 1 x 3 UE, 18:00 – 20:15 Uhr  
 Termine: 27.01.26, 26.02.26, 16.03.26, 14.04.26, 07.05.26  
 Gebühr: 14,00 €

## BILDUNGSURLAUBE GESUNDHEIT

**33 a BFG Gesund durch den Arbeitsalltag****33 b BFG Rückengesundheit in Büro und Werkstatt****33 c BFG Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement**

*Eine umfassende Kursbeschreibung mit Terminen, Inhalten, Unterrichtszeiten und weiteren Angaben finden Sie im Bereich 7 „Bildungsurlaube“. Informationen über das „Gesetz zur Freistellung von der Arbeit für Maßnahmen der Weiterbildung“ und Hinweise zur Beantragung finden Sie auch an dieser Stelle.*

**Wichtig:**

Wenn Sie unter gesundheitlichen Beschwerden leiden, sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt. Gerade bei Verspannungs- oder Rückenschmerzen sollten keine Bedenken bestehen.



## GESUNDHEITSPFLEGE

## 34 Häusliche Pflege

**Unterstützung im Alltag für Betroffene, pflegende Angehörige und ehrenamtliche Betreuungskräfte**

Die Lebenserwartung der Menschen in Deutschland steigt weiter und entsprechend verlängert sich auch die Zeit, in der ältere Personen pflegebedürftig sind. Betroffene, pflegende Angehörige und ehrenamtliche Betreuungskräfte stehen oftmals vor vielen Fragen und Herausforderungen, wenn es um Pflege und Beantragungen, Versicherungsleistungen sowie um die Versorgung im häuslichen Umfeld geht. In dieser Veranstaltungsreihe erhalten Interessierte fachliche Informationen, erweitern ihre Handlungskompetenz im Umgang mit Pflegebedürftigen und erhalten Hintergrundwissen. Bestimmte Inhalte werden nach Teilnehmerwunsch ausgewählt.

Themen:

- Pflegeversicherungsrecht SGB XI: Von der Antragstellung bis zum Widerspruch; Leistungen der Pflegeversicherung
- Pflegerische Tätigkeiten im häuslichen Umfeld; vorbeugende Maßnahmen; Hilfsmiteinsatz; Fallbesprechung nach Teilnehmerwunsch
- ausgewählte Erkrankungen nach Teilnehmerwunsch z.B. Demenz, Apoplex, Diabetes mellitus, Inkontinenz etc., Einschätzen von Blutdruckveränderungen, Blutzuckeränderungen, Hautveränderungen etc.

Zeit: 3 x 4 UE, dienstags 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: 28.04.26

Gebühr: 50,00 €

## 34 a Make-Up-perfektes Schminken

In diesem Seminar erfahren Sie unter professioneller Anleitung, worauf es beim Schminken ankommt.

Erstellen Sie Ihr typgerechtes Make up, indem Sie Schritt für Schritt lernen, wie man Grundierung, Lidschatten und Lippenstift mit Hilfe der richtigen Utensilien perfekt aufträgt. Die Kursleitung ist Make-up Coach und wird Sie fachkundig unterstützen.

Zeit: 1 x 3 UE, freitags 17:00 – 19:15 Uhr

Beginn: 24.04.26, 20.11.26

Gebühr: 14,00 €

**Leitgedanke:**

**Schmackhaft, frisch, vielseitig  
und auch gesund  
zu essen ist voll im Trend.**

*Unsere Koch- und Backkurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene konzipiert.*

*Ernährung ist ein wichtiger Baustein für unsere Gesundheit. In den verschiedenen Kursen wird Grundwissen vermittelt und Zusammenhänge zwischen Lebensmitteln, Zubereitung, Ernährung und*

*Gesundheit werden aufgezeigt.*

*Wir möchten helfen, das Bewusstsein für eine schmackhafte und zugleich ausgewogene, gesunde Ernährung zu entwickeln, und auch die Bedeutsamkeit von frischen Lebensmitteln, möglichst saisonabhängig und aus der Region, vermitteln.*



## GESUNDE ERNÄHRUNG – KOCHEN

35 g Chinesische Köstlichkeiten –  
Nudeln und Teigtaschen

Kochkurs

In Nordchina sind Nudeln als Beilage wichtiger als Reis. Sie werden oft frisch von Hand hergestellt, und es gibt unzählige Arten aus verschiedenen Mehlsorten, die gezogen, geschnitten, gequetscht oder gepupft werden. Jiaozi, die üblicherweise mit Schweinefleisch und Weißkohl gefüllten Teigtaschen, dürfen bei keiner Feier in China fehlen. Freunde oder Familie füllen die Teigtaschen gemeinsam, und jede Familie hat ihre eigene Art, sie zu falten. Gegessen werden sie je nach Geschmack mit Essig, Chili oder Sojasauce.

Zeit: 2 x 4 UE, montags 18:00 – 21:00 Uhr

Beginn: 16.03.26

Gebühr: 34,00 € zuzgl. ca. 20,00 € für Lebensmittel

### 35 h Chinesische Köstlichkeiten – Traditionelle chinesische Speisen selbst zubereitet

Kochkurs

Die chinesische Alltagsküche basiert auf frischen Zutaten und einigen Gewürzen. Die meisten Speisen lassen sich schnell aus den zu Hause vorhandenen Zutaten zubereiten. Dabei duftet die Küche nach Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Sternanis, Sichuan-Pfeffer und Chili. Mit Tofu, Eiern und Gemüse können leckere preiswerte Gerichte gekocht werden.

Zeit: 2 x 4 UE, montags 18:00 – 21:00 Uhr  
Beginn: 09.11.26  
Gebühr: 34,00 € zuzgl. ca. 20,00 € für Lebensmittel

### 35 h Traditionelle chinesische Mondkuchen selbst zubereitet

Kochkurs

Das chinesische Mondfest auch Mittherbstfest genannt – findet in China zum Abschluss der Herbsterte statt und dient traditionell dazu, den Göttern für die Ernte zu danken. Es werden daher am Mondfest Mondkuchen mit verschiedenen Füllungen (süß, salzig, mit Fleisch oder vegetarisch) gegessen.

Zeit: 1 x 4 UE, montags 18:00 – 21:00 Uhr  
Beginn: 21.09.26  
Gebühr: 18,00 € zuzgl. ca. 10,00 € für Lebensmittel

### 35 l Kochen und backen mit Kräutern

Kochkurs

Überall um uns herum wachsen sie, unsere pflanzlichen Helfer aus der Natur. Schauen wir sie uns einmal genauer an und tauchen ein in die Welt der Heilkräuterkunde.

Folgende Themen erwarten Sie:

- Brot backen aus dem vollen Korn
- Kuchen und Torten süß ohne Zucker
- Naschwerk Gluten frei und ohne Zucker
- süße Leckereien

Zeit: 4 x 4 UE, donnerstags 17:00 – 20:00 Uhr  
Beginn: 05.03.26, 05.11.26  
Gebühr: 66,00 € zuzgl. ca. 25,00 € für Lebensmittel

### 35 m Ferienkurs: Kochen und backen mit Kräutern für Eltern, Großeltern und Kinder

Kochkurs

#### Ferienkurs

Überall um uns herum wachsen sie, unsere pflanzlichen Helfer aus der Natur. Schauen wir sie uns einmal genauer an und tauchen ein in die Welt der Heilkräuterkunde.

Folgende Themen erwarten Sie:

- Wildkräuter sehen und ihre Verwendung erfahren
- Wildkräuter als Nahrung (Verwendung in Theorie und Praxis)
- Brot und Brotaufstriche herstellen und genießen
- Kräuter sammeln und daraus einen Hustensaft und Gebäck herstellen

Kinder ab 7 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen

Zeit: 4 x 4 UE, Montag - Donnerstag  
10:00 – 13:15 Uhr  
Beginn: 30.03.26, 06.07.26  
Gebühr: 66,00 € zuzgl. ca. 25,00 € für Lebensmittel pro Erwachsener

### 35 n Kuchen und Torten - von vegan bis Gluten frei

Kochkurs

In Zeiten zunehmender spezieller Ernährungsformen gewinnt auch die Zubereitung besonderer Speisen an Bedeutung. Fragen wie- Was stelle ich auf die Kaffeetafel, um allen gerecht zu werden? Wie verbinde ich Geschmack und Genuss mit vegan und Rohkost? Wie kann eine Torte zuckerfrei und doch süß sein? Gibt es tatsächlich gesundes Backwerk? Welche Zutaten werden benötigt und wo bekomme ich sie? Können auch weihnachtliche Backwerke ohne Reue sein?

Lasst es uns ausprobieren.

Die besten Rezepte aus dem ehemaligen Rosencafé werden weitergegeben.

