



Dein Bildungs-Blitzlicht
angepasst an Deinen
stressigen Alltag.

Warum? 5 einleuchtende Gründe für Teilnehmer/-innen:



Für „kleines Geld“: Seminare kosten in der Regel 5,00 Euro (wenige Ausnahmen).

Kurz & knackig: Kompakt-Seminare (i.d.R. 90 – 135 Minuten) vermitteln Dir das Wesentliche.



Durchführungsgarantie: Wir garantieren die Durchführung des Seminars.



Arbeitnehmerfreundliche Zeiten: Die Seminare beginnen i.d.R. am späten Nachmittag/frühen Abend. So kannst Du entspannt - passend zum Feierabend – von zuhause aus teilnehmen.



Wir zeigen Solidarität: Die Teilnahme von Personen, die der VHS den Nachweis erbringen, dass sie sich gerade in Quarantäne befinden, können kostenfrei teilnehmen.



Spotlights aus dem Programm:

**Frauentag 2021:
Vereinbarkeit von
Beruf und Familie
in Zeiten von Corona**



Dozentin:
Katja Schumacher

**Design Thinking -
Methoden für
innovatives,
agiles Arbeiten**



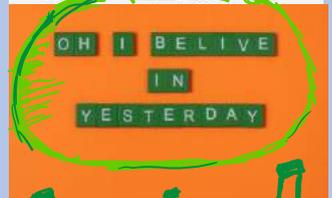
Dozentin:
Yvonne Horn

**Sketchnotes &
Bullet Journal –
kreative Werkzeuge für
Organisation und
Ergebnissicherung**



Dozentin: Marion
Kellner-Lewandowski

**All You Need is
English –
Englisch auffrischen mit
den Beatles.**



Dozentin:
Jule Lemmermann

Termin	Thema	Preis	Anmeldungs- Link
Mo., 08.03.2021 18.00 – 19.30	 <p>Frauentag 2021: Vereinbarkeit von Beruf und Familie in Zeiten von Corona: Online-Konferenz mit Kleinkind auf dem Schoß, von nebenan ruft das große Kind nach Hilfe beim Homeschooling, nebenbei noch Zeit für den Haushalt finden. Du weißt schon gar nicht mehr, wie Du alles unter einen Hut bringen sollst und wie Du dabei noch Zeit für Dich und Deinen Partner findest. Durch Corona hat sich diese problematische Vereinbarkeit noch weiter verschärft. Du wünschst Dir Impulse und Austausch und freust Dich, mit Deinem Erleben nicht allein zu sein? Dann komm in den Kurs.</p>	5,00 EUR	 vhs.link/VvGKs5
Di., 09.03.2021 17.30 – 18.30	 <p>Gesunder Rücken kann entzücken. Rückenfitness für den Alltag – <i>nicht nur für ein entspanntes Sitzen im Homeoffice</i>. Bitte halte einen Tennisball und Stuhl bereit. (Dozentin: Janka Daubner)</p>	5,00 EUR	 vhs.link/8xfnK3
Di., 09.03.2021 17:30 – 19.00	 <p>Spanisch - Schnuppertermin Wusstest Du, dass es 21 Staaten gibt, in denen Spanisch eine offizielle Landessprache ist? Spanien ist deshalb nur eines von vielen Ländern, in dem Sie die Sprache hören und sprechen können. In diesem Schnuppertermin lernen Sie die ersten Wörter im Spanischen.</p>	7,00 EUR	 vhs.link/Bd4Q6z
Di., 09.03.2021 17:00 – 18:30	 <p>Italienisch - Schnuppertermin Italien ist das Land Ihrer Träume, aber durch die derzeit geltenden Reisebeschränkungen weit weg? Dann haben Sie jetzt die Möglichkeit sich dem Land und der Sprache schon einmal virtuell zu nähern. In diesem 90-minütigen Schnuppertermin lernen Sie die ersten Wörter im Italienischen.</p>	7,00 EUR	 vhs.link/NmRpd3
Di., 09.03.2021 18:00 – 19:30	 <p>Japan-Mini-Workshop – neue Eindrücke Konnichiwa! In einem 90-minütigen Workshop möchte Ihnen die Kursleiterin einen <i>vertiefenden</i> Einblick in japanische Schrift und Sprache geben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Vertiefung</i> bei Hiragana-Tabelle • <i>Aussprache</i> der Silben • <i>Schreibübungen</i> + Vorstellen 	5,00 EUR	 vhs.link/zfP3Sg
	 t1p.de/s2dc	<p>NDR-Beitrag zur Kursleiterin: Anne-Marie Stark, Japanologin, Politologin</p>	

