

# IHRE ANSPRECHPARTNER



## Leitung

### Fachbereiche 5 und 6

Arbeit, Beruf, EDV |  
Lernberatung Alphabetisierung | Grundbildung  
**Ines Beese:** 036601 554724-10



## Buchhaltung

Verwaltung und Rechnungswesen  
**Regina Kakoschke:** 036601 554724-13  
**Sissy Günther:** 036601 554724-14



## Fachbereiche 1 und 2

Politik, Gesellschaft, Umwelt | Kultur und Gestalten  
**Ines Beese:** 036601 554724-10



## Fachbereich 3

Gesundheit  
**Jacqueline Hahn:** 036691 247864-21



## Fachbereich 4

Sprachen  
**Angelika Wieschke:** 036601 554724-12



### Hauptgeschäftsstelle

Schulstraße 30 | 07629 Hermsdorf  
Telefon: 036601 554724-10  
E-Mail: info@shk.vhs-th.de

### Geschäftsstelle Eisenberg

Mozartstraße 1 | 07607 Eisenberg  
Telefon: 036691 247864-21  
Fax: 036691 247864-29



Besuchen Sie uns auch online auf:  
[vhs-saale-holzland-kreis.de](http://vhs-saale-holzland-kreis.de)



# KURSANGEBOT IM HERBSTSEMESTER 2023 / 2024

Kurs-Nr.	Titel	Tag	Beginn	Uhr von	Uhr bis	Dauer	Ort	Entgelt / €
<b>Fachbereich: Politik, Umwelt, Gesellschaft</b>								
231-10403	Eigene Drogerie - Produkte für Haut und Haar	Mi.	07.02.24	17:30	19:00	1	Hermsdorf	21,20 €
232-10100	Alte deutsche Handschriften lesen für Anfänger	Mo.	04.09.23	19:00	20:30	3	Hermsdorf	37,20 €
232-10101	Alte deutsche Handschriften lesen für Fortgeschrittene	Mi.	18.10.23	19:00	20:30	3	Hermsdorf	37,20 €
232-10200	VHS-Kino: Die jungen Kadyas	Mi.	27.09.23	19:00	21:15	1	Bad Klosterlausnitz	frei
232-10201	VHS-Kino: Unbelehrbar	Mi.	25.10.23	19:00	21:15	1	Bad Klosterlausnitz	frei
232-10202	VHS-Kino: Die Wiese	Mi.	29.11.23	19:00	21:15	1	Bad Klosterlausnitz	frei
232-10400	Würze in der Küche - Öle, Essige und Brühe selbst gemacht	Mi.	13.09.23	17:30	19:00	1	Hermsdorf	18,80 €
232-10401	Kürbis komplett verwertet - Kochen, Einwecken und Basteln	Mi.	25.10.23	17:30	19:00	1	Hermsdorf	18,80 €
232-10402	Adventsfloristik - Nachhaltigkeit trifft Naturmaterial	Mi.	29.11.23	17:30	19:00	1	Hermsdorf	18,80 €
232-10403	Wärmende Badezusätze und vitaminreiche Masken	Mi.	24.01.24	17:30	19:00	1	Hermsdorf	18,80 €
232-10700	Frau sein - Weiblichkeit verstehen	Mo.	20.11.23	17:00	18:30	3	Hermsdorf	24,30 €
<b>Fachbereich: Kultur und Gestalten</b>								
232-20500	Bewegung im Rhythmus - Fit als Paar	Sa.	21.10.23	10:00	13:30	1	Hermsdorf	22,30 €
232-20700	Malen in Achtsamkeit	Di.	17.10.23	19:00	21:15	6	Hermsdorf	81,20 €
232-20701	Mal- und Zeichenzirkel (am Vormittag)	Fr.	15.09.23	10:00	11:30	3	Hermsdorf	40,80 €
232-20702	Mal- und Zeichenzirkel (am Nachmittag)	Fr.	08.09.23	17:00	18:30	7	Hermsdorf	75,00 €
232-20801	Töpfern - Gestalten mit Ton	Di.	12.09.23	17:00	19:15	7	Seifartsdorf	88,90 €
232-21000	Körbe flechten - Altes Handwerk neu entdeckt	Di.	17.10.23	17:30	19:00	5	Hermsdorf	43,80 €
232-21101	Fotografieren mit deiner Spiegelreflexkamera - Fortgeschrittenenkurs	Di.	05.09.23	17:00	19:15	3	Hermsdorf	42,60 €
232-21102	Fotografieren mit deiner Spiegelreflexkamera - Grundlagenkurs	Di.	16.01.24	17:00	19:15	3	Hermsdorf	42,60 €
<b>Fachbereich: Arbeit, Beruf, EDV</b>								
232-50000	Smartphone für Fortgeschrittene II	Di.	29.08.23	09:15	11:30	5	Hermsdorf	68,30 €
232-50001	Smartphone für Einsteiger	Di.	17.10.23	09:15	11:30	5	Hermsdorf	68,30 €
232-50002	Smartphone für Fortgeschrittene	Di.	09.01.24	09:15	11:30	5	Hermsdorf	68,30 €
232-50003	Smartphone für Einsteiger	Do.	31.08.23	09:15	11:30	5	Eisenberg	68,30 €
232-50004	Smartphone für Fortgeschrittene	Do.	19.10.23	09:15	11:30	5	Eisenberg	68,30 €
232-50005	Laptop / PC für Einsteiger	Mi.	23.08.23	17:00	19:15	6	Hermsdorf	90,20 €

