



...auch bei Verspannungen und Langeweile.

## Digitaler Kursverbund





**vhs** Volkshochschule Burgenlandkreis „Dr. Wilhelm Harnisch“

**vhs** Volkshochschule Adolf Reichwein der Stadt Halle (Saale)

Mach` **Corona traurig** und **Dein Gehirn glücklich**: mit digitalen Bildungs-Snacks.



- **Für „kleines Geld“:** Jeder Kurs kostet nur 5,00 Euro
- **Anmeldung:** über die Homepage der Volkshochschule oder [info@vhs-burgenlandkreis.de](mailto:info@vhs-burgenlandkreis.de)
- **Solidarität mit Personen in Quarantäne:** Die Teilnahme von Personen, die der VHS den Nachweis erbringen, dass sie sich gerade in Quarantäne befinden, können kostenfrei teilnehmen.
- **Durchführungsgarantie:** Die VHS Burgenlandkreis und die VHS Halle sprechen in diesem Falle eine Durchführungsgarantie aus.

Termin		Thema	Preis	Anmeldungs- Link
Mo., 18.01.2021 15.00 – 16.30 Uhr		<b>Englisch für Anfänger*innen – ohne Vorkenntnisse</b> Schnupperstunde - Sie lernen in diesem speziell auf Anfänger*innen ausgerichteten Kurs systematisch Grundkenntnisse. (Kursleitung: Frau Hartwig-Förster)	0,00 EUR	 <a href="https://t1p.de/afnz">t1p.de/afnz</a>
Di., 19.01.2021 17.00 – 18.30 Uhr		<b>Fitte Schultern – in der Home-Office-Zeit.</b> Kräftigen Sie Ihren Rücken im Home-Office. Hier erhalten Sie ein spezielles Sportangebot für Ihre verspannte Schultern. Für diesen Kurs ist keine zusätzliche Matte notwendig. Ein Tuch oder kleiner Ball empfohlen. (Kursltg: Janka Daubner)	5,00 EUR	 <a href="https://t1p.de/hfs5">t1p.de/hfs5</a>

<p><b>Mi., 20.01.2021</b>  <b>18:00 – 19:30</b>  <b>Uhr</b></p>		<p><b>Manga Zeichenkurs</b>  Gemeinsam mit der <i>Künstlerin Jiang Bian-Harbort</i> können grundlegende Techniken beim Zeichnen von Mangas erlernt werden. Je nach Resonanz ist die Darstellung manga-typischer Gesichts- bzw. Körperproportionen oder Haltungen möglich.</p>	<p>5,00  EUR</p>	 <a href="https://t1p.de/ji9l">t1p.de/ji9l</a>
<p><b>Do., 21.01.2021</b>  <b>17:00 – 18:30</b>  <b>Uhr</b></p>		<p><b>Excel Makros – Aufgaben einfach automatisieren</b>  Bei Makros handelt es sich um eine von Ihnen festgelegte Reihenfolge aufgezeichneter Befehle, die Sie durch Tastenkombination oder Klicks selbstständig durchführen lassen können. Das spart enorm Zeit. Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie es geht. <i>(Kursleitung: Doris Prätzel)</i></p>	<p>5,00  EUR</p>	 <a href="https://t1p.de/e94e">t1p.de/e94e</a>
<p><b>Sa., 23.01.2021</b>  <b>14:00 – 15:30</b>  <b>Uhr</b></p>		<p><b>Raspberry PI – der Rechner für die Hosentasche</b>  Nutzen Sie die beeindruckenden Möglichkeiten des günstigen Einplatinen-Computers Raspberry Pi, von dem bis Ende 2018 mehr als 22 Millionen Geräte weltweit verkauft wurden. Der Dozent zeigt die Einsatzmöglichkeiten auf.</p>	<p>5,00  EUR</p>	 <a href="https://t1p.de/s7ae">t1p.de/s7ae</a>
<p><b>Mo., 25.01.2021</b>  <b>18:00 – 19:30</b>  <b>Uhr</b></p>		<p><b>Stressmanagement in Zeiten von Corona</b>  Der Umgang mit dem Virus bedeutet nicht nur einen veränderten Alltag, sondern oft auch Unsicherheiten, Ängste und Frustrationen. In solch herausfordernden Situationen ist ein richtiger Umgang mit Gedanken und Gefühlen notwendig, um die eigene Widerstandskraft zu erhalten, bzw. zu stärken. Sie werden Techniken kennenlernen, die sich einfach anwenden lassen.</p>	<p>5,00  EUR</p>	 <a href="https://t1p.de/psrs">t1p.de/psrs</a>
<p><b>Di., 26.01.2021</b>  <b>17:30 – 18:30</b>  <b>Uhr</b></p>		<p><b>Dehnung und Entspannung</b>  Wohlfühlstunde für unser Körperbewusstsein durch Aktivierung der Muskulatur – z.B. durch Dehnung mit anschließender Entspannung. Es werden ein Stuhl und ein kleiner Ball benötigt.</p>	<p>5,00  EUR</p>	 <a href="https://t1p.de/cii5">t1p.de/cii5</a>
<p><b>Di., 26.01.2021</b>  <b>18:30 – 20:00</b>  <b>Uhr</b></p>		<p><b>Livestream durchführen und gestalten mit OBS-Studio</b>  Lernen Sie mit Hilfe dieser Open Source Software, ihre Livestream-Veranstaltungen auf Twitch, YouTube und Facebook zu steuern und aufzuzeichnen. Die Kursleiterin demonstriert Ihnen das an einem Beispiel. <i>(Kursleitung: Brita Dose)</i></p>	<p>5,00  EUR</p>	 <a href="https://t1p.de/s709">t1p.de/s709</a>
<p><b>Mi., 27.01.2021</b></p>		<p><b>Stark durch die Krise</b>  Corona hat unser Sozialverhalten verändert. Abstand, Besuchsverbote, Heimarbeit, Theater, Kultur, Museen und vieles mehr ist stark eingeschränkt oder gar nicht möglich. Wie gehen wir damit um? Wie sehr verändert die Isolation unser Leben, und letztlich auch uns? Das kann auch eine Zeit der Selbstfindung werden. Wann haben wir in unserer hektischen Zeit vor Corona die Gelegenheit gehabt uns mit uns selbst zu beschäftigen. Haben wir es verlernt? Die Kursleiterin spricht hierbei über Gedanken, Ängste und den Umgang damit.</p>	<p>5,00  EUR</p>	 <a href="https://t1p.de/8oox">t1p.de/8oox</a>