<p>Mi., 10.03.2021 18:00 – 19:30</p>		<p>English - Schnupperkurs mit geringen Vorkenntnissen Dieser Schnupperkurs kommt ohne Grammatiktabellen aus und vermittelt Ihnen einen ersten Eindruck von einem aktiven Englischkurs an der VHS. Am Ende des 90-minütigen Unterrichts können Sie einige Sätze über sich selbst sagen und etwas über Ihr Leben und Ihre Interessen erzählen.</p>	<p>5,00 EUR</p>	 vhs.link/fHW2mJ
<p>Mi., 10.03.2021 18:00 – 19:30</p>		<p>Manga Zeichnen Spezial: Dynamische Posen und Effekte Die Künstlerin führt in diesem Spezialkurs die Teilnehmer*innen an dynamische Haltungen und Effekte mit Gegenständen heran. Stift und Zeichenpapier sind bereitzulegen.</p> <div data-bbox="587 667 718 795" style="float: left; margin-right: 10px;">  </div> <div data-bbox="742 672 1129 795" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Jiang Bian-Harborn Grafikdesignerin, Künstlerin</p> </div> <p>t1p.de/acm6</p>	<p>5,00 EUR</p>	 vhs.link/gW7pTx
<p>Mi., 10.03.2021 18:30 – 20:00</p>		<p>Häkeln – Techniken, Trends, Nachhaltigkeit Ein Onlinevortrag für alle, die mehr über das Häkeln erfahren wollen. Neben Grundlagen (Wolle, Nadeln, Unterschied zum Stricken) werden die wichtigsten Häkeltechniken vorgestellt. Welche <i>Trends</i> gibt es beim Häkeln zurzeit? Welche Möglichkeiten bietet Häkeln bei <i>Nachhaltigkeit und Klimaschutz</i>?</p>	<p>5,00 EUR</p>	 vhs.link/n59D4N
<p>Do., 11.03.2021 17:00 – 19:15</p>		<p>Design Thinking – Methodenset für agiles, innovatives Arbeiten Design Thinking - was ist das? Ein neu gehypter alter Hut am Horizont der <i>agilen Methoden</i>? An einem sehr konkreten Beispiel durchlaufen die Teilnehmenden den <i>sechs-stufigen Prozess des Design Thinkings</i>, angefangen mit einer Fragestellung bis hin zu einer auf den Nutzer zugeschnittenen Lösung. Dabei erfahren die Teilnehmenden intuitiv das Mindset hinter dem Prozess, dass sich einreicht in der Welt der Agilität. Design Thinking ist ein Methodenset für agiles und innovatives Arbeiten wie auch ein Mindset, dass die Nutzer*in mit deren Bedürfnissen bedingungslos in den Mittelpunkt stellt.</p> <p>www.qilmo.de Dozentin: Yvonne Horn</p>	<p>9,50 EUR</p>	 vhs.link/hfxmNQ
<p>Sa., 13.03.2021 13:30 - 15:00</p>		<p>All you need is – English. Englisch auffrischen mit den Beatles Anfänger und Wiedereinsteiger: Wir holen Ihre Lieblingslieder aus dem Radio in unser virtuelles Klassenzimmer und entdecken: Was wird dort eigentlich gesungen? Was könnte es meinen? Was wissen wir über die Künstler? Spielend leicht erkunden wir die englische Grammatik anhand von Liedern, welche die TeilnehmerInnen selbst wählen können und lernen so die Sprache besser kennen. <i>Mitsingen ausdrücklich erwünscht!</i></p>	<p>5,00 EUR</p>	 vhs.link/hFZ6bp