Zeit: 3 x 4 UE, donnerstags 17:00 – 20:00 Uhr  
Beginn: 07.05.26, 24.09.26  
Gebühr: 50,00 € zuzgl. ca. 30,00 € für Lebensmittel

### 35 o Brotbackkurs mit Kräutern

Kochkurs

In diesem Kurs können Sie in die Welt des Brotes eintauchen. Sie erwerben Wissen und Fähigkeiten zur Kunst des Brotbackens, lernen Teig herzustellen und erfahren etwas über die uralte Tradition, aus fermentiertem Teig, Brot und Brötchen zu backen. Mit einer gemeinsamen Brotzeit können Rezepte und Erfahrungen mit dem Backen von Brotwaren ausgetauscht werden. Am Ende gehen die Teilnehmenden mit frisch gebackenem Brot nach Hause und, wer auch künftig selbst sein Brot backen möchte, kann dazu den im Kurs hergestellten Sauerteig mitnehmen.

Zeit: 2 x 4 UE, donnerstags 17:00 – 20:00 Uhr  
Beginn: 16.04.26, 05.11.26  
Gebühr: 34,00 € zuzgl. ca. 20,00 € für Lebensmittel

### 35 p Mit gesunder Ernährung - schlank, beweglich, leistungsfähig

Kochkurs

Gesundes Essen muss weder kompliziert noch einschränkend sein. Leider wissen viele Menschen nicht, dass Ernährung und die richtige Wahl der Lebensmittel maßgeblich unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit beeinflusst. Zahlreiche Erkrankungen sind ernährungsbedingt und verschwinden durch Ernährungsumstellung.

Im Kurs erhalten Sie neben Ernährungswissen und Zusammensetzung von Lebensmitteln auch die Funktionsweise unserer Verdauung und den Stoffwechsel als auch Energiebedarf und Grundumsatz umfassend erklärt. Inkludiert sind Infos zu Ernährungsform, Ursachen von Übergewicht, Lebensmittelcheck, praktische Kocheinheiten.

Zeit: 4 x 4 UE, 1 x monatlich,  
mittwochs 17:30 – 20:30 Uhr  
Beginn: 11.02.26  
Gebühr: 66,00 €

**35 q Mit gesunder Ernährung - schlank, beweglich, leistungsfähig****Kochkurs**

Inhalt: siehe Punkt 35o  
 Zeit: 4 x 4 UE, 1 x monatlich,  
 mittwochs 10:00 – 13:00 Uhr  
 Beginn: 11.02.26  
 Gebühr: 66,00 €

**35 r Kochevent für jeden Anlass****Kochevent**

Sie möchten anderen Menschen (max. 12 Personen) etwas ganz Besonderes anbieten, dann ist dieses Kochevent genau richtig. Gemeinsam wird geschnippelt, probiert, gekocht und an einer schön gedeckten Tafel geschlemmt. Es ist die richtige Atmosphäre für entspannende Gespräche und Spaß. Manche Hobbyköchin oder mancher Hobbykoch lernt noch einiges dazu. Tatkräftig werden sie von unserer Dozentin, die Ihnen auch einige Tipps verraten wird, beim Kochen unterstützt und angeleitet. Für uns ist die Hauptsache, dass jeder sich wohl fühlt. Spaß und Freude sind immer dabei. Wir besprechen gern mit Ihnen die kulinarischen Highlights sowie Ihre Wünsche und Vorstellungen für diesen ganz besonderen Abend.

Zeit: 3 Zeitstunden, nach Absprache  
 Termine: nach Bedarf  
 Gebühr: 18,00 € zuzgl. ca. 10,00 € für Lebensmittel

**35 s Und morgens pflück ich Löwenzahn - Delikatessen aus Wildgemüse und Wild****Kochkurs**

Sie haben keinen eigenen Garten oder wissen nicht, wohin mit dem Wildwuchs aus ihren Beeten? Wildpflanzen sind heutzutage eine wertvolle Ergänzung und Aufwertung unserer modernen Ernährung. Sie sind nicht nur schmackhafter, sondern besitzen ein hohes Potential an vitalen Inhaltsstoffen. Wenn Sie sich gesünder ernähren möchten oder einfach nur neugierig sind wie Wildkräuter schmecken sind Sie hier genau richtig an unserem Kurs. Gemeinsam bereiten wir köstliche „wilde“ Menüs zu und lernen so nebenbei viel Wissenswertes über unsere grünen Mitbewohner direkt vor unserer Haustür kennen.

Zeit: 3 x 4 UE, donnerstags 17:00 – 20:00 Uhr  
 Beginn: 08.04.26  
 Gebühr: 50,00 € zuzgl. ca. 15,00 € für Lebensmittel

**GESUNDHEIT UND PSYCHE****36 a Mobbing**

Was heißt Mobbing? Welche Auswirkungen hat es auf die Gesundheit? Was kann man dagegen tun und wie wehrt man sich erfolgreich? Diese Problematik wird vom gesundheitlichen Aspekt aus betrachtet.

Zeit: 3 x 2 UE, donnerstags 18:40 – 20:10 Uhr  
 Beginn: nach Bedarf  
 Gebühr: 26,00 €



Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermittelt interkulturelles Grundverständnis und fördert Offenheit für andere Kulturen. Sie ist ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern, ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

## SPRACHEN LERNEN MIT SYSTEM

### Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die VHS den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Der GER ist ein Stufensystem, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben beschreibt. Diese Stufen geben vor, was Sprachenlernende können, wenn sie die betreffende Niveaustufe erreicht haben. Dieses System ermöglicht, Sprachkenntnisse zu beschreiben und somit europaweit vergleichbar zu machen, was besonders für die berufliche Mobilität eine bedeutende Rolle spielt.

### Niveaustufen nach der Kompetenzskala des GER

Elementare Sprachverwendung	<b>A1</b> Anfänger	A1.1
		A1.2
	<b>A2</b> grundlegende Kenntnisse	A2.1
		A2.2
Selbständige Sprachverwendung	<b>B1</b> fortgeschrittene Sprachkenntnisse	B1.1
		B1.2

Kompetente Sprachverwendung	<b>B2</b> sichere Sprachkenntnisse	B2.1
		B2.2
	<b>C1</b> fachkundige Sprachkenntnisse	C1.1
		C1.2
	<b>C2</b> kompetente Sprachbeherrschung	C2.1
		C2.2

### Beschreibung der Niveaustufen nach dem GER

#### A1 Elementare Sprachverwendung

Vorkenntnisse für die Sprachkurse auf der Niveaustufe:  
Sie haben keine oder nur geringe Vorkenntnisse.

Sie können am Ende der Niveaustufe A1:

- vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden
- sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen und beantworten
- sich auf einfache Art verständigen, wenn das Gegenüber langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen.

#### A2 Elementare Sprachverwendung

Vorkenntnisse für die Sprachkurse auf der Niveaustufe:

Sie haben grundlegende Vorkenntnisse im Wortschatz und in der Grammatik.

Sie können am Ende der Niveaustufe A2:

- Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen, verstehen.
- sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.
- mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

#### B1 Selbstständige Sprachverwendung

Vorkenntnisse für die Sprachkurse auf der Niveaustufe:

Fundierte, aber unvollständige Grundkenntnisse

Sie können am Ende der Niveaustufe B1:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht.
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

#### B2 Selbstständige Sprachverwendung

Vorkenntnisse für die Sprachkurse auf der Niveaustufe:



Gute Vorkenntnisse im Wortschatz und in der Grammatik, um aktiv an Konversationen zu verschiedenen Themen teilnehmen zu können.

Sie können am Ende der Niveaustufe B2:

- längere Vorträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn das Thema vertraut ist, sich aktiv an einer Diskussion beteiligen und die eigenen Ansichten begründen.
- sich so spontan und fließend verständigen, sodass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler gut möglich ist.

- Artikel und Berichte über aktuelle Probleme und Themen verstehen und den Standpunkt des Verfassers erkennen sowie eine klare und detaillierte Darstellung geben.
- über eine Vielzahl von Themen klare und detaillierte Texte schreiben sowie in Briefen die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen.
- in einem Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen.

### „KANN“-BESCHREIBUNG ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG

**Durchführung:** Schätzen Sie bitte Ihre sprachlichen Kenntnisse und Fertigkeiten mit Hilfe der unten stehenden Beschreibungen ein. Kreuzen Sie alle Aussagen an, die für Sie zutreffen.

**Auswertung:** Welches ist die höchste Stufe, bei der Sie mindestens drei Aussagen angekreuzt haben?  
Wir empfehlen Ihnen einen Kurs auf dieser oder der nächsthöheren Stufe.