<p><b>Do., 28.01.2021</b> <b>18:00–19:30 Uhr</b></p>		<p><b>OneNote – das digitale Notizbuch</b></p> <p>Ob geschäftlich, privat oder für Schule, Ausbildung, Studium: OneNote bietet das perfekte Notizbuch zum Sammeln, Gliedern und Verteilen von Informationen. Einfach, schnell und übersichtlich kann es allein oder gemeinsam benutzt werden. <i>(Kursleiter: Bernd Budnik)</i></p>	<p>5,00 EUR</p>	 <a href="https://t1p.de/55z6">t1p.de/55z6</a>
<p><b>Do., 28.01.2021</b> <b>18:15–19:45 Uhr</b></p>		<p><b>Japan-Mini-Workshop</b></p> <p>Konnichiwa! In einem 90-minütigen Workshop möchte Ihnen die Kursleiterin die japanische Schrift und Sprache näherbringen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüßungsformen und erste Sätze</li> <li>• Drei Schrifttypen, Hiragana-Tabelle</li> <li>• Eigener Vorname auf Japanisch</li> </ul> <div data-bbox="592 618 735 763">  </div> <div data-bbox="751 618 1142 786" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>NDR-Beitrag zur Kursleiterin:</b></p> <p>Anne-Marie Stark, Japanologin, Politologin</p> </div> <p><a href="https://t1p.de/s2dc">t1p.de/s2dc</a></p>	<p>5,00 EUR</p>	 <a href="https://t1p.de/e0y1">t1p.de/e0y1</a>
<p><b>Do., 28.01.2021</b> <b>19:00 – 20:30 Uhr</b></p>		<p><b>Externe Tools für Videokonferenzen und eLearning</b></p> <p>Neben den Standard-Tools, die Konferenz-Software und Video-Plattformen bieten, gibt es viele externe Tools, die den digitalen Unterricht kurzweiliger und abwechslungsreicher gestalten können. Die Kursleiterin wird Ihnen diese anhand von Beispielen vorstellen. <i>(Kursltg. Brita Dose)</i></p>	<p>5,00 EUR</p>	 <a href="https://t1p.de/be69">t1p.de/be69</a>
<p><b>Do., 28.01.2021</b> <b>19:15 – 20:00 Uhr</b></p>		<p><b>3D-Druck und Fräsen: DIY or Buy?</b></p> <p>Wann macht die Eigenherstellung von 3D-gedruckten Gegenständen für Privatpersonen und Unternehmen Sinn? Dieser Kurs ist ein praktischer Guide zum 3D-Drucken. Der Kursleiter gibt einen Überblick – aus privater, logistischer und ökologischer Sicht.</p>	<p>5,00</p>	 <a href="https://t1p.de/49q6">t1p.de/49q6</a>
<p><b>Fr., 29.01.2021</b> <b>17:00 – 18:30 Uhr</b></p>		<p><b>Bewerbungsunterlagen – neue digitale Wege gehen.</b></p> <p>Die Kursleiterin zeigt an einem Beispiel die ansprechende Erstellung von Kurzprofilen und Kompetenzprofilen und die digitale Einbindung von multimedialen Arbeitsproben und eigenen Social-Media-Aktivitäten. Die technische Umsetzung in MS Word steht hierbei im Vordergrund.</p>	<p>5,00</p>	 <a href="https://t1p.de/11z8">t1p.de/11z8</a>
<p><b>Sa., 30.01.2021</b> <b>14:00 – 15:30 Uhr</b></p>		<p><b>Nextcloud – Die eigene Cloud! Daten sicher online verwalten.</b></p> <p>Dieser Kurs gibt Tipps zum Aufbau, Betrieb und Funktion eines eigenen Cloudspeichers. Dabei ist es egal, ob die eigene Cloud zu Hause, in einem Rechenzentrum oder bei einem Webspace-Provider betrieben werden soll. Verwalten Sie Ihre Daten sicher im Netz!</p>		 <a href="https://t1p.de/aqaa">t1p.de/aqaa</a>

Für Fragen:

Michael Beiderwellen, Fachbereichsleiter VHS Burgenlandkreis

[beiderwellen@vhs-burgenlandkreis.de](mailto:beiderwellen@vhs-burgenlandkreis.de)

T: 0176/45670422