Kurs-Nr.	Titel	Tag	Beginn	Uhr von	Uhr bis	Dauer	Ort	Entgelt / €
<b>Fachbereich: Gesundheit</b>								
232-30003	Die Wirbelsäule stärken	Mo.	21.08.23	17:00	18:00	10	Eisenberg	43,80 €
232-30005	Die Wirbelsäule stärken 50+	Mi.	01.11.23	08:30	09:30	10	Hermsdorf	59,80 €
232-30103	Yoga	Mo.	11.09.23	17:30	19:00	10	Bürgel	72,80 €
232-30104	Yoga	Mo.	11.09.23	19:15	20:45	10	Bürgel	77,80 €
232-30105	Yoga 50+ (am Vormittag)	Di.	12.09.23	08:30	10:00	10	Hermsdorf	75,80 €
232-30106	Yoga 50+ (am Vormittag)	Di.	12.09.23	10:15	11:45	10	Hermsdorf	75,80 €
232-30107	Yoga	Di.	12.09.23	19:45	21:15	10	Eisenberg	76,80 €
232-30108	Yoga - Achtsam und sanft	Mo.	28.08.23	17:00	18:30	12	Hermsdorf	91,40 €
232-30109	Yoga - Achtsam und sanft	Mo.	28.08.23	18:45	20:15	12	Hermsdorf	91,40 €
232-30110	Yoga	Di.	22.08.23	17:45	19:15	12	Hermsdorf	89,00 €
232-30111	Yoga	Di.	22.08.23	19:30	21:00	12	Hermsdorf	89,00 €
232-30112	Tai Chi	Mo.	18.09.23	18:15	19:45	10	Eisenberg	91,80 €
232-30113	Tai Chi für Fortgeschritte	Mi.	27.09.23	17:00	18:30	10	Dornburg-Camburg	91,80 €
232-30114	Tai Chi / Qi Gong in Kombination (am Vormittag) für Anfänger ***NEU***	Do.	21.09.23	09:30	11:00	10	Eisenberg	91,80 €
232-30115	Progressive Muskelentspannung und Einführung in die Meditation	Di.	05.09.23	16:30	17:30	7	Hermsdorf	48,80 €
232-30116	Yoga	Di.	05.09.23	17:30	18:30	12	Dornburg	72,80 €
232-30117	Yoga	Di.	05.09.23	19:00	20:00	12	Dornburg-Camburg	75,40 €
232-30118	Yoga	Mi.	18.10.23	17:30	19:00	12	Hermsdorf	86,60 €
232-30119	Yoga	Mi.	18.10.23	19:15	20:45	12	Hermsdorf	86,60 €
232-30120	Tai Chi	Mi.	11.10.23	17:30	19:00	10	Kahla	88,80 €
232-30121	Qi Gong ***NEU***	Mi.	11.10.23	19:15	20:45	10	Kahla	94,80 €
232-30200	Zumba® Gold für Senioren	Mi.	23.08.23	17:00	17:45	10	Weißborn	64,80 €
232-30201	Zumba®	Mi.	23.08.23	18:00	19:00	10	Weißborn	64,80 €
232-30202	Fit durch Bewegung	Mo.	28.08.23	16:55	17:55	10	Hermsdorf	61,80 €
232-30203	Fit durch Bewegung	Mo.	28.08.23	19:00	20:00	10	Hermsdorf	57,80 €
232-30400	Mit der Kraft des Wassers das Muskel- und Skelettsystem stärken	Mi.	30.08.23	18:00	19:00	10	Stadtroda	72,30 €
232-30401	Mit der Kraft des Wassers das Muskel- und Skelettsystem stärken	Mi.	30.08.23	19:05	20:05	10	Stadtroda	72,30 €
232-30402	Mit der Kraft des Wassers das Muskel- und Skelettsystem stärken	Mo.	28.08.23	17:30	18:15	10	Stadtroda	62,30 €
232-30403	Mit der Kraft des Wassers das Muskel- und Skelettsystem stärken	Mo.	28.08.23	18:20	19:05	10	Stadtroda	62,30 €
232-30404	Mit der Kraft des Wassers das Muskel- und Skelettsystem stärken	Mo.	28.08.23	19:10	19:55	10	Stadtroda	62,30 €
232-30405	In der Ruhe liegt die Kraft (Informationsveranstaltung) ***NEU***	Di.	14.11.23	18:00	20:15	1	Hermsdorf	24,00 €
232-30406	Gesunder Darm - gesunder Mensch, Der Darm als Schlüssel der Gesundheit	Di.	06.02.24	18:00	20:15	1	Hermsdorf	24,00 €
232-30500	Glutenfreies Brot selbst backen	Mo.	23.10.23	17:00	20:45	1	Hermsdorf	33,30 €
232-30501	Besinnung auf saisonales Gemüse - Weißkohl (Wochenendkurs) ***NEU***	Sa.	04.11.23	09:00	12:45	1	Hermsdorf	34,80 €
232-30502	Besinnung auf saisonales Gemüse - wärmende Suppen	Sa.	25.11.23	09:00	12:45	1	Hermsdorf	34,80 €
232-30503	Vital in den Winter mit Sprossen und Mikrogrün	Sa.	11.11.23	10:00	14:30	1	Hermsdorf	31,80 €
232-30504	Natürliche Hautpflege selber herstellen	Di.	12.12.23	17:00	20:45	1	Hermsdorf	31,80 €
232-30600	"Letzte Hilfe" - Kurs	Mi.	15.11.23	17:00	20:00	2	Hermsdorf	frei