A1	A2	B1	B2	C1	C2
Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfache Weise ausdrücken.	Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.	Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern verständigen.	Ich kann in verschiedenen Situationen, ohne große Mühe, einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.	Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.	Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein Muttersprachler ausdrücken.
Ich kann zum Beispiel:	Ich kann zum Beispiel:	Ich kann zum Beispiel:	Ich kann zum Beispiel:	Ich kann zum Beispiel:	Ich kann zum Beispiel:
<input type="checkbox"/> ... jemanden begrüßen und mich vorstellen.	<input type="checkbox"/> ... etwas zum Essen und Trinken bestellen.	<input type="checkbox"/> ... einen einfachen Zeitungsartikel verstehen.	<input type="checkbox"/> ... mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen.	<input type="checkbox"/> ... komplexe Sachverhalte darstellen.	<input type="checkbox"/> ... anspruchsvolle Texte aller Art schreiben.
<input type="checkbox"/> ... einfache Fragen stellen und beantworten.	<input type="checkbox"/> ... nach dem Weg fragen.	<input type="checkbox"/> ... persönliche Briefe schreiben.	<input type="checkbox"/> ... fachbezogene Korrespondenz lesen.	<input type="checkbox"/> ... Berichte und Briefe aller Art schreiben.	<input type="checkbox"/> ... Literatur und Sachbücher lesen.
<input type="checkbox"/> ... Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen.	<input type="checkbox"/> ... eine kurze Ansage wie z.B. im Flughafen verstehen.	<input type="checkbox"/> ... einfache Gespräche über vertraute Themen führen.	<input type="checkbox"/> ... einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen.	<input type="checkbox"/> ... den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen.	<input type="checkbox"/> ... fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken.
<input type="checkbox"/> ... eine kurze Notiz schreiben.	<input type="checkbox"/> ... eine kurze Postkarte schreiben.	<input type="checkbox"/> ... eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird.	<input type="checkbox"/> ... gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben.	<input type="checkbox"/> ... mit Muttersprachlern über anspruchsvolle Themen diskutieren.	<input type="checkbox"/> ... mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachlern beteiligen.
<input type="checkbox"/> ... auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen.	<input type="checkbox"/> ... in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung).	<input type="checkbox"/> ... mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen.	<input type="checkbox"/> ... in Diskussionen meine Ansichten begründen.	<input type="checkbox"/> ... Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen.	<input type="checkbox"/> ... ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.

### SPRACHPRÜFUNGEN

Der Landesverband der Volkshochschulen Sachsen-Anhalt e.V. bietet folgende Sprachprüfungen an:

### TELC-Sprachprüfungen

telc-Sprachenzertifikate dokumentieren die Sprachkompetenz in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben für Ausbildung, Studium und Beruf



von der Niveaustufe A1 für Anfänger bis C2 für das höchste sprachliche Niveau des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER). Besondere Prüfungen sind berufsspezifische wie „telc Deutsch B1/B2 Pflege“ oder „telc Deutsch B2/C1 Medizin“ bzw. Prüfungen für die Studienzulassung an deutschen Hochschulen und Universitäten: „telc Deutsch C1 Hochschule“.

### Goethe-Institut – Sprachprüfungen

Die Deutschprüfungen des Goethe-Instituts sind international anerkannt und decken alle Niveaustufen der sechsstufigen Kompetenzskala des GER von A1 bis C2 ab.

Kontakt über: Landesverband der VHS Sachsen-Anhalt e.V.

Albrechtstraße 7, 39104 Magdeburg

Telefon: 0391 73693-0

E-Mail: [info@vhs-st.de](mailto:info@vhs-st.de)

### BERATUNG – EINSTUFUNG

Entscheidend  
für den Lernerfolg  
ist die richtige  
Kurswahl!

### Beratung und Einstufung

Zeit: nach Vereinbarung

Ort: Städtische VHS Stendal

Gebühr: kostenlos

### FREMDSPRACHENANGEBOTE

**VHS-Sprachangebote gekoppelt mit entsprechender Niveaustufe des GER und internationalen Städtenamen**

**Lernen in London, Paris oder Rom – Wir machen's möglich!**

### DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

#### 44 a Deutsch als Fremdsprache A1

*Das lateinische Alphabet ist bekannt, aber es sind keine Vorkenntnisse der deutschen Sprache erforderlich.*

Ein Grundwortschatz wird erlernt, grammatische Kenntnisse werden erworben, das Sprechen erster Sätze sowie das Hör- und das Leseverständnis trainiert.

Ziel ist es, grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten der deutschen Sprache zu erwerben, die dem Niveau A1 des GER entsprechen.

Zeit: 18 x 2 UE, donnerstags 17:30 – 19:00 Uhr

Beginn: nach Bedarf

Ort: Städt. VHS Stendal

#### 44 b Deutsch als Fremdsprache B1

*Es sind Vorkenntnisse auf Niveau A2 der deutschen Sprache erforderlich.*

Der erlernte Grundwortschatz wird ausgebaut, weitergehende grammatische Kenntnisse werden erworben, das Sprechen sowie das Hör- und das Leseverständnis trainiert.

Ziel ist es, grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten der deutschen Sprache zu erwerben, die dem Niveau B1 des GER entsprechen.

Zeit: 18 x 2 UE

Beginn: nach Bedarf

Ort: Städt. VHS Stendal

### BILDUNGSURLAUB – FREMDSPRACHEN

Eine umfassende Kursbeschreibung mit Terminen, Inhalten, Unterrichtszeiten und weiteren Angaben finden Sie im Bereich 7 „Bildungsurlaube“. Informationen über das „Gesetz zur Freistellung von der Arbeit für Maßnahmen der Weiterbildung“ und Hinweise zur Beantragung finden Sie an dieser Stelle.

#### 46 BFG1 Englisch für Alltag und Beruf für Anfänger

#### 46 BFG2 Englisch für Alltag und Beruf für Fortgeschrittene

### ENGLISCH

#### 46 a Englisch für Anfänger „Schnupperkurs“

Anfängerkurs

*Die Lernenden besitzen keine Vorkenntnisse und beginnen die Sprache neu zu erlernen.*

Zeit: 10 x 2 UE, montags 18:30 – 20:00 Uhr - voraussichtlich

Beginn: 16.02.26 voraussichtlich, Fortführung im Herbst

Gebühr: 62,00 €

Lehrwerk: Fairway new A1

#### 46 a1 Englisch A1.2 – Dallas

*Vorkenntnisse auf Niveau A1.1 erforderlich*

Zeit: 18 x 2 UE, mittwochs 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 14.01.26, 20.08.26

Gebühr: 110,00 €

Lehrwerk: Fairway new A1

#### 46 b Englisch A1.1 – Miami

*Vorkenntnisse erforderlich*

Zeit: 18 x 2 UE, mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr

Beginn: 04.02.26, 26.08.26

Gebühr: 110,00 €

Lehrwerk: Fairway new A1

#### 46 b1 Englisch A2.1 – Liverpool

*Vorkenntnisse der Niveaustufe A1 sind erforderlich*

Zeit: 18 x 2 UE, dienstags 17:00 – 18:30 Uhr  
 Beginn: 03.02.26, 18.08.26  
 Gebühr: 110,00 €

#### 46 c Englisch A2.2 - Auckland

*Vorkenntnisse auf Niveau A2.1 erforderlich*

Zeit: 18 x 2 UE, donnerstags 18:40 – 20:10 Uhr  
 Beginn: 15.01.26, 20.08.26  
 Gebühr: 110,00 €  
 Lehrwerk: Fairway new A2

#### 46 c1 Englisch A2.1 – New York

*Vorkenntnisse auf Niveau A1 erforderlich,  
 Lehrwerk Fairway new A2*

Zeit: 18 x 2 UE, mittwochs 16:45 Uhr – 18:15 Uhr  
 Beginn: 11.02.26, 19.08.26  
 Gebühr: 110,00 €

#### 46 c2 Englisch A2.2 – Oxford am Nachmittag

*Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A2.1 sind erforderlich*

Zeit: 18 x 2 UE, dienstags 13:30 – 15:00 Uhr  
 Beginn: 13.01.26, 11.08.26  
 Gebühr: 110,00 €  
 Lehrwerk: Fairway new A2

#### 46 c3 Englisch A2.1 – Dublin

*Vorkenntnisse, Lehrwerk siehe 46 c*

Zeit: 18 x 2 UE, montags 17:30 – 19:00 Uhr  
 Beginn: 12.01.26, 10.08.26  
 Gebühr: 110,00 €  
 Lehrwerk: Fairway new A2

#### 46 c4 Englisch A2.1 – Manchester

*Vorkenntnisse auf dem Niveau A2.1 erforderlich*

Zeit: 18 x 2 UE, dienstags 18:40 – 20:10 Uhr  
 Beginn: 13.01.26, 11.08.26  
 Gebühr: 110,00 €  
 Lehrwerk: Fairway new A2

#### 46 d Englisch B1.1 – Calgary

*Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A2 erforderlich*

Zeit: 12 x 2 UE, montags 18:40 – 20:10 Uhr  
 Beginn: 09.02.26, 31.08.26  
 Gebühr: 74,00 €  
 Lehrwerk: Easy English B1.1

#### 46 e Englisch B1.2 – Melbourne

*Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A2/B1 erforderlich*

Zeit: 12 x 2 UE, dienstags 17:00 – 18:30 Uhr  
 Beginn: 10.02.26, 01.09.26  
 Gebühr: 74,00 €  
 Lehrwerk: Easy English B1.2

#### 46 f Englisch A1.1 – London

*Die Lernenden besitzen geringe Vorkenntnisse und beginnen die Sprache wieder zu erlernen.*

Zeit: 18 x 2 UE, dienstags 18:30 – 20:00 Uhr  
 Beginn: 13.01.26, 18.08.26  
 Gebühr: 110,00 €

Lehrwerk: Fairway new A1

#### 46 g Englisch B2.1 – Boston

*Vorkenntnisse auf der Niveaustufe B1 erforderlich.*

Zeit: 12 x 2 UE, montags 17:00 – 18:30 Uhr  
 Beginn: 09.02.26, 31.08.26  
 Gebühr: 74,00 €

#### 46 h Business English A1.1

*Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache*

Englisch hat in den letzten Jahren als Wirtschaftssprache immer mehr an Bedeutung gewonnen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen, um auf dem internationalen Parkett bestehen zu können.

