

# Kurse für Familien

*Die Familie ist und bleibt der Ort, wo Menschen in ganz besonderer Weise mit ihren Eigenheiten, Stärken und Schwächen angenommen werden. Gemeinsames Lernen und Erleben stärken den Zusammenhalt und fördern Körper und Geist unserer Kinder. Wir laden Sie ein zu Unternehmungen, sich miteinander die Welten von Kindern und Eltern zu erschließen.*

*Bitte beachten Sie die Altersangaben für Kinder in der Ausschreibung der Kurse! Die angegebene Kursgebühr ist die Gebühr für einen Erwachsenen. Ihre Kinder erhalten bei Familienangeboten eine Ermäßigung der Gebühr von 50 %.*

## Naturerlebnis

### **Waldwärts wandern – Unterwegs mit Frau Grünrock**

*Während der Wanderungen erhalten Eltern Anregungen, wie sie ihren Kindern die Natur nahe bringen können. Entspannte Vormittage werden durch gemeinsame spielerische Aktivitäten wie Sammeln, Suchen, Beobachten gestaltet und mit musikalisch-lyrischen Elementen sowie einem kleinen kulinarischen Angebot abgerundet.*

### **Spinnenfaden – Erntegaben**

Es ist Altweibersommer und Erntezeit. Wer entdeckt schmackhafte Waldfrüchte? Der Kurs hält nicht nur Rezepte für die Verarbeitung der Naturgaben bereit, sondern stellt auch markante „Septembererscheinungen“ in der Natur vor. Nach gemeinsamen Spielen und Aktionen werden wir den Sommer verabschieden und die Farben des Septembers „einfangen“, damit sie uns in der dunklen, kalten Zeit Licht und Wärme spenden können.

*Materialkosten ca. 2 € pro Teilnehmer für Erinnerungsmedium, Kreativmaterial und Waldpicknick sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 4 UE | 9 € (Kinderermäßigung 50 %)

#### **Z 15 19**

Sa, 24.09., 9.30 – 12.30 Uhr

Treff: Waldeingang Dresdner Heide, Nesselgrundweg, Forstamt

Marén Zankl, Diplomforstwirtin / Umweltbildungsreferentin

### **Elementenreise: Blätterwirbel & Drachentanz**

Heute werden wir auf den Spuren von Luft und Wind durch den Wald „fegen“. Wer (oder was) wird Sieger beim Geschwindigkeitswettbewerb? Neben windigen Erlebnissen, pfeifenden Basteleien und luftigen Zaubertricks gibt es auch Wissenswertes über die Reiter der Lüfte zu erfahren. *Materialkosten ca. 2 € pro Teilnehmer für Erinnerungsmedium, Kreativmaterial und Waldpicknick sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 4 UE | 9 € (Kinderermäßigung 50 %)

#### **Z 15 20**

Sa, 29.10., 9.30 – 12.30 Uhr

Treff: Waldeingang Dresdner Heide, Nesselgrundweg, Forstamt

Marén Zankl, Diplomforstwirtin / Umweltbildungsreferentin

### **Die Moosmännchen-Sage**

Tipp, Tapp – hört Ihr die Weihnachtswichtel? Sie sind im dichten Wald zu Hause und suchen ein warmes Quartier, wo sie in der kältesten Zeit im Jahr Unterschlupf finden. Wir tauchen ein in die sagenhafte Welt des Winterwaldes, in der sich ein Weihnachtsgeheimnis verbirgt.

*Materialkosten ca. 2 € pro Teilnehmer für Erinnerungsmedium, Kreativmaterial und Waldpicknick sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 4 UE | 9 € (Kinderermäßigung 50 %)

### Z 15 22

Sa, 17.12., 9.30 – 12.30 Uhr

Treff: Waldeingang Dresdner Heide, Nesselgrundweg, Forstamt

Marén Zankl, Diplomforstwirtin / Umweltbildungsreferentin

---

### Wildnisküche – Wie koche ich Brennnessellasagne?

Lernen Sie während einer Waldführung essbare Pflanzen kennen, verarbeiten Sie diese zu zwei Gerichten und genießen Sie diese im Anschluss.

1 x | 5 UE | 20 € (Kinderermäßigung 50 %)

---

### Z 49 210

Sa, 17.09., 08.30 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Kurpark in Friedewald, Spielplatz

Britt Zschippang, Umweltpädagogin

---

### Umweltpädagogik – Seilspiele und Seilkonstruktionen

Die Fortbildung beinhaltet vor allem leichte Seilkonstruktionen zum Balancieren, Schaukeln, einfache Hängebrücken und einer Seilrutsche. Die Veranstaltung kann von interessierten Eltern und von Pädagogen gleichermaßen besucht werden.

2 x | 8 UE | 40 € (Kinderermäßigung 50 %)

---

### Z 49 220

Fr, 09.09. + 16.09., 16.30 – 20.00 Uhr

Treffpunkt: Kurpark in Friedewald, Spielplatz

Britt Zschippang, Umweltpädagogin

---

### Schneewerkstatt

Der Kurs vermittelt Sach- und Handlungskompetenz mit alternativen Wintersportgeräten, die sich an der Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen orientieren. Der Fokus liegt dabei auf einer ökologisch orientierten Sport-Natur-Beziehung.

1 x | 8 UE | 40 € (Kinderermäßigung 50 %)

---

### Z 49 230

Sa, 07.01, 9.00 – 15.30 Uhr

Treffpunkt: Kurpark in Friedewald, Spielplatz

Britt Zschippang, Umweltpädagogin

---

### Outdoor – Mit GPS und Digitaler Kamera unterwegs

Dieser Kurs kombiniert technische-, sportliche- und Bildungsaktivitäten unter Einbeziehung von digitalem Fotoapparat, GPS und PC in bisher nicht gekanntem Umfang.

Wir begeben uns mit GPS-Gerät und digitalem Fotoapparat auf die interessantesten Wanderwege der Sächsischen Schweiz. Danach erstellen wir am PC eine GPS-Wanderkarte mit den schönsten Fotos, die wir auf der Tour gemacht haben.

- Tour: Eine geführte Wanderung auf den Spuren Napoleons rund um den Lilienstein. (3 – 4 Stunden)

- Tourauswertung mit Erstellung einer GPS-Wanderkarte und Nachbearbeitung der Fotos am Computer.

2 x | 8 UE | 18 € (Kinderermäßigung 50 %)

---

### Z 49 205

Sa, 24.09. + 01.10., 10.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Obere Schleuse

Lars Fünfstück, IT-Trainer

---

### Der Himmel ist voller Sterne

Interessiert ihr euch für den Lauf der Planeten? Ihr erfahrt, wie man sich am Sternenhimmel orientiert, welche Sternbilder sichtbar sind und wie man sie erkennt. Der Kurs wird durch praktische Beobachtungen ergänzt. Falls vorhanden, Fernglas mitbringen.