<p>Sa., 13.03.2021 14.00 – 15:30</p>		<p>Die eigene Webseite gestalten - mit WordPress</p> <p>Sie erfahren, wozu Sie Wordpress einsetzen können und was die Hosting-Voraussetzungen sind. Danach werden folgende Themen behandelt: Installation, Grundeinstellungen, Webseiten, Blogbeiträge, Gestaltungsvorlagen (Themes), Erweiterungen von WordPress Plugins, Bilder im Internet, rechtliche Hinweise DSGVO (ohne Rechtsberatung).</p>	<p>5,00 EUR</p>	 <p>vhs.link/Rrjvqs</p>
<p>Di., 16.03.2021 17:30 – 18:30</p>		<p>Kraft und Ausdauer - mit einem Lappen auf rutschendem Untergrund</p> <p>Mit einfachen Hilfen auch von zuhause aus ein leichtes Fitness-Programm absolvieren. Hier machen wir es vor. Machen Sie mit. Bitte halten Sie einen Lappen bereit.</p>	<p>5,00 EUR</p>	 <p>vhs.link/R78g3z</p>
<p>Di., 16.03.2021 18:00 – 19:30</p>		<p>Bewerbungsunterlagen – neue digitale Wege gehen.</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 EUR</p>	 <p>vhs.link/3V62xF</p>
<p>Mi., 17.03.2021 18.00 – 19:30</p>		<p>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson</p> <p>Es handelt sich hier um eine Entspannungsmethode, die jederzeit und überall eigenständig praktiziert werden kann. Ziel des Workshops ist es, ein Gefühl für die wechselseitige Anspannung und Entspannung zu bekommen, um diese Übungen in den Alltag einzubauen und so Verspannungen zu lösen. Bitte halten Sie eine Gymnastikmatte bzw. Decke bereit.</p>	<p>5,00 EUR</p>	 <p>vhs.link/c4HQM7</p>
<p>Mi., 17.03.2021 18:00 – 19:30</p>		<p>Business English A2 – Schnupperkurs</p> <p>Ob per E-Mail, am Telefon oder in Online Meetings: die englischsprachige Kommunikation zu. Hier werden wir darüber sprechen mit welchen Strategien Sie sich besser auf diese Situationen vorbereiten können. Es werden verschiedene Materialien und Lernstrategien vorgestellt sowie deren Vor- und Nachteile beleuchtet. Darüber hinaus werden praktische Tipps vorgestellt, wie Sie gezielt Ihr Vokabular erweitern können.</p>	<p>5,00 EUR</p>	 <p>vhs.link/BZY9Xb</p>
<p>Mi., 17.03.2021 18:30 – 20:00</p>		<p>Makramee – selbst gestalten</p> <p>Makramee ist die Kunst der Knoten - eine Knüpftchnik, die ursprünglich aus dem Orient kommt. Man kann damit Wandbehänge, Blumenampeln, Taschen, Verzierungen und mehr herstellen. Hier erfahren Sie die Grundlagen und können Fragen stellen. Es wird gezeigt, wie man eine Makrameearbeit beginnt und der Weberknoten wird erklärt. Wenn Sie mitmachen möchten, benötigen Sie: geeignetes Garn (nicht elastisch) sowie eine Schere und einen Holzstab.</p>	<p>5,00 EUR</p>	 <p>vhs.link/ndKJmk</p>