Zeit: 15 x 2 UE, dienstags 17:00 – 18:30 Uhr  
 Beginn: nach Bedarf  
 Gebühr: 122,00 €  
 Lehrwerk: Business English for beginners -A1

#### 46 i Business English A2.1

*Vorkenntnisse auf Niveau A1 erforderlich*

Englisch hat in den letzten Jahren als Wirtschaftssprache immer mehr an Bedeutung gewonnen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Vokabeln und Redewendungen, um auf dem internationalen Parkett bestehen zu können.

Zeit: 15 x 2 UE, dienstags 17:00 – 18:30 Uhr  
 Beginn: nach Bedarf  
 Gebühr: 122,00 €  
 Lehrwerk: Business English for beginners -A2

### FRANZÖSISCH

#### 48 a Französisch A2.2 / B1.1 – Paris

*Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A1 erforderlich*

Zeit: 15 x 2 UE, donnerstags 18:40 – 20:10 Uhr  
 Beginn: 15.01.26, 27.08.26  
 Gebühr: 92,00 €  
 Lehrwerk: Voyages neu A2/B1

#### 48 b Französisch B1.2 – Lyon

*Vorkenntnisse auf der Niveaustufe A2 erforderlich.*

Zeit: 15 x 2 UE, dienstags 17:00 – 18:30 Uhr  
 Beginn: 20.01.26, 25.08.26  
 Gebühr: 92,00 €  
 Lehrwerk: Voyages neu B1

#### 48 c Französisch B1.2 / B2.1 – Nizza

*Vorkenntnisse auf der Niveaustufe B1 erforderlich.*

Zeit: 15 x 2 UE, donnerstags 17:00 – 18:30 Uhr  
 Beginn: 15.01.26, 27.08.26  
 Gebühr: 92,00 €  
 Lehrwerk: Entre nous 3 B1

### ITALIENISCH

#### 49 a Italienisch für Anfänger

Anfängerkurs

Die Lernenden besitzen keine oder geringe Vorkenntnisse und beginnen die Sprache komplett neu zu erlernen.

Zeit: 15 x 2 UE, montags 17:00 – 18:30 Uhr

Beginn: 16.02.2026; 24.08.2026

Gebühr: 92,00 €

Lehrwerk: Chiaro! Nuova edizione A1

#### 49 b Italienisch A1.2 – Pisa

Geringe Vorkenntnisse erforderlich

Zeit: 15 x 2 UE, donnerstags 18.40 – 20.10 Uhr

Beginn: 22.01.26, 20.08.26

Gebühr: 92,00 €

Lehrwerk: Chiaro! Nuova edizione A1.2

### LATEIN

#### 4B a Latein für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1.1

Die Lernenden besitzen einige Vorkenntnisse

Zeit: 10 x 2 UE, dienstags 18:40 – 20:10 Uhr

Beginn: 10.02.26, 25.08.26

Gebühr: 82,00 €

Lehrwerk: Endlich Zeit für Latein

### NORWEGISCH

#### 4F a Norwegisch A1.2 - Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen -

Die Lernenden besitzen bereits geringe Vorkenntnisse (A1.1) und erweitern nun die schon angeeigneten vertrauten, alltäglichen Ausdrücke. In diesem Kurs lernen sie außerdem, sich nach dem Weg zu erkundigen, Buchungen und Bestellungen im Hotel oder Restaurant zu tätigen.

Zeit: 14 x 2 UE, donnerstags 18:40 – 20:10 Uhr

Beginn: 05.02.26, 01.10.26 nur 12 x 2 UE

Gebühr: 114,00 € / 98,00 € im Herbst

Lehrwerk: Norsk for deg - Norwegisch für Anfänger A1-A2

### POLNISCH

#### 4Hg1 Polnisch für Anfänger

Anfängerkurs

Die Lernenden besitzen keine oder nur geringe Vorkenntnisse und beginnen die Sprache komplett neu zu erlernen.

Zeit: 10 x 2 UE,

Beginn: nach Bedarf

Gebühr: 62,00 €

Lehrwerk: Razem neu A1–A2

#### 4Hg Polnisch für Fortgeschrittene A2/B1 Brückenkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmende konzipiert, die mindestens sechs oder sieben Semester Polnisch gelernt haben bzw. vergleichbare Kenntnisse besitzen. Solide Vorkenntnisse der Grammatik und des Vokabulars auf A2.1 Niveau sind erforderlich.

Zeit: 10 x 2 UE, dienstags 16:30 – 18:00 Uhr

Beginn: 20.01.26, 08.09.26

Gebühr: 62,00 €

Lehrwerk: Razem neu A1–A2

### RUSSISCH

#### 4J a Russisch für Anfänger

Anfängerkurs

Die Lernenden besitzen keine oder geringe Vorkenntnisse und beginnen die Sprache komplett neu zu erlernen.

Zeit: 12 x 2 UE, montags 15:30 – 17:00 Uhr

Beginn: 02.02.2026

Gebühr: 74,00 €

#### 4J b Russisch Aufbaukurs

Die Lernenden sich mit der kyrillischen Schrift bereits vertraut, wenn auch noch nicht routiniert, sie können diese lesen und schreiben.

Zeit: 14 x 2 UE, montags 17:15 – 18:45 Uhr

Beginn: 02.02.2026

Gebühr: 86,00 €

### TÜRKISCH

#### 4O a Türkisch für Anfänger

Anfängerkurs

Die Lernenden besitzen keine oder geringe Vorkenntnisse und beginnen die Sprache komplett neu zu erlernen.

Zeit: 15 x 2 UE

Beginn: nach Bedarf

Gebühr: 122,00

Lehrwerk: Ne güzel A1



Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des VHS-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein wichtiger Schwerpunkt. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnittsthemen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch in den anderen Programmbereichen: wie z.B. interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, Vorträge zum Thema Kind und Karriere, berufsbezogene Sprachkurse.

## BILDUNG AUF BESTELLUNG

### 5 Betriebsschulungen

Wenn Sie eine auf Ihre Belange gerichtete Weiterbildung anstreben, dann melden Sie sich bitte als Betrieb, als Verwaltung oder als Gruppe an und legen Sie Ihre Wünsche dar. In den meisten Fällen werden wir Ihnen helfen können, wenn es darum geht, ökonomischer, werbewirksamer, sicherer – kurzum besser zu arbeiten.

Wir bieten Hilfe in verschiedenen Bereichen z.B.:

- EDV-Bereich
- Professionelles Büromanagement
- Geschäftskorrespondenz
- Steuergestaltung im Unternehmen
- Finanzbuchführung
- Bilanzierung
- Kaufmännische Buchhaltung im öffentlichen Dienst

## BETRIEBSSYSTEME

### 51 a1 Windows – Grundlagen

Vorkenntnisse: keine

Windows ist ein Betriebssystem mit einer grafischen Benutzeroberfläche, einer starken Objektorientierung sowie einem verbesserten Multitasking. Sie lernen die wichtigsten Bestandteile eines PCs kennen.

Weitere Schwerpunkte des Kurses:

- Taskleisten und Menüleisten
- Fenstertechniken
- Ordnerstrukturen
- kopieren, verschieben, einfügen
- Installation und Deinstallation von Programmen

Zeit: 8 x 4 UE, montags 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: 09.03.26, 12.10.26

Gebühr: 130,00 €

### 51 a2 Bildungstag Computersicherheit

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die sich immer mehr mit dem Medium Internet befassen. Es werden Gefahren und Risiken im Bereich des Internets aufgedeckt und Themen wie Passwort-sicherheit, Virenschutz, Spyware, Betrugsdelikte via Internet etc. angesprochen. Dieser Kurs richtet sich an Interessenten mit grundlegenden Windows- und Internetkenntnissen.

Zeit: 1 x 8 UE Montag 09:00 – 16:00 Uhr

Beginn: 07.12.26

Gebühr: 34,00 €

## WORD UND EXCEL

### 51 b Word-Grundlagenkurs

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows

Microsoft Word ist mit weitem Abstand das vorherrschende PC-Programm zur Textverarbeitung und ist aus unserem Büroalltag kaum noch wegzudenken. Grundkenntnisse im Umgang mit diesem Tool sind heute ein zwingendes Einstellungskriterium. Wenn Sie diese Grundkenntnisse festigen oder erweitern wollen, dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Wir wollen Ihnen die vielen Möglichkeiten der Textverarbeitung näher bringen, ohne dass nennenswerte Vorkenntnisse Voraussetzung wären.

