

WINTER- UND WEIHNACHTS- ANGEBOTE

AN DER VOLKSHOCHSCHULE

Nähen, Filzen und textile Gestaltung

Mit Stoff, Wolle und kreativen Materialien entstehen individuelle Lieblingsstücke, Dekorationen und Geschenkideen. Die Kurse verbinden handwerkliches Können mit der Freude am Selbstmachen.

Filzen: „Traumfiguren“ | 26B02940
Do, 05.11. | 1 Termin | ab 17:00 | Borna, VHS

Nähen für Geübte mit Vorkenntnissen | 26B02910
Do, 26.11. | 4 Termine | ab 17:30 | Borna, VHS

Filzen: weihnachtliche Objekte | 26B02941
Fr, 04.12. | 1 Termin | ab 14:00 | Borna, VHS

BELIEBT



Entspannung, Achtsamkeit und Wohlbefinden

In einer zunehmend hektischen Zeit gewinnen bewusste Auszeiten an Bedeutung. Ob Qi Gong, Klangschalen oder die wohltuende Wirkung ätherischer Öle – die Kurse zeigen verschiedene Wege, Körper und Geist in Einklang zu bringen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Qigong für Gesundheit und Wohlbefinden | 26B03150
Do, 05.11. | 6 Termine | ab 15:00 | Borna, VHS

Ätherische Öle und ihre Wirkung – ein Einstieg | 26B03160
Fr, 06.11. | 1 Termin | ab 18:00 | Borna, VHS

Ätherische Öle und ihre Wirkung – Duft und Entspannung | 26B03168
Sa, 14.11. | 1 Termin | ab 14:00 | Borna, VHS

Mit Klangschalen entspannen und Gefühle erkunden | 26B03161
So, 15.11. | 1 Termin | ab 13:00 | Borna, VHS

NEU



Spurensuche in der eigenen Familie

Viele stoßen bei der Suche nach Antworten auf Schweigen, Lücken und widersprüchliche Erzählungen. Nach 1945 wurde in vielen Familien kaum über diese Zeit gesprochen – ein „stilles Einverständnis des Verschweigens“, das bis heute nachwirkt. Heute stellt vor allem die Enkelgeneration Fragen: Waren unsere Angehörigen Mitläufer, Überzeugte, Verfolgte oder gar Teil des Widerstands?

Was wissen wir wirklich über unsere Familien im Nationalsozialismus? | 26B0110002
Mi, 11.11. | 1 Termin | ab 19:00 | Borna, VHS

NEU



Sprachen lernen – fit für Alltag, Reisen und Beruf

Sprachen öffnen Türen zu neuen Kulturen, Begegnungen und beruflichen Möglichkeiten. Ob Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch oder Japanisch – verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse und erhalten Sie spannende Einblicke in Kultur und Lebensweise anderer Länder.

Weitere Angebote auf: www.vhs-lkl.de/sprachen

BELIEBT



Englisch vor Ort in Grotzsch – entspannt vertiefen und sicher sprechen | 26B4460001
Mo, 26.10. | 15 Termine | ab 16:30 | Grotzsch, Wiprecht-Gymn.

Englisch für den Kundenkontakt – leicht und praxisnah | 26B0460000
Di, 27.10. | 15 Termine | ab 18:00 | Borna, VHS

Englisch in Geithain – dranbleiben u. sicher sprechen (A2/B1) | 26B2460001
Di, 27.10. | 15 Termine | ab 9:30 | Geithain

Englisch von Anfang an – gemeinsam sicher einsteigen | 26B0460006
Mo, 02.11. | 15 Termine | ab 18:00 | Borna, VHS

Englisch-Grundkurs: Dranbleiben und sicherer werden – mit „Easy English“ | 26B0461204
Mo, 16.11. | 15 Termine | ab 10:30 | Borna, VHS

Englisch Grundkurs – Mit Sicherheit weiterkommen! (Fortsetzung) | 26B2461053
Do, 26.11. | 15 Termine | ab 17:45 | Geithain

Spanisch für Alltag und Reise – Einstiegskurs | 26B04M0003
Di, 27.10. | 15 Termine | ab 16:00 | Borna, VHS

Vamos! Spanisch für Urlaub und Reise | 26B24M0000
Di, 27.10. | 15 Termine | ab 11:15 | Geithain