1 x | 2 UE | 5 € (Kinderermäßigung 50 %)

---

### Z 53 13

Mi, 02.11., 17.00 – 18.30 Uhr

Sternwarte Radebeul, Auf den Ebenbergen

Ulf Peschel, Leiter Sternwarte

---

### „Schall und Rauch“

Unsere Welt ist voller Geräusche: Lärm, Musik, Ton und Klang schallen uns in die Ohren. Doch: Was ist das überhaupt – Schall? Warum kommt der Blitz vor dem Donner? Wie funktioniert eigentlich ein Dosentelefon? Und weshalb kann der Schall eine Kerze auspusten? Wir finden die Antworten – beim Experimentieren, Spielen und Basteln.

Bitte mitbringen: Schere, 2 leere Blechdosen und 2 € Materialkosten.

1 x | 4 UE | 10 € (Kinderermäßigung 50 %)

---

### Z 56 21

Sa, 01.10., 14.00 – 17.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Anke Nagel, Naturpädagogin

---

### Eisblumenzauber

Eisblumen haben etwas Magisches an sich – aber was steckt eigentlich hinter ihrem Zauber?

Gemeinsam lüften wir ihr physikalisches Geheimnis und werfen gleichzeitig einen Blick auf die Ursachen ihrer Entstehung. Schließlich basteln wir unsere eigenen Schneesterne und Eiskristalle und spüren bei Wintergeschichten und Schneewalzer einen Hauch von Magie.

*Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Schere, Kleber und 2,50 € Materialkosten.*

1 x | 4 UE | 10 € (Kinderermäßigung 50 %)

### Z 56 22

Sa, 12.11., 14.00 – 17.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Anke Nagel, Naturpädagogin

## Kreativ sein

### „Werkeln mit Mama“ – mit Kindern ab 6 Jahren

Bei der gemeinsamen Gestaltung eines kleinen Kunstwerkes lernen Kinder und Mamas den Werkstoff Holz kennen und erfahren, wie man mit Säge, Raspel, Schleifpapier und schöner Farbgestaltung z. B. ein wunderschönes Spielzeug oder eine dekorative Wandgestaltung für das Kinderzimmern fertigt. Das gemeinsame Werkeln mit der Mama fördert nicht nur die Kreativität der Kinder, sondern stärkt auch die Beziehung zwischen Mama und Kind und gibt Anregungen für weitere Basteltage. *Materialkosten ca. 8 € pro Familie sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 4 UE | 10 € (Kinderermäßigung 50 %)

### Z 15 09

Sa, 29.10., 9.30 – 12.45 Uhr

Atelier „Holzgestaltung“, Kipsdorfer Str. 100

Linda Bieckenhain, Künstlerische Holzgestalterin

### „Werkeln mit Papa“ – mit Kindern ab 6 Jahren

Das gemeinsame Werkeln mit dem Papa fördert nicht nur die Kreativität der Kinder, sondern stärkt auch die Beziehung zwischen Vater und Kind und gibt Anregungen für weitere Basteltage.

*Materialkosten ca. 8 € pro Familie sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 4 UE | 10 € (Kinderermäßigung 50 %)

### Z 15 095

Sa, 19.11., 9.30 – 12.45 Uhr

Atelier „Holzgestaltung“, Kipsdorfer Str. 100

Linda Bieckenhain, Künstlerische Holzgestalterin

## Familihtag in der Weidenwerkstatt

Der Advent und die Winterszeit stehen schon bald vor der Tür. Diverse Vorbereitungen sind zu treffen: für Raumgestaltung, Überraschungen und liebevolle Geschenke. Auch unsere gefiederten Freunde sollen nicht vergessen werden. Gestalten Sie einen originellen Adventskalender, Tüten für süße Naschereien, dekorative Gestecke oder ein Vogelhäuschen aus Weidenruten.

*Materialkosten ca. 8 € pro Teilnehmer für Anleitungsheft, Verbrauchsmaterialien und Mittagessen sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 6 UE | 15 € (Kinderermäßigung 50 %)

### Z 15 21

Sa, 05.11., 10.00 – 14.30 Uhr

Treff: Heidehof Staupitz, Grünewalder Str. 26, 03238 Gorden-Staupitz

Marén Zankl, Diplomforstwirtin / Umweltbildungsreferentin

## Keramik zu Weihnachten

Im Kurs entsteht unter Anleitung selbst gestalteter Weihnachtsschmuck aus Ton. – Ein Angebot auch für Familien.

*Material- und Brennkosten sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 4 UE | 12 € (Kinderermäßigung 50 %)

### Z 23 02

Sa, 10.12., 9.00 – 12.00 Uhr

Keramikwerkstatt, Altomsewitz 7

Iris Florstedt, Keramikerin

1 x | 4 UE | 12 € (Kinderermäßigung 50 %)

### Z 23 021

Fr, 09.12., 17.30 – 20.30 Uhr

Keramikwerkstatt, Altomsewitz 7

Iris Florstedt, Keramikerin

## Krippenfiguren

An diesem Nachmittag haben Eltern oder Großeltern mit Kindern die Möglichkeit, ihre ganz eigenen Krippenfiguren zu formen und anschließend auch farbig zu gestalten, so dass sie zur Adventszeit schon aufgestellt werden können.

*Material- und Brennkosten sind je nach Verbrauch im Kurs zu entrichten.*

1 x | 4 UE | 12 € (Kinderermäßigung 50 %)

### Z 23 03

Sa, 05.11., 15.00 – 18.00 Uhr

Keramikwerkstatt Löbach, Hauptstr. 44, Weißig

Zora Löbach, Keramik-Gestalterin

## Original Tiffany-Glastechnik

Louis Comfort Tiffany (1848 – 1933) entwickelte eine nach ihm benannte Technik, um farbige Glasteile zu Bildern, Figuren, Lampen u.v.a.m. zu arrangieren. Die Vermittlung dieser Technik erfolgt im Grundkurs mit kleinen Motiven, die zur Auswahl stehen: Blätter, Blüten, Früchten, Symbole, Tiere. Aufbaukurse ermöglichen es späterhin, Arbeiten nach eigenen Entwürfen (Zeichnungen, Bilder, Fotos) in der Werkstatt zu fertigen. – Kurs ist auch für Kinder zwischen 10 und 14 Jahren, in Begleitung eines Erwachsenen geeignet.

*Bitte mitbringen: Arbeitsschürze aus Baumwolle; alle notwendigen Werkzeuge stehen zur Verfügung; Materialkosten nach Motivauswahl ab 10 € im Kurs entrichten.*

1 x | 4 UE | 18 € (Kinderermäßigung 50 %)

## Z 23 19

Sa, 17.09., 10.00 – 13.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Evelyn Freytag, Gebrauchswerber

## Z 23 191

Sa, 08.10., 10.00 – 13.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Evelyn Freytag, Gebrauchswerber

## Z 23 192

Sa, 21.01., 10.00 – 13.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Evelyn Freytag, Gebrauchswerber

## Filigrane Strohsterne

Advents- und Baumschmuck aus natürlichen Materialien werden immer beliebter. Mit einer Legeform werden grazile Sterne – wie Schneekristalle – aus gespaltenen Strohhalmen und Zwirn hergestellt. Für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

*Bitte mitbringen: ca. 3 € für Material, kleine Schere, Nähnaedel.*

1 x | 3 UE | 7 € (Kinderermäßigung 50 %)

## Z 23 51

Mo, 05.12., 15.30 – 17.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Katrin Thiel, Kreativgestalterin

## Fröbelsterne

Jedes Jahr wieder beliebt: der kompliziert aussehende Fröbelstern wird gemeinsam Schritt für Schritt gefaltet. Für Kinder ab 8 Jahren geeignet.