Schwerpunkte des Kurses:

- Texte eingeben, korrigieren, laden, speichern
- Texte ausdrucken, kopieren, markieren
- Absatzformatierung, Tabulatoren, Vorlagen, Tabellen

Zeit: 8 x 4 UE, 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: 10.03.26

Gebühr: 130,00 €



**51 c Excel-Grundlagenkurs**Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows

Excel stellt nicht nur ein reines Tabellenkalkulationsprogramm dar, sondern ein umfangreiches Programmpaket mit vielen Anwendungsmöglichkeiten. Einen großen Teil dieser Möglichkeiten möchten wir Ihnen mit diesem Lehrgang nahebringen.

Sie erlernen die richtigen Techniken wie z.B.:

- Einfügen, Kopieren, Verschieben und Löschen von Zellinhalten
- Effektives Arbeiten mit Formeln
- Tabellen gestalten und formatieren

Kalkulation und die Arbeit mit großen Zahlenbergen muss nicht kompliziert sein.

Zeit: 8 x 4 UE, donnerstags 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: 12.03.26, 15.10.26

Gebühr: 130,00 €

**5 BFG Tabellenkalkulation Excel Grundlagenkurs***Bildungsurlaub*

Eine umfassende Kursbeschreibung mit Terminen, Inhalten, Unterrichtszeiten und weitere Angaben finden Sie im Bereich 7 „Bildungsurlaube“. Hier finden Sie auch Informationen über das „Gesetz zur Freistellung von der Arbeit für Maßnahmen der Weiterbildung“ und Hinweise zur Beantragung.

**51 d Fit for Office**Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows

Hierbei handelt es sich um einen Kurs, der speziell auf die kleinen und größeren Probleme bei der Büroarbeit mit dem Computer zugeschnitten ist. Sie erlernen, wie man die Programme optimieren und anpassen kann. Aber auch das Zusammenspiel der einzelnen Komponenten wird erarbeitet.

Schwerpunkte des Kurses:

- Windows optimal nutzen
- Anlegen von Ablagesystemen unter Windows
- Word und Excel benutzerspezifisch anpassen
- Serienbriefe mit Word im Zusammenspiel mit Excel
- Adressverwaltung (Datenbankfunktionen) mit Excel
- Formatvorlagen und Autotexte
- Erweiterte Funktionen von Excel
- Office und Internet im Zusammenspiel
- Teamarbeit mit Office-Dokumenten

Zeit: 10 x 4 UE, mittwochs 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: 07.10.26

Gebühr: 162,00 €

**TABLET- UND HANDY NUTZUNG****51 e3 Kommunikation mit MS-Outlook/Thunderbird**Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Internet

Sie erhalten einen Einblick in den Aufbau, die Leistungsmerkmale und die Möglichkeiten von MS-Outlook und Thunderbird. Es sind häufig eingesetzte Programme zur E-Mail Verwaltung.

In diesem Kurs lernen Sie E-Mails, Termine, Kontakte Aufgaben, Ereignisse und Besprechungen zu verwalten.

Zeit: 5 x 4 UE, 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: nach Bedarf

Gebühr: 82,00 €

**51 e4 Android für jeden – Nutzen Sie Ihr Smartphone effektiv**

Android ist das führende Betriebssystem für mobile Endgeräte wie Tablets und Smartphones. Die Funktionalität von Android wird immer komplexer. Viele Anwender fühlen sich damit überfordert und nutzen nur einen Bruchteil der Funktionen ihres Gerätes. Der Kurs zeigt, wie man die Möglichkeiten von Android besser nutzen kann.

Schwerpunkte des Kurses:

- Was ist Android?
- Wie sind die Unterschiede zu anderen Systemen?
- Was kann ein Smartphone speziell mit Android?
- Begriffserklärungen: Apps, W-LAN, Bluetooth, GPS
- Wischen und Tippen – die grundlegende Bedienung sogenannter Touch-Screens
- Apps: Finden, Herunterladen, Installieren, Kosten, Sicherheit
- E-Mail und andere Funktionen einrichten
- Kostenkontrolle mit Flatrate? – Unterschied zwischen Datenflat- und Internetflatrate, Kontrolle des eigenen Datenverbrauchs

Wer das Gelernte gleich auf seinem eigenen Smartphone ausprobieren möchte, sollte sein Gerät mitbringen.

Zeit: 3 x 4 UE, montags 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: 16.02.26, 31.08.26

Gebühr: 50,00 €

**51 e5 Android für jeden – Nutzen Sie Ihr Smartphone effektiv – Aufbaukurs**

In diesem Kurs werden die Themen aus dem Kurs „Android für jeden – Nutzen Sie Ihr Smartphone effektiv“ vertieft und mit weiteren praktischen Übungen gefestigt. Wer das Gelernte gleich auf seinem eigenen Smartphone ausprobieren möchte, sollte sein Gerät mitbringen.

Zeit: 3 x 4 UE, 17:00 – 20:10 Uhr

Beginn: nach Bedarf

Gebühr: 50,00 €

**51 e6 Apple – iPhone / iPad – kompakt für Einsteiger**

Sie haben Ihr iPhone oder iPad noch nicht so lange oder wollen einfach nur wissen, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten? Mit seinen vielen Funktionen und Erweiterungen, den sogenannten Apps, wird es zum multimedialen Kommunikationsmittel. In diesem Kurs werden die Grundfunktionen (Telefon, Nachrichten, Kalender, Fotos, mobiler Internetzugang) erklärt und die wichtigsten Einstellungen gezeigt. Bringen Sie bitte Ihr eigenes iPhone oder iPad mit.

Schwerpunkte des Kurses:

- Systemeinstellungen und Benutzereinstellungen (Kalender, E-Mailkonten)
- Touchscreen-Funktionen, Cut/Copy/Paste, Fotos, Musik, Videos
- Vorstellung nützlicher Programme aus dem App-Store
- SMS, E-Mails und MMS versenden und empfangen.

Zeit: 3 x 4 UE, 16:00 – 19:10 Uhr

Beginn: 10.06.26

Gebühr: 50,00 €



**51 e7 Digitale Kommunikation und Social Media**

WhatsApp, Facebook und Co. sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken – aber wie funktioniert das alles? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen digitaler Kommunikation kennen, verstehen Chancen und Risiken von Social Media und erfahren, wie Sie sicher Inhalte teilen können. Gemeinsam richten wir Accounts ein, posten Beiträge und üben den sicheren Umgang mit sozialen Netzwerken.

Zeit: 2 x 3 UE, 18:00 – 20:15 Uhr  
 Beginn: nach Bedarf  
 Gebühr: 24,00 €

**51 e8 Künstliche Intelligenz**

Künstliche Intelligenz ist überall – aber was bedeutet das genau? In diesem Kurs lernen Sie, wie KI funktioniert, wo sie bereits eingesetzt wird und wie Sie selbst KI-Programme ausprobieren können. Wir zeigen praxisnah, wie Sie KI im Alltag nutzen können – zum Beispiel um Texte zu schreiben, Ideen zu finden oder Informationen schnell zu recherchieren.

Zeit: 2 x 3 UE, 18:00 – 20:15 Uhr  
 Beginn: nach Bedarf  
 Gebühr: 24,00 €

**PRÄSENTATION****51 f PowerPoint**

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows

Mit PowerPoint können Sie schnell Präsentationen verschiedenster Art erzeugen. Dabei kann es sich um die Darstellung von Texten, Grafiken bzw. Zahlenmaterial handeln. Eine gute Präsentation kann einen Vortrag oder eine Besprechung auf ein neues Level heben, weshalb wir Ihnen in diesem Kurs alles Relevante zum Programm aufzeigen wollen.

Schwerpunkte des Kurses:

- Textgestaltung, Folienlayout
- Objektbearbeitung
- Diagramme, Bildschirmshows

Zeit: 8 x 4 UE, 17:00 – 20:10 Uhr  
 Beginn: 13.10.26  
 Gebühr: 130,00 €

**SPEZIELLE ANWENDERPROGRAMME****51 g1 Grundlagen der Bildbearbeitung**

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows

Hier sollen Kenntnisse über die Leistungsfähigkeiten und Einsatzmöglichkeiten eines typischen Bildbearbeitungsprogramms sowie Grundkenntnisse über Dateiformate, Farbmodi, Auflösung usw. vermittelt werden. Der Schwerpunkt aber liegt auf dem Bereich der Fotoretusche. Sie sollen nach Beendigung des Kurses in der Lage sein, ein Foto so nachzubearbeiten, dass eine Verbesserung der Qualität erreicht wird.