<p>Do., 18.03.2021 15:00-16:30</p>		<p>Wärmstens empfohlen – Energie und Kosten für Heizung und Warmwasser sparen.</p> <p>Bis vor wenigen Wochen liefen die Heizungen in den meisten Haushalten auf Hochtouren. Spätestens der Gedanke an die nächste Heizkostenabrechnung wirft die Frage auf, wie sich in Zukunft Geld sparen lässt. Lohnen sich geringe Investitionen wirklich? Wie Sorge ich beim Heizen und Lüften der Wohnung für ein gesundes Raumklima, in dem Schimmel keine Chance hat? Profitieren Sie als Energiesparer von den leicht umsetzbaren Tipps unserer Energieexpertin. (Kooperation mit Verbraucherzentrale LSA)</p>	<p>0,00 EUR</p>	 <p>vhs.link/xpf7R3</p>
<p>Do., 18.03.2021 18:00 – 19:30</p>		<p>Sketchnotes & Bullet Journal – Kreative Werkzeuge für Organisation und Ergebnissicherung</p> <p>Als Sketchnoting bezeichnet man die Anfertigung von visuellen Notizen. Dabei werden Wörter und Bilder kombiniert, um Zusammenhänge besser darzustellen und zu erklären.</p> <p>in Bullet Journal ist eine Methode der persönlichen Organisation, die vom Designer Ryder Carroll entwickelt wurde. Das System organisiert Zeitplanung, Erinnerungen, Aufgabenlisten, Brainstorming und andere organisatorische Aufgaben in einem einzigen Notizbuch.</p> <p>Entdecken Sie diese neuen Werkzeuge für sich.</p>	<p>5,00 EUR</p>	 <p>vhs.link/Sw4Gzt</p>
<p>Do., 18.03.2021 18:00 – 19:30</p>		<p>Livestream durchführen und gestalten mit OBS-Studio</p> <p>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. (Kursleitung: Brita Dose)</p>	<p>5,00 EUR</p>	 <p>vhs.link/mrTdzY</p>
<p>Sa., 20.03.2021 13:30-15:00</p>		<p>Französisch – Sprache und Kultur</p> <p>Anfänger und Wiedereinsteiger, A1 Oh là là ! Lassen Sie uns gemeinsam abtauchen in die französische Kultur, lernen wir Frankreich kennen, seine Musik, seine Küche und natürlich seine Sprache. Dieser sanfte Einstieg eignet sich für alle, die gerne mal „fühlen“ möchten, ob ein Französischkurs etwas für Sie wäre.</p>	<p>5,00 EUR</p>	 <p>vhs.link/YHBSWJ</p>
<p>Di., 23.03.2021 17:30-18:30</p>		<p>Körperreise mit Smovey-Ringe (alternativ mit Tüchern)</p> <p>Mit einfachen Hilfen auch von zuhause aus ein leichtes Fitness-Programm absolvieren. Hier machen wir es vor. Machen Sie mit. Bitte halten Sie Smovey-Ringe oder Tücher bereit.</p>	<p>5,00 EUR</p>	 <p>vhs.link/cwYyPk</p>
<p>Mi., 24.03.2021 18:00 – 19:30</p>		<p>Solar: Passt die Sonne auf Ihr Dach?</p> <p>Mit Photovoltaik Strom erzeugen, mit Solarkollektoren Wasser erwärmen und die Wohnung heizen oder sogar beide Techniken nutzen? Sonnenenergie zur Beheizung nutzen oder mit einem EAuto eigenen Solarstrom nutzen? Bei diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie achten müssen, wenn Sie sich für Solarenergie interessieren, welche unterschiedlichen</p>	<p>0,00 EUR</p>	 <p>vhs.link/Xwqmrk</p>



Technologien und Anlagenversionen es gibt, welche für wen geeignet sind und ob sich für Sie eine Solaranlage lohnt. Der Energieberater der Verbraucherzentrale informiert auch über aktuelle Förderungen und deren Beantragung.