1 x | 3 UE | 7 € (Kinderermäßigung 50 %)

## Z 23 53

Mo, 21.11., 15.30 – 17.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Katrin Thiel, Kreativgestalterin

## Weihnachtliche Kristalle aus Papier

Es werden einfache und komplizierte Sterne aus einem alltäglichen Material geschaffen. Mit Schere, Leim und Zwirn entstehen Falt- und Rosettensterne, die auch ein Weihnachtsgeschenk zusätzlich verzieren können. Ein individuell gestalteter Quilling-Stern ist ein besonderer Hingucker im Weihnachtsstrauß. Für Kinder ab 6 Jahren geeignet.

*Bitte mitbringen: ca. 3 € für Material, kleine Schere, Nähnaedel.*

1 x | 3 UE | 7 € (Kinderermäßigung 50 %)

## Z 23 54

Mo, 28.11., 15.30 – 17.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Katrin Thiel, Kreativgestalterin

## Weihnachtliche Naturwerkstatt

Aus besonderen Früchten und Naturmaterialien der Herbstzeit zaubern wir in unserer weihnachtlich gemütlichen Werkstatt, begleitet von schönen Wintergeschichten, Geschenke und Weihnachtsschmuck für drinnen und draußen. Es entstehen Mandalas für Baum und Fenster, goldener Naturschmuck, Adventskränze aus saftigen Ästen, Beeren- und Samenanhänger und was die Fantasie noch erlaubt.

*Bitte mitbringen: 3 € Materialkosten.*

1 x | 4 UE | 10 € (Kinderermäßigung 50 %)

## Z 56 30

Sa, 26.11., 14.00 – 17.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Kristin Luja Willkommen, Holzbildhauerin

## Kerzen herstellen aus Bienenwachs

Bienenwachs ist heute in wachsverarbeitenden Wirtschaftszweigen größtenteils durch Kunstwachs ersetzt worden. Der Kurs vermittelt die Technik der Kerzenherstellung und die Besonderheiten von Bienenwachs.

*Materialkosten ca. 5 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 3 UE | 15 € (Kinderermäßigung 50 %)

## Z 49 250

Sa, 26.11., 9.00 – 11.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Lars Thieme, Umweltpädagoge

## Didgeridoo für Anfänger

Didgeridoo in Familie heißt, das Instrument unter fachlicher Anleitung gemeinsam zu bauen und kreativ zu gestalten, bevor es spielerisch ausprobiert wird.

*Bitte mitbringen: 10 € Materialkosten.*

1 x | 3 UE | 9 € (Kinderermäßigung 50 %)

### Z 56 34

Sa, 08.10., 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Frank Stopp, Künstler

## „Pantoffelhelden“

Es ist wieder Filzpantoffelzeit! Denn: Wer bekommt schon gern kalte Füße? Wir nähen unsere eigenen Hausschuhe und lauschen dabei den Abenteuern von Schlapps und Schlumbo, dem wohl berühmtesten Pantoffelpärchen aller Zeiten.

*Bitte mitbringen: stabiler Fingerhut und 5 € Materialkosten.*

1 x | 4 UE | 10 € (Kinderermäßigung 50 %)

### Z 56 31

Sa, 08.10., 15.00 – 18.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Anke Nagel, Naturpädagogin

## Färben mit Pflanzen- und Naturfarben

Der Kurs vermittelt, weshalb und wie man mit Pflanzen färbt und was alles benötigt wird. Er zeigt, was zu beachten ist, wie die Vermittlung an Kinder erfolgt, stellt verschiedene Färbedrogen und Beizmittel vor und es wird gemeinsam gefärbt. Außerdem erfolgt die Vorstellung einfacher Färbetechniken.

1 x | 3 UE | 15 € (Kinderermäßigung 50 %)

### Z 49 240

Sa, 07.01., 9.00 – 15.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Lars Thieme, Umweltpädagoge

## Abi-Ball: Das Ereignis für Prinzessinnen

Wenn das Abitur geschafft ist, setzt der Abschlussball den krönenden Endpunkt unter eine lange Schulzeit. Stolz dürfen auch die Eltern sein. Der Anlass ist es wert, dass Töchter und Mütter sich hierfür auf eine besondere, selbst bestimmte Art „schmücken“.

Der Nähkurs greift diesen einzigartigen Moment auf und bietet Hilfestellung an, sich anlassgerecht darauf vorzubereiten! Bringen Sie, Mütter wie

Töchter, Ihre Ideen und Wünsche mit. Nach zwei Einführungsabenden werden wir für Sie und Sie ein Kleidungsstück kreieren, das dem Tag würdig ist und Sie noch lange „begleiten“ kann.

*Nähkenntnisse sind erforderlich! Bitte mitbringen: Schnitt, Bleistift, Schere für Papier und Stoff, Kreide, Stecknadeln, Maßband, Papier, Stoff, Schreibutensilien, Nähgarn, Lineal, Einlagestoff.*

3 x | 20 UE | 60 € (Kinderermäßigung 50 %)

### Z 16 955

Di, 17.01., 18.00 – 21.00 Uhr

Fr, 20.01., 17.00 – 21.00 Uhr

Sa, 21.01., 9.00 – 18.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Ilona Kaiser, Meisterin des Schneiderhandwerks

## Kurse in der Küche

### Verliebt in Plätzchen

Die lustige Weihnachtsbäckerei für Alt und Jung nutzt Rezepte aus Omas Zeiten. Die leckeren Plätzchen und Backideen entstehen in der Atmosphäre einer Weihnachtswerkstatt. Die kreierte Produkte eignen sich auch zum Verschenken.

*Mitzubringen: Behälter für Kostproben, Lebensmittelkosten ca. 5 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 5 UE | 15 € (Kinderermäßigung 50 %)

### Z 16 755

Mo, 05.12., 17.00 – 21.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Katrin Postelt, Eventmanagerin i. A.

### Gesunde Küche kinderleicht

„Jan isst am liebsten nur Pommes mit Ketchup, Lisa nascht den ganzen Tag...“. Wenn Ihnen das bekannt vorkommt und Sie nach gesunden Alternativen suchen, können Sie an drei Abenden gemeinsam mit Ihren Kindern aus leckeren und kinderleicht zuzubereitenden Gerichten auswählen. Beim gemeinsamen Kochen und Probieren gibt es so viele Ideen zum Mitmachen, dass Fruchtzwerge, Milchschnitte und Co. glatt in Vergessenheit geraten.