Arabisch A1 – Sprache und Kultur (Fortsetzungskurs) | 26B0410000
Mi, 28.10. | 15 Termine | ab 18:00 | Borna, VHS

Französisch wieder sprechen – mit System zurück zur Sicherheit | 26B4480000
Do, 29.10. | 15 Termine | ab 18:00 | Grotzsch

Latein für Anfänger – Kompaktkurs in kleiner Gruppe | 26B04B0000
Mo, 26.10. | 10 Termine | ab 18:00 | Borna, VHS

Entspannung in der Weihnachtszeit

Gönnen Sie sich in der hektischen Weihnachtszeit eine wohltuende Auszeit und lassen Sie sich von den Klängen tibetischer Klangschalen in die Entspannung begleiten. Kurze Meditationen vermitteln zudem einfache Impulse, die Ihnen auch im Alltag zu mehr Ruhe und Gelassenheit verhelfen.

Entspannung in der Weihnachtszeit mit tibetischen Klangschalen | 26B03171
Sa, 19.12. | 1 Termin | ab 13:00 | Borna, VHS

NEU



Medienkompetenz für Eltern

Kinder und Jugendliche wachsen mit digitalen Medien auf, was mit Chancen aber vor allem auch mit Risiken verbunden ist. Die Vortragsreihe unterstützt Eltern dabei diese besser einzuordnen und ihre Kinder sicher durch die digitale Welt zu begleiten.

Das erste Smartphone | 27WO51V111
So, 17.01. | 1 Termin | ab 10:00 | online

Faszination oder Mediensucht? | 27WO51V112
So, 24.01. | 1 Termin | ab 10:00 | online

Konfliktfall Klassenchat | 27WO51V113
So, 21.02. | 1 Termin | ab 10:00 | online

Wie KI den Alltag unserer Kinder verändert | 27WO51V114
Mi, 17.03. | 1 Termin | ab 17:00 | online

Schutz vor Manipulation und Fake News | 27WO51V115
Mi, 24.03. | 1 Termin | ab 17:00 | online

NEU



Malen, Zeichnen und künstlerischer Ausdruck

Farben, Formen und Linien bieten unzählige Möglichkeiten, die eigene Kreativität zu entdecken. Die Kurse laden dazu ein, verschiedene Techniken auszuprobieren, eigene Ideen umzusetzen und mit Freude zu gestalten.

Zeichnen,ritzeln, malen – ab auf die kreative Spielwiese! | 26B02723
Mo, 02.11. | 6 Termine | ab 15:00 | Borna, VHS

Die Sprache der Linie – Kohle als Ausdrucksmittel | 26B02710
Mi, 04.11. | 6 Termine | ab 18:00 | Borna, VHS

BELIEBT



Sicher in der digitalen Welt unterwegs

Digitale Anwendungen gehören längst zum Alltag. Die Kurse vermitteln Grundlagen, bauen Berührungängste ab und helfen dabei, technische Möglichkeiten sicher und sinnvoll zu nutzen.

Smartphone-Hilfe Borna | 26B0510012
Di, 27.10. | ab 10:00 | Borna, VHS

Digital fit bleiben – Smartphone, Laptop und neue digitale Möglichkeiten | 26B0510014
Sa, 21.11. | 3 Termine | ab 09:00 | Borna, VHS

Smartphone sicher und souverän im Alltag nutzen | 27B4510000
Do, 07.01. | 6 Termine | ab 16:30 | Grotzsch

Smartphone sicher und souverän im Alltag nutzen | 27B0510008
Do, 21.01. | 6 Termine | ab 09:00 | Borna, VHS

Fit mit dem eigenen Laptop | 27B0510009
Do, 21.01. | 6 Termine | ab 10:45 | Borna, VHS

Fit mit dem eigenen Laptop | 27B2510000
Mi, 20.01. | 8 Termine | ab 09:00 | Geithain

BELIEBT



Kulinarisch die Welt entdecken

Kochen verbindet Menschen, Kulturen und Traditionen. In entspannter Atmosphäre lernen Sie neue Rezepte kennen, entdecken die Vielfalt orientalischer Küche und genießen gemeinsam zubereitete Speisen.

Wie in Sabas Küche – Orientalische Kochsamstage | 26B0350001
Sa, 31.10. | 3 Termine | ab 10:00 | Borna, VHS

NEU



Aktiv und gesund in den Tag starten

Bewegung im Wasser stärkt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit und schont gleichzeitig die Gelenke. Der Kurs bietet einen angenehmen Einstieg in den Tag und unterstützt Fitness und Wohlbefinden gleichermaßen.