## FÜR SIE VOR ORT

- Bürgel
- Dornburg-Camburg
- Eisenberg
- Hermsdorf
- Kahla
- Stadtroda
- u. a.

## GESCHENKIDEE

Verschenken Sie doch einen Kurs der Volkshochschule an Ihre Lieben.

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gern.



## BEWEGUNG & BEGEGNUNG



## SPEZIAL-PROJEKT GENERATION 60+

**Tim Kraft**  
036601 554724-11  
tim.kraft@shk.vhs-th.de

**MACH, WAS DU LIEBST**

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

## Fachbereich: Sprachen

232-40100	Arabisch Grundkurs A1.5	Di.	17.10.23	18:30	20:00	15	Hermsdorf	135,60 €
232-40400	Deutsch als Fremdsprache - Intensivkurs A2.1	Mo.	18.09.23	10:45	14:00	10	Hermsdorf	132,00 €
232-40600	English Conversation C1.1	Di.	26.09.23	18:15	19:45	15	Stadtroda	88,80 €
232-40601	English Refresher A2.5	Di.	12.09.23	18:00	19:30	15	Eisenberg	82,80 €
232-40602	English Refresher Course A2.4	Do.	14.09.23	18:00	19:30	10	Hermsdorf	73,50 €
232-40603	Conversation and Business English B1/2	Do.	14.09.23	18:00	19:30	15	Hermsdorf	105,10 €
232-40604	Englisch für Anfänger	Do.	14.09.23	16:20	17:50	15	Hermsdorf	91,80 €
232-40605	Englisch Grundkurs A2.2	Mo.	11.09.23	16:00	17:30	15	Hermsdorf	91,80 €
232-40606	Englisch für Anfänger	Mo.	18.09.23	18:35	20:05	10	Eisenberg	76,30 €
232-40607	English Conversation B2.25	Di.	12.09.23	18:00	19:30	15	Stadtroda	88,80 €
232-40608	Englisch Mittelstufe B1.4	Mi.	18.10.23	18:00	19:30	15	Kahla	63,80 €
232-40609	Englisch Mittelstufe B1.16	Di.	17.10.23	18:00	19:30	12	Kahla	73,80 €
232-40610	Englisch Mittelstufe B1.4	Mi.	18.10.23	17:30	19:00	10	Hermsdorf	88,00 €
232-40611	English Conversation B1.14	Do.	21.09.23	17:50	19:20	15	Eisenberg	88,80 €
232-40612	Englisch für Anfänger	Mo.	18.09.23	09:30	11:00	10	Bucha	59,80 €
232-40900	Italienisch für Anfänger	Mo.	18.09.23	17:00	18:30	15	Kahla	97,30 €
232-40901	Italienisch Grundkurs A1.3	Mo.	18.09.23	18:40	20:10	15	Kahla	97,30 €
232-41000	Japanisch für Anfänger	Mo.	18.09.23	16:55	18:25	10	Eisenberg	76,30 €
232-42000	Schwedisch für Anfänger (am Vormittag)	Mi.	13.09.23	09:40	11:10	10	Hermsdorf	79,80 €
232-42200	Spanisch Auffrischung A2.6	Fr.	01.09.23	17:00	18:30	15	Hermsdorf	162,50 €
232-42201	Spanisch Grundkurs A1.3	Do.	07.09.23	18:45	20:15	15	Hermsdorf	112,80 €
232-42202	Spanisch für Anfänger	Do.	07.09.23	17:00	18:30	15	Hermsdorf	112,80 €