*Lebensmittelkosten von 12 € sind im Kurs zu entrichten.*

3 x | 9 UE | 27 € (Kinderermäßigung 50 %)

### Z 61 43

Mi, 18.01. – 01.02., 17.30 – 19.45 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Claudia Otto, Diätassistentin / Ernährungsberaterin

## Bewegung mit Kindern

**Yoga für die ganze Familie**

Geübt werden „Bewegung und Ruh“ für Hund, Katz und Kuh“. Es entsteht ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, der Körper kann so ganz bewusst erlebt und entdeckt werden. Fröhliche und unkomplizierte Beschäftigung mit den Grundaspekten des Yoga für offene, neugierige Eltern und Kinder.

*Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken*

1 x | 2 UE | 7 € (Kinderermäßigung 50%)

**Z 66 36**

So, 13.11., 9.30 – 11.00 Uhr

Stadtteilhaus, Prießnitzstr. 18, Raum A/3. Etage  
Jutta Bernhardt, Yogalehrerin

**Bewegung und Musik für Kleinkinder (1,5 – 3 Jahre) und ihre Eltern**

Singen, Tanzen und Spielen fördern Kinder ganzheitlich in ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Dieser Kurs spricht Muttis und Vatis mit Kleinkindern an. Die Kinder sollten sicher laufen können. Es werden durch Singen, Tanzen, Finger- und Kreisspiele sowie gezielte Sportübungen die Beweglichkeit, Konzentration und auch die geistigen Fähigkeiten der Kinder gesteigert.

*Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk*

14 x | 14 UE | 42 € (50% Kinderermäßigung)

**Z 67 01**

Fr, 02.09. – 16.12., 9.00 – 9.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Jana Galle-Ullrich, Fitnesstrainerin

**Kinder-Eltern-Tanz (mit Kindern von 3 – 5 Jahren)**

Kinder-Elterntanz soll Eltern zusammen mit ihren Kindern Freude und Ausgelassenheit beim Bewegen bringen. Auf spielerische Weise wird die Welt des Tanzes und der Musik näher gebracht. Tanzen und Singen sollen die Kinder und Eltern noch enger zusammen schweißen.

9 x | 12 UE | 36 € (50% Kinderermäßigung)

**Z 67 03**

Mi, 05.10. – 07.12., 16.15 – 17.15 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Miroslava Borrmann, Ballett-Tänzerin

**Nug Mui Selbstverteidigung (ab 4 Jahren)**

Im Kurs erhalten Sie viele Anregungen, mit ihrem Kind aktiv Kampfsportbewegungen einzuüben. Die erwachsenen Bezugspersonen trainieren mit und entdecken gemeinsam ihren Körper und ihre Wehrhaftigkeit.

*Bitte mitbringen: Sportkleidung (Socken, bequeme Hose), Trinkflasche mit Tee/Wasser), kleines Handtuch.*

2 x | 8 UE | 20 € (Kinderermäßigung 50%)

**Z 56 02**

Sa, So, 21.01. – 22.01., 10.00 – 13.00 Uhr

Nug Mui Schule, Kleiststr. 10 b

Jörg Eckstein, Kampfsporttrainer

**Inline Skaten für Eltern und Kinder (ab 6 Jahren)**

Erlernen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern die wichtigsten Techniken: Bremsen und sicheres Fahren, Bewegen im Straßenverkehr sowie die Wartung und Pflege der Skate-Ausrüstung.

*Bitte mitbringen: Inline-Skates (keine Hartplasterollen), Hand-, Knie- und Ellenbogenschützer, Helm (Pflicht)*

3 x | 9 UE | 36 € (Kinderermäßigung 50%)

**Z 67 19**

So, 18.09. – 25.09., 10.00 – 12.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Nicole Machate, Sportwissenschaftlerin

**Tanz mit Ball und Racket – „Taiji Bailong Ball“ zum Kennenlernen (für Teilnehmer ab 10 Jahren)**

Die Sportart aus China zeichnet sich durch körperschonende und fließende Schwung- und Drehbewegungen aus und ist eine Form des Tai Chi, jedoch mit Ball und Schläger. Es kann als Partnerspiel mit Ballwechsel oder als Einzelübung gespielt werden und ist für Halle, Park oder Strand geeignet. Ob für Kinder, Jugendliche, Eltern und Großeltern: Freude und Spaß sind garantiert.

*Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk. Spiel-Equipment wird gestellt*

2 x | 6 UE | 24 € (50% Kinderermäßigung)

**Z 67 12**

Sa, So, 29.10. – 30.10., 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Peter Oettler, Trainer

**Langlauf ohne Schnee (ab 11 Jahren)**

Bei dem sehr gelenkschonenden Ausdauertraining werden fast alle Muskelgruppen trainiert, das Herz-Kreislauf-System beansprucht, Balance und Konzentration geschult. Neben dem Erlernen der richtigen Technik (Skating oder klassisch), geht es um das Erleben dieses ganzheitlichen Outdoorsports und seine positive Wirkung auf die Gesundheit. Voraussetzung der Teilnehmer: Mindestalter 11 Jahre, gute Fitness  
*Bitte mitbringen: Skilanglaufschuhe und Langlaufstöcke mit harten Metallspitzen (wenn vorhanden), möglichst Helm und Schützer, Leihgebühr für Skiroller 10 €*

10 x | 20 UE | 70 € (Kinderermäßigung 50 %)

**Z 67 21**

Do, 01.09. – 03.11., 18.00 – 19.30 Uhr  
 Treff: Parkplatz Lingnerallee/ Lennéstraße  
 Lars Schlegel, Übungsleiter Ski

**Bogenschießen**

Der Kurs wendet sich an Eltern (oder Pateneltern) und Kinder, die das Bogenschießen gemeinsam erlernen und betreiben wollen. Geboten wird eine kompakte systematische Einführung, die es den Teilnehmern ermöglichen möchte, sich gegenseitig Anregungen zu geben und natürlich die Freude an diesem schönen und anspruchsvollen Sport zu teilen. Max. Teilnehmerzahl: 10; je Erwachsener bitte nur ein Kind!

*Bitte mitbringen: Materialausleihe 5 €/Person, bequeme Sportkleidung (jedoch möglichst enge Ärmel), Turnschuhe für die Halle*

1 x | 7 UE | 24,50 € (50% Kinderermäßigung)

**Z 67 14**

Sa, 24.09., 9.30 – 14.45 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Ralf Büttner, Trainer Bogenschießen

**Familien-Skitag (Abfahrt für die Kinder – Langlauf für die Eltern)**

Hier kommen Eltern und Kinder auf ihre Kosten. Die Erwachsenen (Anfänger bis leicht Fortgeschrittene) üben sich im klassischen Langlaufstil in der Spur und erlernen durch vielseitige Übungen im abfallenden Gelände das Bremsen und vor allem den sicheren Umgang mit den Skiern. Währenddessen gibt es für die Kinder einen Anfänger-Skikurs am Hang. Mittags kann gemeinsam in der Rodlerklause gegessen werden.  
*Bitte mitbringen: Skiausrüstung, Helm für die Kinder, angemessene Kleidung, ca. 5 € für Liftkarte. Skiausrüstung ist am Treffpunkt ausleihbar. Eigene Anreise. Bei Schneemangel ist ein Ausweichtermin vorgesehen.*

1 x | 6 UE | 24 € (Kinderermäßigung 50 %)

**Z 67 25**

Sa, 04.02., 10.00 – 15.00 Uhr  
 Treff: Skihang Altenberg, Sportcollection  
 Philipp Flöbel, Trainer  
 Nicole Machate, Sportwissenschaftlerin

# Kurse für Eltern

„Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel“. In einer Sonderreihe von Vorlesungen und Gesprächsangeboten können Eltern Mut und Sicherheit finden, sich ihrer Verantwortung stärker zu stellen und den Erziehungsalltag für sich und ihr Kind befriedigender zu gestalten.