Aqua-Gymnastik für Frühaufsteher | 26B432C4
Fr, 30.10. | 12 Termine | ab 07:00 | Grotzsch, AZUR GmbH

BELIEBT



Jetzt den
passenden
Kurs finden!

Alle Kurse, Informationen
und Anmeldung unter:
www.vhs-lkl.de

Tel.: 03433-7446330
Mail: info@vhs-lkl.de



Erleben Sie die Vielfalt der VHS Landkreis Leipzig in der schönsten Zeit des Jahres! Entdecken Sie kreative Geschenkideen, spannende und aktuelle Vorträge, wohltuende Gesundheitsangebote sowie interessante Informationsveranstaltungen. Gönnen Sie sich eine besinnliche Auszeit voller Inspiration und Lebensfreude.

Ordnung schaffen und den Alltag entspannen

Mehr Ordnung bedeutet oft auch mehr Gelassenheit. Die Veranstaltungen zeigen praxistaugliche Wege zu mehr Struktur im Haushalt, bei Dokumenten und im Familienalltag. Mit einfachen Strategien lassen sich Zeit sparen, Stress reduzieren und dauerhafte Routinen entwickeln.

Nie wieder Chaos! Mit den richtigen Strategien Ordnung schaffen | 26B01601
Di, 10.11. | 1 Termin | ab 18:00 | Borna, VHS

Endlich Ordnung im Papierkram – Dokumente analog und digital clever organisieren | 27B01601
Di, 12.01. | 1 Termin | ab 18:00 | Borna, VHS

Chaos im Kinderzimmer? Mit einfachen Ideen zu mehr Ordnung und weniger Streit | 27B01602
Di, 26.01. | 1 Termin | ab 18:00 | Borna, VHS

NEU



Vorsorge treffen und Sicherheit schaffen

Wer rechtzeitig vorsorgt, kann wichtige Entscheidungselbstbestimmt treffen und Angehörige entlasten. Die Veranstaltungen informieren verständlich über Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Nachlassplanung und Erbrecht.

Sicher vererben – Chancen und Risiken des Ehegattentestaments | 26B413000
Di, 27.10. | 1 Termin | ab 18:30 | Grotzsch

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht | 26B4130002
Di, 24.11. | 1 Termin | ab 18:30 | Grotzsch

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht | 27B0130000
Di, 12.01. | 1 Termin | ab 18:30 | Borna, VHS

Sicher vererben – Chancen und Risiken des Ehegattentestaments | 27B0130001
Di, 26.01. | 1 Termin | ab 18:30 | Borna, VHS



Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen

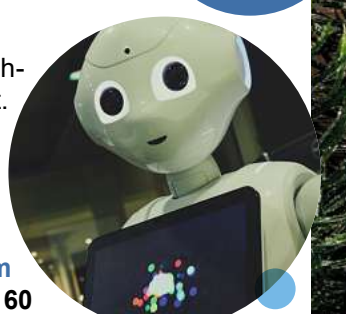
Künstliche Intelligenz verändert zunehmend Alltag, Schule und Arbeitswelt. Die Kurse zeigen praxisnah, wie moderne KI-Werkzeuge sinnvoll, sicher und gewinnbringend eingesetzt werden können.

ChatGPT zeit- und gewinnbringend im Büroalltag nutzen – Online | 26GO5160
Do, 05.11. | 2 Termine | ab 17:00 | online

KI praktisch erleben: Einstieg in Alltag & Büro | 26W05102K0
Di, 08.12. | 1 Termin | ab 17:00 | online

Medienkompetenz für Eltern: Wie KI den Alltag unserer Kinder verändert | 27WO51V114
Mi, 17.03. | 1 Termin | ab 17:00 | online

NEU



Natur erleben und nachhaltig gärtnern

Wer seine Pflanzen versteht, kann langfristig gesunde und ertragreiche Gärten gestalten. Der Kurs vermittelt praxisnahes Wissen und bietet die Möglichkeit, das Gelernte direkt am Baum anzuwenden.

Obstbaumschnitt – Übungskurs | 26B01A0001
Sa, 14.11. | ab 10:00 | Borna, VHS

BELIEBT