Mi., 24.03.2021
18:00 – 19:30



Handlettering – Mit Buchstaben entstehen Kunstwerke

Sprüche und Glückwünsche cool in Szene setzen? Erlernen Sie das Lettering, die Kunst des Buchstaben-Zeichnens, der kreativen Beschriftung mit Ihrer eigenen Hand. Sie erhalten Einblick in die verschiedenen Designstrukturen und Gestaltungsmöglichkeiten und entdecken dabei sicher Ihren eigenen Stil. Gemeinsam werden wir Baumwollbeutel, Gläser, Milchtüten und Klemmbretter mit Letterings verschönern.

Bitte bereithalten: Bleistift, Lineal.

5,00
EUR



vhs.link/rj5ns8

Do., 25.03.2021
18:00-19:30



App-Welt "Wandern und Natur"

In diesem Kurs tauchen Sie ein in die App-Themenwelt "Wandern und Natur":

- (Offline-) Wander-Apps: eigene Routen dokumentieren und neue Routen von anderen entdecken
- Automatisierte Pflanzenbestimmung mit dem Smartphone, Automatisierte Bestimmung von Sehenswürdigkeiten am Weg
- Hilfs-Apps für den Gartenbau

Bitte halten Sie Ihr Smartphone bereit.

5,00
EUR



vhs.link/kFC4qz

Do., 25.03.2021
18:00- 18:45



Kunststudium: Kunstmappenberatung (Gestaltung)

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem Kunststudium ist eine Mappe mit eigenen Bildern. Eher künstlerisch-chaotisch oder brav aufgeklebt? Bunt durcheinander oder bewusst sortiert? Welchen Eindruck möchte ich von mir und meiner Arbeit hinterlassen? Was sind wichtige Dinge beim Entscheiden für die Auswahl der Bilder? Rebeca Hilser, die ihr Kunststudium 2020 an der BURG in Halle mit Diplom abgeschlossen hat, gibt euch Tipps und Hinweise zur Gestaltung eurer Mappe.

5,00
EUR



vhs.link/zwf7kS

Do., 25.03.2021
15:00 -16:30



Englisch: Happy Easter!

In diesem Live-Online-Vortrag erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über die Osterzeit in Großbritannien. Der Vortrag ist teilweise in Deutsch mit einigen englischen Vokabeln und englischen Sätzen. Es geht um Gebäck, den englischen Osterhasen, Blumen, Ostereier und viel mehr. Voraussetzung sind geringe Englischkenntnisse und Neugier auf Ostern in the UK!

5,00
EUR



vhs.link/4TSEWd

Sa., 27.03.2021
10:00-11:30



Vegan kochen kann jede*r - ein einfacher Einstieg

Vegan zu kochen bedeutet nicht automatisch exotische Zutaten und komplizierte Rezepte. In dieser Veranstaltung wird Ihnen eine Einführung in die vegane Küche gegeben, Sie lernen, mit dem zu kochen, was Sie im Haus haben oder was sich in jedem Supermarkt finden lässt. Sie bekommen ein paar simple Rezepte in die Hand, die sich ganz einfach zu Hause nachkochen lassen.

5,00
EUR



vhs.link/hcBxwk

Di., 30.03.2021
19:00–19:45



Body Workout

Ausdauertraining zur Fettverbrennung und effektives Ganzkörper-Workout zur Straffung der Problemzonen Bauch-Beine-Po.
Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe tragen sowie eine Matte, Thera-Band, Handtuch und Getränk bereithalten.

5,00
EUR



vhs.link/4QWqFS

Es gib noch Fragen? Nimm´ gerne mit uns Kontakt auf.

VHS Burgenlandkreis

Michael Beiderwellen
beiderwellen@vhs-burgenlandkreis.de
T.: 0176/45670422

VHS Halle

Marc-Andre Heder
marc-andre.heder@halle.de
T.:0170/2202370