## Das Geheimnis eines glücklichen Familienlebens – Thomas Gordons Ansatz

Elternsein bedeutet auch einen anstrengenden Alltag und gleichzeitig viel Verantwortung. Da fällt es oft schwer, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse mit denen der Kinder zu vereinen. An diesem Abend lernen Sie den Ansatz von Thomas Gordon kennen, der helfen kann, die persönliche Entwicklung aller Beteiligten zu befördern. Sie werden ermutigt zu Beziehungen, die von Offenheit und Authentizität, gegenseitiger Achtung und liebevollem Verständnis geprägt sind. Diese Haltung ist hilfreich in der Beziehung zum Partner, zu den Eltern, Freunden, Kollegen und Nachbarn.

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 15 01

Di, 22.11., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Anke Wegener, Diplompsychologin

## Sieben Sicherheiten, die Kinder entwickeln sollten

Kinder durchlaufen sieben Entwicklungsstufen auf der mentalen wie auf der Bewegungsebene. Dürfen sie diesen Entwicklungsweg ungestört gehen, entfalten sie Sicherheiten für die Herausbildung einer selbstbewussten und individuellen Persönlichkeit. Nicht immer aber verläuft diese Entwicklung optimal, was sich in allgemein bekannten Verhaltens- und Schulproblemen äußern kann. An diesem Abend gehen wir auf einzelne Entwicklungsstufen, die dazugehörigen Bewegungsmuster sowie mögliche Defizite ein. Sie erhalten die Gelegenheit, die Übungen aus der Evolutionspädagogik® selbst auszuprobieren.

*Bitte bequeme Kleidung anziehen.*

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 15 02

Do, 29.09., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Annett Jundel, Evolutionspädagogin

## Haltgebende Grenzen und Regeln in der Erziehung

Partnerschaft und Autorität sind zwei wichtige Aspekte der Erziehung. Im Vortrag wird auf die verschiedenen Entwicklungsphasen der Kinder eingegangen und verdeutlicht, welche zentrale Rolle Konsequenz hat und welcher Zusammenhang zu Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern besteht. Bei Versäumnissen in der Erziehung gibt es Möglichkeiten, das später nachzuholen. In der abschließenden Diskussion wollen wir in Erfahrungsaustausch über das Aufstellen von Regeln und Grenzen treten.

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 15 03

Mo, 26.09., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Barbara Schöpf, Diplompsychologin / Familientherapeutin

## Entwicklungsschwierigkeiten und Entwicklungsverzögerungen

Treten Probleme in der Entwicklung des Kindes auf, belastet dies die Eltern. Dabei ist zu beachten, dass jedes Kind sein eigenes Tempo hat. Was versteht man eigentlich unter Entwicklungsverzögerungen? Sie können die motorische, sprachliche, geistige, soziale oder emotionale Entwicklung des Kindes betreffen. Oftmals treten aber Entwicklungsschwierigkeiten

nur vorübergehend auf. Manchmal können sie bis ins Erwachsenenalter hinein Auswirkungen haben. In solchen Fällen bedürfen sowohl das Kind als auch die Eltern fachkundige Unterstützung und Hilfe. Wie solche Unterstützung aussehen kann, darüber will die Veranstaltung informieren.

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 15 04

Di, 20.09., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Kristin Hildebrand, Diplomsoziologin / Sozialpädagogin

### Warum spricht mein Kind noch nicht?

Die Welt der kindlichen Sprachentwicklung ist für Erwachsene nicht immer leicht nachvollziehbar und deshalb bei Eltern oft auch mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden. Was ein Kind mit 1 ½ oder 2 Jahren sprechen können sollte oder „muss“, lässt sich an seiner Gesamtentwicklung messen.

Der Vortrag veranschaulicht, wovon die Sprachentwicklung abhängig ist, wie sie durch Elternhaus und Umfeld Förderung erfahren kann und was Wissenschaft und Erfahrung lehren, wenn Defizite beim Kind sichtbar werden.

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 15 05

Di, 11.10., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Olena Podolska, Logopädin / Sprachtrainerin

### Legasthenie – Ursachen und Förderung

In einem Vortrag mit anschließendem Gespräch werden Erscheinungsweisen und Ursachen der Lese- und Rechtschreibschwäche dargestellt. Es wird aufgezeigt, welche Fähigkeiten sich beim Lesen- und Schreibenlernen entwickeln und wo und wie sich typischerweise Funktionsdefizite bei Legasthenen zeigen. Auch Diagnosestellung, Inanspruchnahme von Hilfen und Empfehlungen für die häusliche Förderung werden besprochen.

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 15 06

Do, 24.11., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christoph Melichar, Diplompsychologe / Lerntherapeut

### Autismus – Besonderheiten, Vorurteile, Hilfen

Autismus wird als angeborene Entwicklungsstörung eingestuft, gegen die es weder Vorbeugung noch eine wirksame Behandlung gibt. Die Folge ist, dass Autisten oft ausgegrenzt und „abgeschoben“ leben, trotz oft hoher kognitiver Fähigkeiten gar als behindert gelten. Ein „normaler“ Weg durch Schule und Berufsleben bleibt ihnen meist verwehrt. Moderne Autismusforschung kommt zu einem ganz anderen Bild. Sie kann Mut machen und den Betroffenen Chancen aufzeigen.

Angehörige autistisch geprägter Kinder, Erzieher und Lehrer können die Veranstaltung nutzen, sich mehr Wissen anzueignen, welche Wege es gibt, auch diese Kinder gezielt zu fördern, um sie in ein selbständiges Leben zu führen.

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 15 07

Mi, 18.01., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Jürgen Boxberger, Neurobiologe

### Die Entwicklung der Händigkeit bei Kindern

Eltern und Erzieher sind eingeladen, sich über die Entwicklung der Händigkeit bei Kindern zu informieren. Dabei werden Grundlagen der Hirnentwicklung dargestellt, die altersspezifischen Fähigkeiten in Bezug auf die Händigkeit, die Probleme im Alltag bei Linkshändigkeit sowie Fördermöglichkeiten für zu Hause besprochen. Mit Therapiebeispielen für Jung und Alt wird das Thema praktisch hinterlegt. Auch werden Informationen über Materialien und spezifische Geschäfte gegeben.