Zeit: 6 x 4 UE, 17:00 – 20:10 Uhr  
 Beginn: nach Bedarf  
 Gebühr: 98,00 €

**51 g2 Mein persönlich gestaltetes Fotobuch**

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows

Fotos von der Digitalkamera kann man heute schnell am PC ausdrucken und betrachten. Mit der richtigen Software am PC kann man aber auch eigene Fotobücher erstellen. Wir bieten in dieser Veranstaltung Anleitungen zum Programmdownload, zu den Einstellungen und Tricks zur erfolgreichen Gestaltung des eigenen Fotobuches an.

Zeit: 1 x 4 UE, Mittwoch 17:00 – 20:10 Uhr  
 Beginn: 26.08.26  
 Gebühr: 18,00 €

**51 g3 Foto-Stammtisch**

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows

Einmal im Monat treffen sich Gleichgesinnte, um unter fachkundiger Anleitung Hilfe und Tipps zu gemeinsam ausgewählten Themen aus den Bereichen Fotografie und Bildbearbeitung zu holen und Erfahrungen auszutauschen.

Zeit: 6 x 4 UE, 1 x monatlich,  
 mittwochs 17:00 – 20:10 Uhr  
 Beginn: 14.01.26, 07.07.26  
 Gebühr: 98,00 €

**KURSE AM VORMITTAG****51 h1 Windows – Grundlagen**

Inhalt: siehe Punkt 51 a1  
 Zeit: 10 x 3 UE, dienstags 9:15 – 11:45 Uhr  
 Beginn: 24.02.26, 06.10.26  
 Gebühr: 122,00 €

**51 h2 Internet – Grundlagen**

Inhalt: siehe Punkt 51 e1  
 Zeit: 6 x 3 UE, donnerstags 9:15 – 11:45 Uhr  
 Beginn: 12.03.26, 29.10.26  
 Gebühr: 74,00 €

**51 h3 Internet – Aufbau**

Inhalt: siehe Punkt 51 e2  
 Zeit: 6 x 3 UE, 9:15 – 11:45 Uhr  
 Beginn: nach Bedarf  
 Gebühr: 74,00 €

**51 h5 Android für jeden –  
Nutzen Sie Ihr Smartphone effektiv**

Inhalt: siehe 51 e4  
 Zeit: 4 x 3 UE, mittwochs 09:15 – 11:45 Uhr  
 Beginn: 04.03.26, 28.10.26  
 Gebühr: 50,00 €

**51 h8 Android für jeden –  
Nutzen Sie Ihr Smartphone effektiv –  
Aufbaukurs**

Inhalt: siehe 51 e5  
 Zeit: 4 x 3 UE, 09:15 – 11:45 Uhr  
 Beginn: nach Bedarf  
 Gebühr: 50,00 €

### 51 h9 Android für jeden – Nutzen Sie Ihr Smartphone effektiv Ferienkurs

Inhalt: siehe 51 e4  
Zeit: 4 x 3 UE, Montag bis Donnerstag  
09:15 – 11:45 Uhr  
Beginn: 06.07.26 – 09.07.26  
Gebühr: 50,00 €

### 51 h10 Handy Sprechstunde

Benötigen Sie Hilfe bei der Benutzung Ihres Smartphones?  
Dann kommen Sie zu uns.  
Die Volkshochschule führt monatlich eine kostenlose  
Handysprechstunde zu folgenden Themen durch.

#### Montag 09.02.26

DB App, Flix Train,  
Bahnverbindungen finden und Tickets kaufen  
Reiseplanung, Flug und Hotelbuchung

#### Montag 09.03.26

QR-Code, Kalender und Erinnerungen, Wecker und Timer

#### Montag 13.04.26

Google Maps, Routenplanung, Wegbeschreibung und  
Karten (auch für Fußgänger und Fahrradfahrer)

#### Montag 11.05.26

digitales Rathaus - online Termine im öffentlichen Dienst  
vereinbaren,

#### Montag 08.06.26

Amazon, Netflix und co Registrierung und Bezahlmethoden  
im Internet

#### Montag 29.06.26

Schutz des Smartphones Sicherheit vor Viren, Diebstahl und  
unerwünschten Zugriffen, Datensicherung

Zeit: 1 x 2 UE, 09:15 – 10:45 Uhr  
Gebühr: kostenlos

## BÜROPRAXIS – KAUFMÄNNISCHE LEHRGÄNGE

### 54 a Tastschreiben am PC

Anfängerkurs

Der Computer wird häufig als Schreibmaschine genutzt. Das  
Blindschreiben bringt viele Vorteile. Der Schreibende kann  
sich wesentlich besser auf die Textinhalte konzentrieren. Die  
Ausbildung erfolgt ausschließlich am Computer. PC-  
Kenntnisse sind nicht Voraussetzung, aber nützlich. Im  
Rahmen dieses Kurses wird das Textverarbeitungs-  
programm Word verwendet. Ziel dieses Kurses sind das  
Beherrschen des 10-Finger-Tastschreibens und die  
Briefgestaltung nach der DIN 5008.

Zeit: 13 x 3 UE, dienstags 17:00 – 19:30 Uhr  
Beginn: 15.09.26  
Gebühr: 158,00 €

### 54 b Finanzbuchführung 1 (mit Lexware)

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der  
Buchführung, Bilanzierung und Kontenführung und gibt  
Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In  
zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der  
betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt  
eingesetzt.

#### Schwerpunkte des Kurses:

- Buchführung und Aufzeichnungspflichten
- Inventur, Inventar, Bilanz, Konten
- Personalkosten und Umsatzsteuer
- Buchungen aller laufenden Geschäftsvorfälle

Zeit: 15 x 4 UE, dienstags 17:00 – 20:10 Uhr  
Beginn: 07.04.26  
Gebühr: 242,00 €

### 54 c Finanzbuchführung 2 (mit Lexware)

#### Voraussetzung: solide Grundkenntnisse der Buchführung

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der  
Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten  
Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge  
gezielt bearbeiten und sinnvoll auswerten zu können. In  
diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen  
Rechnungswesens systematisch und praxisbezogen vertieft.  
Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmenden in der  
Lage, laufende Buchungsfälle und einfache  
Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie  
fachgerecht zu bearbeiten.

#### Schwerpunkte des Kurses:

- sachliche Abgrenzung; zeitliche Abgrenzung von  
Aufwendungen und Erträgen
- besondere Zahlungs- und Finanzierungsvorgänge
- Umsatzsteuer
- geleistete und erhaltene Anzahlungen
- Bewertung des Anlagevermögens
- Bewertung von Verbindlichkeiten; Rückstellungen
- Beschaffung von Waren, Stoffen und Fertigteilen im  
Industriebetrieb/Bewertung dergleichen; Abschluss-  
arbeiten
- Rechnungslegungsvorschriften

Zeit: 13 x 4 UE, dienstags 17:00 – 20:10 Uhr  
Beginn: nach Bedarf  
Gebühr: 210,00 €

### 54 d Lohn und Gehalt – Teil 1 (mit Lexware)

Der Kurs bietet eine systematische und praxisbezogene  
Einführung in die Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach  
erfolgreicher Teilnahme beherrschen Sie die grundlegenden  
gesetzlichen Vorschriften und können diese bei der  
Entgeltabrechnung in einem Betrieb umsetzen.

#### Schwerpunkte des Kurses:

- Grundlagen des Lohnsteuer- und Sozialversicherungs-  
rechts
- Brutto-Netto-Abrechnung
- steuerpflichtige und steuerfreie Einnahmen
- Sachbezüge, insbesondere Kfz-Überlassung
- vermögenswirksame Leistungen
- Direktversicherung, Pensionskassen
- gesetzliche, freiwillige und private Krankenversicherung
- Geringverdiener, Lohnsteuerpauschalierung, Mini-Jobs
- Gleitzone, sonstige Bezüge, Teillohnzahlungszeitraum
- Aufzeichnungspflichten des AG, Lohnfortzahlung
- Umlage und Erstattungsverfahren
- Reisekosten

Zeit: 15 x 4 UE, donnerstags 17:00 – 20:10 Uhr  
Beginn: nach Bedarf  
Gebühr: 242,00 €

**54 e Lohn und Gehalt – Teil 2 (mit Lexware)**

Vorkenntnisse: *solide Grundkenntnisse der Lohn- und Gehaltsrechnung*

Vertiefung der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Beherrschen der grundlegenden gesetzlichen Vorschriften sowie ihrer Umsetzung bei der betrieblichen Entgeltabrechnung

Schwerpunkte des Kurses:

- Sonderformen von Entgelten, z.B. Incentives
- Vermögensbeteiligung von Arbeitnehmern
- Doppelte Haushaltsführung
- Arbeitnehmer im berufsständischem Versorgungswerk
- Betriebliche Altersversorgung
- Reisetätigkeit im In- und Ausland, Doppelbesteuerungsabkommen, Auslandstätigkeitserlass
- Beschäftigung ausländischer Arbeitnehmer
- Gesellschafter
- Heimarbeiter, Betriebsrenten, Kurzarbeit, Altersteilzeit
- Besonderheiten bei der Abrechnung eines Firmenswagens, insbesondere Fahrtenbuch-Methode
- Gruppenunfallversicherung, Lohnpfändung

Zeit: 13 x 4 UE, 17:00 – 20:10 Uhr  
Beginn: nach Bedarf  
Gebühr: 210,00 €

**54 f Vereinsbuchführung**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die für einen Verein oder eine Initiative Finanzen verwalten und den Mitgliedern eine korrekte Abrechnung vorlegen wollen.