1 x | 2 UE | 5 €

### Z 15 08

Mo, 14.11., 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Constanze Bergmann-Soiné, Ergotherapeutin

### Spielzeuge für Kleinkinder selbst gemacht (Elternkurs)

Die Bedürfnisse von Kindern ändern sich rasch, und so manches gekaufte Spielzeug verliert schnell an Beachtung und steht Platz einnehmend herum. Selbstgebautes dagegen fördert die Kreativität beim Basteln, spricht die Fantasie beim Spielen an und ist ein ideales Geschenk.

Nach einem kurzen theoretischen Teil über das Spielen, Spielzeug und die verschiedenen Materialien können Sie selbst ein Spielzeug für Ihr Kind fertigen. Form, Farbe und Details werden individuell gestaltet und entsprechen ganz dem persönlichen Geschmack und Alter Ihrer Kinder. Die Spielzeuge sind für Kinder von 0,5 bis 4 Jahren geeignet.

*Materialkosten ca. 4 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 15 10

Do, 27.10., 19.30 – 21.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Katharina Schultheiß, Diplomdesignerin (FH)

### „Zaubern“ müsste man können – man kann!

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Kindern arbeiten und leben.

Das miteinander Zaubern ist nicht nur geeignet, kindliches Interesse zu wecken, sondern auch eine gute Basis zum Stärken von Selbstsicherheit, zur Verbesserung von Konzentration und motorischen Fähigkeiten bei Kindern. Es sorgt für ein spannendes und entspannendes Miteinander. Sie lernen Zauberkunststücke für sich und Ihre Kinder und erfahren viel über die verschiedenen Möglichkeiten und Einsatzvarianten des Zauberns.

*Bitte mitbringen: ca. 15 € für Material und Seminarunterlagen sind im Kurs zu entrichten.*

5 x | 10 UE | 22,50 €

### Z 15 11

Di, 01.11. – 29.11., 19.30 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Ute Wegeleben, Diplompädagogin

### Warum Kinder Tiere brauchen

Wer kennt ihn nicht, den innig geäußerten Wunsch des Kindes nach einem eigenen Haustier! „Das fehlt uns gerade noch“, wird oftmals der erste Gedanke der Eltern sein. Welche Gründe sprechen für „Kind und Tier“? Was für Folgen hat diese Beziehung für die Entwicklung des Kindes? Der Vortragsabend stellt aussagestarke Forschungsergebnisse vor und vermittelt ein durch berührende Fotosequenzen illustriertes Bild vom Leben des Kindes mit einem (Tier-)Freund.

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 15 12

Di, 11.10., 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Antje Hempel, Diplomsozialpädagogin

### Schulfähigkeit aus Sicht der Praktischen Pädagogik

Eltern machen sich zu Recht Gedanken darüber, ob ihr Kind den Anforderungen der Schule gewachsen sein wird. Viele Kinder können bereits im Grundschulalter dem Unterrichtsangebot nicht folgen. Die Ursachen sind vielfältig. Mit Hilfe des Fragenkatalogs aus der Praktischen Pädagogik schauen wir uns diese Schulreife Kriterien genauer an. Sie erhalten ebenfalls Anleitung zu einfachen Übungen, mit deren Hilfe Sie Defizite gezielt abbauen können. Natürlich bekommen Sie auch die Gelegenheit, alles einmal selbst auszuprobieren. Diese Veranstaltung richtet sich an Eltern mit Kindern im Vor- und Grundschulalter.

*Bitte mitbringen: Schreibzeug und 2 – 3 weiße Blätter A4, Bleistift und bequeme Kleidung. Materialkosten: 4 € für Folie „Fragenkatalog“.*

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 15 14

Do, 08.09., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Annett Jundel, Lernberaterin P. P.

### Gute Begabung = gute Schulleistung?

Einige Kinder können trotz offensichtlich guter Begabung nur mittelmäßige bis schlechte Schulleistungen erzielen. Woran liegt das? Besonders prägnant lässt sich das am Thema Hochbegabung erläutern. Im Kurs werden Intelligenzprofile von Kindern mit verschiedenem Begabungsniveau vorgestellt und dargestellt, welche Informationen und Hinweise ein Intelligenztest liefert. Zusätzlich zum Thema Intelligenz wird auch auf Aufmerksamkeitsprobleme und Wahrnehmungsverarbeitungsschwierigkeiten eingegangen. Abschließend wird gezeigt, welche konkreten Schlussfolgerungen sich aus Testergebnissen mit Blick auf die Gesamtpersönlichkeit des Kindes ableiten lassen.

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 15 15

Mo, 21.11., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Barbara Schöpf, Diplompsychologin / Familientherapeutin

### Gymnasium – Abitur – ... und wie weiter?

Für den Abiturjahrgang 2012 gibt es aktuelle Informationen mit den Bewerbungsterminen ab Herbst 2011. Dabei entstehen bei Eltern oft Fragen wie: - Einflussnahme oder Zurückhaltung – wie macht man es richtig?

- Verständnisprobleme und typische Konfliktfelder, wie damit umgehen?

Unter diesen Aspekten werden wichtige Fragen, die bei der Entscheidung eine Rolle spielen können, behandelt und mit aktuellen Beispielen veranschaulicht. Beruf oder Studium? Uni, FH oder dual? Ausland? Bachelor & Master oder doch Diplom?

Wie funktionieren NC, Module und Credit Points? Was kostet ein Studium? Was ist neu zum kommenden Wintersemester 2011/12?

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 15 16

Mi, 12.10., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Friedrich Fischer, Freiberuflicher Studien- und Berufsberater

### Elternvertreter – ihre Rechte und Aufgaben

Ein neues Schuljahr bringt mit sich, dass Elternhaus und Schule die Zusammenarbeit neu organisieren und über die Wahl von Elternvertretungen die rechtlichen Grundlagen dafür legen. Neuen Mitgliedern aus der Elternschaft ist nicht von vornherein gegeben, diese Aufgabe gut auszuführen.

In einer Schulung gesetzter Elternvertreter aller Schularten sehen wir eine wichtige Aufgabe, dieser Verantwortung gut entsprechen zu können.

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 15 17

Do, 17.11., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Annett Grundmann, Sozialmanagerin VWA

### Wie kann ich mein Kind vor sexuellem Missbrauch schützen?

Als Eltern wollen wir alles dafür tun, um Schaden von unseren Kindern abzuwenden und unsere Kinder vor Übergriffen zu schützen. Dieser Informationsabend bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit dem Thema sexuelle Gewalt fachlich und emotional auseinanderzusetzen und sich zu verdeutlichen, was Sie zum Schutz Ihrer Kinder vor sexueller Gewalt tun können.

1 x | 2 UE | 5 €

### Z 15 18

Di, 08.11., 18.30 – 20.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Heike Mann, Diplomsozialpädagogin

Ob Weihnachten oder Geburtstag oder ...  
Anlässe gibt es immer!

Wie wäre es mit einem  
**Geschenk-Gutschein**  
für einen Kurs der Volkshochschule Dresden?

Wir beraten Sie gern!



Die **vhs**  
Volkshochschulen

**Volkshochschule  
Dresden e.V.**

Schilfweg 3  
Tel: 0351 25440-0

Außenstelle Gorbitz  
Helbigsdorfer Weg 1  
Tel: 0351 4161623

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

Wissen und mehr

# Kurse für Ältere

## Seniorenrundgänge durch Dresden – Teil 2

Ein alt gewordener, aber „jung gebliebener“ Dresdner Stadtführer möchte mit Gleichgesinnten die Veränderungen der letzten Jahre im Stadtzentrum Dresdens zeigen und erklären.

1. Vom Evang. Kreuzgymnasium zum Schillerplatz – 15.09.11 / Dornblüthstr. Bus 61
2. Einmal um die Augustusbrücke – 29.09.11 / Schlossplatz, Denkmal König Fr. August I.
3. 100 Jahre Internationale Hygiene-Ausstellung – 10.11.11 / Vortrag / VHS, Schilfweg 3
4. 150 Jahr Zoo Dresden – 24.11.11 / Vortrag / VHS, Schilfweg 3

4 x | 8 UE | 16 €

### Z 11 72

Do, 15.09. – 24.11., 10.00 – 11.30 Uhr  
Conrad Richter, Stadtführer

## Verbraucherfragen

### Ist mein Rentenbescheid korrekt?

Rentenbescheid: Für den Laien ist der zahlreiche Seiten umfassende Bescheid, der die Berechnung der Rente ausweist, nur schwer nachvollziehbar. Sind die Zeiten der Erwerbstätigkeit ausreichend berücksichtigt, auch die Zeiten für Kindererziehung, für Pflege von Angehörigen, für Schulbesuch und Studium? Wie wirken sich Arbeitslosigkeit oder Arbeitsunfähigkeit auf die Rente aus? Die Kursteilnehmer werden in die Lage versetzt, die Berechnung der eigenen Rente überprüfen zu können.

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 13 09

Do, 06.10., 18.00 – 20.15 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Christian Lindner, Rentenberater

### Z 13 091

Di, 01.11., 18.45 – 21.00 Uhr  
Stadtteilbibliothek Pieschen, Bürgerstr. 63  
Christian Lindner, Rentenberater



## Intelligenzrente

Die Berücksichtigung von Zusatzversorgungszeiten aus DDR-Beschäftigungsverhältnissen kann zu erheblichen Steigerungen des Rentenanspruchs führen. Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um Zeiten der Zugehörigkeit zur zusätzlichen Altersversorgung der technischen Intelligenz in volkseigenen Betrieben („Intelligenzrente“) nach den Vorschriften des Anspruchs- und Anwartschaftsüberführungsgesetzes (AAÜG) anerkannt zu bekommen?

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 13 10

Do, 24.11., 18.00 – 20.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Christian Lindner, Rentenberater

## „Ich will selbst bestimmen!“ – Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung

Das Seminar gibt Hinweise, wie man für den Fall einer möglichen eigenen Hilfs- und Betreuungsbedürftigkeit vorsorgen kann. Insbesondere wird auf die Unterscheidung von Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung eingegangen. Formulierungsvorschläge dafür werden ausführlich behandelt. Das 3. Betreuungsrechtsänderungsgesetz vom 01.09.2009 wird dabei berücksichtigt.

1 x | 3 UE | 6 €

### Z 13 17

Do, 20.10., 18.30 – 20.45 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Doreen Anders, Diplomrechtspflegerin

### Z 13 171

Do, 16.02., 18.30 – 20.45 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Doreen Anders, Diplomrechtspflegerin

**Hilfe, mein Handy klingelt!**

Die rasante technische Entwicklung eröffnet Handy-Nutzern immer mehr Möglichkeiten. Das eigene Handy zu „verstehen“, um alle Funktionen zu beherrschen, ist allein mit Bedienungsanleitungen vielen nicht möglich. In unserem Kurs werden deshalb alle Probleme behandelt, die allein nur schwierig zu lösen sind, u.a.: Verschicken von Bildern, Mailbox, SMS, Rufumleitungen, Faxempfang, WAP, GPRS, Wiederherstellung gelöschter Dateien usw.

*Bitte mitbringen: Handy mit Bedienungsanleitung!*

1 x | 4 UE | 8 €

**Z 13 28**

Mi, 07.12., 16.00 – 19.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Lars Fünfstück, IT-Trainer

**Kunst****Seniorentanz – „Tanzen ist die charmanteste Art Gymnastik zu treiben, denn diese Bewegung wird nicht als anstrengend empfunden.“**

Seniorentanz bietet Gemeinschaft, fördert Geselligkeit, bereitet Freude und ist außerdem gesund. Gedacht für ältere Menschen, aber auch das frühe und späte „Mittelalter“ mit Freude an rhythmischer Bewegung.

*Bitte Wechselschuhe und Trinkflasche mitbringen.*

5 x | 10 UE | 25 €

**Z 21 18**

Mi, 09.11. – 14.12., 11.15 – 12.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Ingrid Fritsch, Tanzleiterin im Seniorentanzverband

**Z 21 181**

4 x | 8 UE | 20 €

Mi, 18.01. – 08.02., 11.15 – 12.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Ingrid Fritsch, Tanzleiterin im Seniorentanzverband

**Z 21 182**

5 x | 10 UE | 25 €

Mi, 31.08., 07.09., 28.09., 05.10., 12.10., 11.15 – 12.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Ingrid Fritsch, Tanzleiterin im Seniorentanzverband

**Tanzkurs 55+**

Nicht jeder traut sich noch in einen regulären Tanzkurs. Warum eigentlich nicht? Hier können

Sie als Paar, als kleine Gruppe oder als einzelner Tanzbegeisterter teilnehmen. Wir frischen mit Ihnen die Grundschritte und Figuren von Standardtänzen wie Foxtrott, Langsamer und Wiener Walzer, Tango, Slowfox sowie Modetänze wie Boogie und Disco-Fox auf. Es gibt einen zweiten Stundenteil für „Gesellige Tänze“ zum gemeinschaftlichen miteinander tanzen: Square-Tänze/Reihentänze etc.

*Bitte Wechselschuhe mitbringen.*

8 x | 13 UE | 46 €

**Z 21 40**

So, 04.09. – 06.11. (nicht am 16., 23., 30.10. – aber 31.10.!) 15.00 – 16.15 Uhr

Tanzhaus Dresden, Coselpalais, An der Frauenkirche 12  
Renate Hölschke, Tanzlehrerin

**Malen und Zeichnen für Ältere**

So mancher hatte oft Lust zum Malen oder Zeichnen, aber bisher keine Gelegenheit. Der Kurs soll die Freude am individuellen Sehen und Widerspiegeln wecken. Beim Mitein角度arbeiten treten vielfache Schichten zu Tage, die Impulse geben beim Umgang mit verschiedenen Materialien und bildnerischen Techniken. Die Beschäftigung mit Stillleben und menschlicher Figur steht im Vordergrund.