Schwerpunkte des Kurses:

- Anforderungen an eine Vereinsbuchführung
- Buchführungspflicht
- Zweckbetrieb, wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb
- Buchführungstechnik, Jahresabschluss
- Verstöße gegen die Buchführungspflicht

Zeit: 6 x 4 UE, mittwochs 17:00 – 20:10 Uhr  
Beginn: 15.04.26, 28.10.26  
Gebühr: 96,00 €

**GRUNDBILDUNG**

Grundbildung schafft die Voraussetzungen für eine gleichberechtigte Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, denen das Lernen schwer fällt oder die Behinderungen und Lernbeeinträchtigungen haben. Das Lernen erfolgt in kleinen Gruppen und ohne Zeitdruck. Durch die neu erworbenen Kenntnisse und durch eine kursbegleitende Lernberatung kann ein neues positives Selbstbild entstehen – Selbständigkeit und Selbstvertrauen entwickeln sich kontinuierlich.

**7 Grundbildung für langsame Lerner**

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben, Sprechen, Rechnen und große Reserven im Allgemeinwissen haben. Dieser Kurs soll die gesellschaftliche Integration unterstützen, eine Orientierungshilfe in wichtigen Bereichen des täglichen Lebens (gesunde Ernährung, Einkaufen, Geld, Natur, Umwelt, Mensch, Freizeit u.a.) geben, um mehr Sicherheit in den sprachlichen und schriftlichen Anforderungen des Alltags zu gewinnen.

Inhalte:

- Festigen der deutschen Sprache in Wort und Schrift durch Lese- und Schreibanlässe aus der Umwelt und dem Alltag

- Umgang mit Zahlen und Geld
- Rechnen mit natürlichen Zahlen und Geld
- Mengenlehre, Grundrechenarten, Gewichts- und Maßeinheiten

Beginn: nach Bedarf

**64 Mathematik Klasse 12 –  
Vorbereitung auf das schriftliche  
Abitur***Junge VHS – Abitur*

Teilnehmerkreis: Schüler und Schülerinnen

Gezielte Übungen auf der Grundlage prüfungstypischer Aufgaben der vergangenen Jahre dienen der Wiederholung und Festigung von Kenntnissen der Stoffkomplexe Analysis, analytische Geometrie und Stochastik. Materialien zur Prüfungsvorbereitung werden zur Verfügung gestellt.

Zeit: 4 x 4 UE, Montag – Donnerstag

09:00 – 12:30 Uhr

Dauer: 02.02.26 – 05.02.26

Gebühr: 66,00 €

**ALPHABETISIERUNG**

Die Volkshochschule hilft Menschen, die nicht oder kaum lesen und schreiben können. Schwerpunkt ist – je nach Voraussetzung – das Erlernen oder Wiedererlernen des Alphabets, der Schriftsprache, des Lesens und Schreibens. Der Unterricht wird in kleinen Gruppen erteilt. Eine entspannte Lernatmosphäre stärkt das Selbstvertrauen und fördert die Motivation.

Wenn Sie jemanden kennen, der nicht oder nur wenig lesen kann, dann weisen Sie ihn bitte auf unsere Kurse hin. Für ein Beratungsgespräch stehen wir gern zur Verfügung.

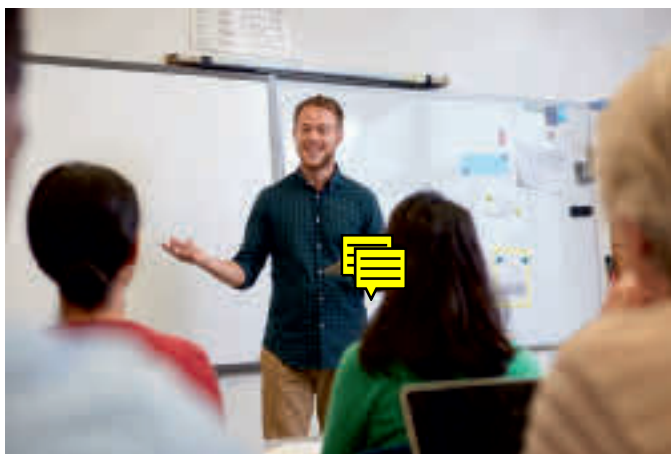
**71 Alphabetisierung**

Der Kurs ist angedacht für Menschen, die nur einige bzw. gar keine Buchstabenkenntnisse besitzen, nur wenige Wörter lesen können bzw. gar nicht lesen können.

Inhalte:

- Erlernen der deutschen Sprache in Wort und Schrift
- Umgang mit Zahlen und Geld bis 10
- Sachkunde

Beginn: nach Bedarf



Beschäftigte  
in Sachsen-Anhalt  
haben **einen  
Rechtsanspruch  
auf Freistellung von  
der Arbeit** zum Zweck  
der berufsspezifischen  
Weiterbildung!

#### Aus dem Gesetz zur Freistellung von der Arbeit für Maßnahmen der Weiterbildung

##### Wer hat Anspruch?

*Arbeitnehmer (Arbeiter, Angestellte, Auszubildende), deren Arbeitsstätte/Betriebssitz im Land Sachsen-Anhalt liegt.*

##### Wie lange?

*5 Kalendertage im Jahr. Der Anspruch von 2 Kalenderjahren kann zusammengefasst werden.*

##### Wozu?

*Eine Freistellung wird nur für anerkannte Bildungsveranstaltungen gewährt, die in der Regel mehrtägig oder als Tagesveranstaltung im Rahmen einer Veranstaltungsreihe stattfinden.*

##### Beantragung?

*Der Antrag muss mindestens 6 Wochen vor der Veranstaltung beim Arbeitgeber schriftlich eingereicht werden. Beizufügen sind Informationen über den Inhalt und den Zeitraum und der Nachweis über die Anerkennung der Veranstaltung.*

##### Nachweispflicht:

*Die Teilnahme an der Veranstaltung muss dem Arbeitgeber durch eine Bescheinigung nachgewiesen werden.*

##### Entgeltfortzahlung:

*Diese erfolgt ohne Minderung des Arbeitsentgeltes.*

## PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

### 16 G Erzählfähigkeit BFG

Aktenzeichen: wird nachgereicht

Selbstfürsorge und Stressbewältigung durch Erzählen  
Mit welchen Geschichten sind Sie aufgewachsen? Mögen Sie Märchen oder doch lieber Action-Filme? Geschichten beeinflussen unsere Gesundheit tagtäglich in starkem Maße – vor allem dann, wenn wir sie selbst erzählen. Von unseren Erlebnissen, ausgestaltet mit unseren Emotionen. Durchs Erzählen strukturieren und ordnen wir unsere eigenen Geschichten, wobei unsere Psyche sie in unser Selbst- und Weltbild integriert. Von Anbeginn der Verwendung von Sprache, hat das Erzählen das Überleben der Menschen gesichert. Und je präziser man diese Fähigkeit beherrscht, desto positiver kann sie sich auf die individuelle Lebensqualität auswirken.

Je nachdem, wie gut wir darin sind, selbst zu erzählen und die Erzählungen Anderer zu verstehen, können wir unsere Gesundheit fördern oder schädigen. Lernen Sie hier die wesentlichen Mittel der Erzähldramaturgie kennen und als nachhaltige Methode der Selbstfürsorge und Stressbewältigung hilfreich für sich zu nutzen.

Zeit: 36 UE, Montag – Freitag 8:00 – 14:50 Uhr  
Dauer: 16.03.26 – 20.03.26, 16.11.26 – 20.11.26  
Gebühr: 182,00 €

### 16 G Effektive Konfliktbewältigung in Beruf und Alltag

Aktenzeichen: 207-53502-2024-1566

Die Lernziele umfassen das Verständnis von Konfliktodynamiken, die Entwicklung von Kommunikationsfähigkeiten, die Anwendung von Konfliktlösungsstrategien, die Förderung von Selbstreflexion und Selbstmanagement sowie die Stärkung von Teamarbeit und Zusammenarbeit. Nach dem Seminar sollen die Teilnehmer in der Lage sein, Konflikte frühzeitig zu erkennen, konstruktiv zu bearbeiten und langfristige Lösungen zu finden.

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 8:15 – 14:00 Uhr  
Termin: 16.03.26 – 20.03.26  
Gebühr: 152,00

## GESUNDHEITSBILDUNG

### 33 a BFG Gesund durch den Arbeitsalltag

Aktenzeichen: 207-53502-2024-1076

Das Wechselspiel von Ernährung, Bewegung und Stressabbau wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern nähergebracht. Sie werden lernen, wie ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung und ein bewusster Umgang mit Stress ihre Lebensweise positiv beeinflussen und die eigenen Widerstandskräfte gegenüber Belastungen stärken.

Der Kurs ist in drei Module aufgeteilt und vereint moderne Erkenntnisse zu zahlreichen Ursachen typischer "Erkrankungen".

Schwerpunkt des Kurses:

Die persönliche Sensibilisierung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer für Fragen der psychischen Gesundheit bei der Arbeit und die Fähigkeit zur Selbstanwendung des Gelernten.

- - Kommunikation, Konfliktarten und deren Lösung
- - Gesunde Ernährung, Heilwirkung von Wildkräutern



- - Stressabbau durch verschiedene Sportarten

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 8:00 – 14:00 Uhr  
Dauer: 18.05.26 – 22.05.26, 02.11.26 – 06.11.26  
Gebühr: 152,00 €

### 33 b BFG Rückengesundheit in Büro und Werkstatt

Aktenzeichen: 207-53502-2024-1075

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen für ihren Arbeitsbereich typische Ursachen und Bewältigungsmöglichkeiten für gesundheitsschädlichen Stress kennen. Sie erhalten einen Überblick über wichtige Bewältigungsstrategien für psychische Belastungen wie Selbst- und Zeitmanagement, Entspannung, Ernährung und Bewegung.

Primäres Lernziel ist die persönliche Sensibilisierung der Teilnehmer für Fragen der Gesundheit bei der Arbeit und die Fähigkeit zur Selbstanwendung des Gelernten.

Schwerpunkte des Kurses:

- Einführung in die Thematik Rückengesundheit
- Exkurs Progressive Muskelentspannung
- Rückengesundheit mit Yin Yoga
- Gesunder Rücken mit Nordic Walking
- Heilfasten für die Rückengesundheit
- Exkurs Autogenes Training
- Gesundheitssport

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 8:45 – 14:00 Uhr  
Dauer: 20.04.26 – 24.04.26, 09.11.26 – 13.11.26  
Gebühr: 152,00 €

### 33 c BFG Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement

Aktenzeichen: 207-53502-2023-33

Die Gesundheit des Einzelnen als wertvolles Gut dringt immer mehr in unser Bewusstsein. Dabei begegnen uns häufig Stress und Überlastung sowohl privat als auch in der Berufswelt. Die dadurch entstehende Unzufriedenheit und Erschöpfung sind häufig Folgen der hohen Anforderungen, die an uns gestellt werden. Deshalb steigt unsere Bereitschaft, uns zu informieren und unseren eigenen Beitrag zur Verbesserung der individuellen Gesundheit zu leisten. Wenn wir langfristig gesund, leistungsfähig und kreativ bleiben wollen, ist es wichtig, den eigenen Alltag so zu organisieren, dass unter den hohen Anforderungen ein bewusstes, gesundheitsorientiertes Leben möglich ist. Um dieses gesunde Gleichgewicht für die eigene Lebenswelt finden zu können, ist es notwendig, sich selbst (Körper, Geist und Emotionen) zu pflegen und ein angemessenes Übungssystem zu finden, mit dem dies möglich ist. Hier soll Transparenz geschaffen und entsprechende Übungen für Körper, Geist und Seele (Taijiquan, Qigong, Yoga, Akupressur, Meditation u.a.) vorgestellt werden, die uns helfen, zur Ruhe zu kommen und Körper und Geist zu stärken. Dieses mit dem Ziel, dass der Einzelne das für ihn richtige Übungssystem entdeckt. Die Übernahme von Selbstverantwortung und die Bereitschaft, anhand der erlernten Übungen kontinuierlich an sich zu arbeiten, sind effektive Hilfestellungen für eine Verbesserung der individuellen Gesundheit.

Schwerpunkte des Kurses:

- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Selbstbehandlungsstrategien zur Stressminderung
- Selbstorganisation eines gesundheits- und bewegungsorientierten Büros
- Autosuggestion im autogenen Training und positives Denken

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 8:30 – 13:45 Uhr  
Dauer: 15.06.26 – 19.06.26, 16.11.26 – 20.11.26  
Gebühr: 152,00 €

### 33 d BFG Mit gesunder Ernährung fit und leistungsstark durch den Arbeitsalltag

Aktenzeichen: 207-53502-2025-1306

Gesundes Essen muss weder kompliziert noch einschränkend sein. Leider wissen viele Menschen nicht, dass Ernährung und die richtige Wahl der Lebensmittel maßgeblich unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit beeinflusst. Zahlreicher Erkrankungen sind ernährungsbedingt und verschwinden durch Ernährungsumstellung.

Im Kurs erhalten Sie neben Ernährungswissen und Zusammensetzung von Lebensmitteln auch die Funktionsweise unserer Verdauung und den Stoffwechsel als auch Energiebedarf und Grundumsatz umfassend erklärt. Inkludiert sind Infos zu Ernährungsform, Ursachen von Übergewicht, Lebensmittelcheck, praktische Kocheinheiten.

Schwerpunkte des Kurses:

- Einführung – Ernährung und Arbeitsalltag
- Wie wirkt Ernährung auf Körper und Geist
- Gesunde Mahlzeiten und kluge Planung
- Alltagstransfer – Strategien für gesunde Routinen
- Mein Weg zu mehr Energie im Alltag

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 8:30 – 13:45 Uhr  
Dauer: 13.04.26 – 17.04.26, 21.09.26 – 25.09.26  
Gebühr: 152,00 €

## FREMDSPRACHEN

### 46 BFG1 Englisch für Alltag und Beruf Sprachniveau A1/A2

Aktenzeichen: 207-53502-2025-1094

Vorkenntnisse: Vorkenntnisse erforderlich

Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an Berufstätige, die Vorkenntnisse haben und in intensiver Form Grundkenntnisse als eine sprachliche Basis für Alltag und Beruf erwerben möchten. Dieser Intensivkurs bietet allen die Gelegenheit, sehr kompakt die englische Sprache kennenzulernen. Sie erweitern praxisbezogen Ihren Grundwortschatz, um mündlich und schriftlich in ersten Schritten im Alltag und Beruf kommunizieren zu können. Die notwendigen grammatischen Strukturen werden dafür eingeführt und Aspekte zur Landeskunde vermittelt.

Schwerpunkte des Kurses:

- Wiederholung von Anfangskenntnissen
- Redewendungen für den alltäglichen Gebrauch
- Grammatisches Grundwissen
- Kommunikation in ausgewählten Alltags- und Berufssituationen

#### A1 – 2. Semester

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 8:15 – 13:30 Uhr  
Dauer: 23.03.26 – 27.03.26  
Gebühr: 152,00 €  
Lehrwerk: Go for it! A1

#### A1 – 3. Semester

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 8:15 – 13:30 Uhr  
Dauer: 09.11.26 – 13.11.26  
Gebühr: 152,00 €  
Lehrwerk: Go for it! A1

#### 46 BFG2 Englisch für Alltag und Beruf für Fortgeschrittene

Aktenzeichen: 207-53502-2023-843

Vorkenntnisse: gute Vorkenntnisse Niveaustufe A1/A2

Der Kurs richtet sich vorwiegend an Berufstätige, die bereits Vorkenntnisse in der englischen Sprache auf dem Niveau A1/A2 haben und ihre Kenntnisse in intensiver Form für den Alltag oder berufliche Zwecke erweitern und vertiefen möchten.

Es werden Englischkenntnisse aufgefrischt, gleichzeitig Neues und Interessantes kennengelernt. Sie wiederholen gezielt die nützlichsten Redemittel, vertiefen den relevanten Wortschatz und die passende Grammatik.

Schwerpunkte des Kurses:

- Vermittlung von Kenntnissen der englischen Sprache auf A2/B1-Niveau
- Redewendungen für den alltäglichen und beruflichen Gebrauch
- Grammatische Strukturen
- Kommunikation in ausgewählten Alltags- und Berufssituationen

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 8:15 – 13:30 Uhr

Dauer: 23.03.26. – 27.03.26

Gebühr: 152,00 €

Lehrwerk: Go for it! A2

#### EDV

#### 5 BFG Tabellenkalkulation Excel Grundlagenkurs

Aktenzeichen: 207-53502-2024-1110

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows

Excel stellt nicht nur ein reines Tabellenkalkulationsprogramm dar, sondern ein umfangreiches Programmpaket mit vielen Anwendungsmöglichkeiten. Einen großen Teil dieser Möglichkeiten möchten wir Ihnen mit diesem Lehrgang nahebringen.

Sie erlernen die richtigen Techniken wie z.B.:

- Einfügen, Kopieren, Verschieben und Löschen von Zellinhalten
- Effektives Arbeiten mit Formeln
- Tabellen gestalten und formatieren

Zeit: 30 UE, Montag – Freitag 7:30 – 14:30 Uhr

Dauer: 23.11.26 – 27.11.26

Gebühr: 152,00 €