*Bitte mitbringen: Zeichenutensilien, Papier; weitere Absprachen im Kurs.*

7 x | 21 UE | 48 €

**Z 22 28**

Di, 30.08. – 11.10., 9.30 – 11.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Claudia Schuster, Malerin / Grafikerin

**Z 22 281**

Di, 01.11. – 13.12., 9.30 – 11.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Claudia Schuster, Malerin / Grafikerin

**Z 22 282**

Di, 20.12.2011 – 07.02.2012, 9.30 – 11.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Claudia Schuster, Malerin / Grafikerin

**Z 22 29**

Di, 30.08. – 11.10., 12.30 – 14.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Claudia Schuster, Malerin / Grafikerin

**Z 22 291**

Di, 01.11. – 13.12., 12.30 – 14.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Claudia Schuster, Malerin / Grafikerin

## Z 22 292

Di, 20.12.2011 – 07.02.2012, 12.30 – 14.45 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Claudia Schuster, Malerin / Grafikerin

### Malen und Zeichnen am Vormittag

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Fertigkeiten, um eindrucksvolle Zeichnungen zu Papier zu bringen. Die Grundlagen für künstlerisches Arbeiten werden geschaffen oder vertieft. Der Umgang mit unterschiedlichsten Materialien wie Kreiden, Stiften, oder Farben wird erlernt. Die Freude am gemeinsamen Malen und Zeichnen spielt in diesem Kurs eine wichtige Rolle. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Bitte mitbringen: Zeichenutensilien, Papier; weitere Absprachen im Kurs.*

7 x | 21 UE | 48 €

## Z 22 30

Do, 06.10. – 01.12., 9.30 – 11.45 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Gerd Küchler, Maler / Grafiker

## Z 22 31

Fr, 04.11. – 16.12., 9.30 – 11.45 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Claudia Schuster, Malerin / Grafikerin

## Z 22 311

Fr, 04.11. – 16.12., 12.30 – 14.45 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Claudia Schuster, Malerin / Grafikerin

### Siebdruck am Vormittag

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse und die Geschichte des Siebdrucks vermittelt. In der gut ausgestatteten Werkstatt kann mit Freude und Phantasie z.B. eine eigene Karte oder eine kleine Grafik entworfen und in geringer Auflage gedruckt werden (2 Farben). Gegen Ende des Kurses besteht eventuell auch die Möglichkeit, Textilien zu bedrucken.

*Materialkosten: ca. 20 € – Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Ideen, Fotos und Bilder als Vorlagen und zur Ideenfindung, und/oder T-Shirts/Textilien aus Baumwolle zum Bedrucken, eventuell eigenes farbiges mind. 250 g schweres Papier*

4 x | 16 UE | 80 €

## Z 22 841

Mo, Do, 09.01. – 12.01., 9.00 – 12.00 Uhr  
Werkstatt, Kamenzer Str. 41 (Eing. Sebnitzer Str.)  
Antje Krohn-Neuschulz, Malerin / Grafikerin

## Sprachen

### Englisch

### Grundkurse

Diese Kursangebote richten sich an ältere Lerninteressierte, die noch nie Englisch gelernt haben. Wortschatz, Aussprache und grammatische Strukturen werden anhand interessanter Themen anschaulich und verständlich vermittelt. In gemäßigttem Tempo gelangen die Teilnehmenden bei vielen Gelegenheiten zum Üben und Wiederholen zu einem soliden Grundwissen und werden zum Sprechen ermutigt. Voraussetzungen: keine.

Kursmaterialien: „English Elements – Basic Course“ / Lehr- und Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD, ISBN 978-3-19-202493-1 / Hueber-Verlag / Preis ca. 20 €.

## Z 3C 7100

12 x | 34 UE | 88 €  
Mo, 12.09.2011 – 16.01.2012, 9.00 – 11.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Nina Altermann, Dipl.-Lehrerin

## Z 3C 7101

17 x | 34 UE | 88 €  
Di, 13.09.2011 – 24.01.2012, 9.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Sargylana Gewalt, Dipl.-Manglistin

## Z 3C 7102

17 x | 34 UE | 88 €  
Di, 13.09.2011 – 24.01.2012, 9.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Kerstin Köhler, Magistra

## Z 3C 7103

17 x | 34 UE | 88 €  
Mi, 14.09.2011 – 01.02.2012, 10.45 – 12.15 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Ramona Diegelmann, Dipl.-Lehrerin

### Grundkurse für Wiedereinsteiger

In diesen Kursen können ältere Menschen, die vor längerer Zeit Englisch in der Schule oder berufsbegleitend gelernt haben, ihre Sprachkenntnisse von Grund auf neu ordnen und festigen. Vielfältige Übungen zu Wortschatz, Aussprache und grammatischen Strukturen laden zum Sprechen ein und verhelfen zu einem erfolgreichen Wiedereinstieg. Voraussetzungen: Einstieg nach längerer Pause. Kursmaterialien: „English Elements 1“ / Lehr- und Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD, ISBN 978-3-19-202494-8 / Hueber-Verlag / Preis ca. 20 €.

**Z 3C 7110**

12 x | 34 UE | 88 €

Mo, 12.09.2011 – 09.01.2012, 9.15 – 11.45 Uhr  
 117. Grundschule, Reichenbachstr. 12 (Hofeing.)  
 Isolde Finsterer, Gymnasiallehrerin

**Z 3C 7111**

17 x | 34 UE | 88 €

Mi, 14.09.2011 – 01.02.2012, 10.45 – 12.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Almut Höhnel, freiberufliche Dozentin

**Weiterführungen mit „English Elements Basic Course“**

Kursmaterialien: „English Elements – Basic Course“ /  
 Lehr- und Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD, ISBN  
 978-3-19-202493-1 / Hueber-Verlag / Preis ca. 20 €.

**Z 3C 7220 (2. Semester)**

12 x | 34 UE | 88 €

Mi, 14.09. – 21.12., 8.30 – 10.55 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Christa Demmer, Diplomehrerin

**Z 3C 7221 (2. Semester)**

12 x | 34 UE | 88 €

Do, 08.09. – 08.12., 9.30 – 12.00 Uhr  
 VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
 Ute Reichel, Gymnasiallehrerin

**Z 3C 7230 (3. Semester)**

17 x | 34 UE | 88 €

Mo, 05.09.2011 – 06.02.2012, 9.00 – 10.30 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Sigrid Oehlschlaegel, Diplomehrerin

**Z 3C 7231 (3. Semester)**

17 x | 34 UE | 88 €

Di, 06.09.2011 – 17.01.2012, 10.45 – 12.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Jaroslawa Manitz, Gymnasiallehrerin

**Z 3C 7232 (3. Semester)**

12 x | 34 UE | 88 €

Mi, 07.09. – 14.12., 9.00 – 11.30 Uhr  
 117. Grundschule, Reichenbachstr. 12 (Hofeing.)  
 Ute Reichel, Gymnasiallehrerin

**Kurs mit „English Elements 1“**

Voraussetzungen: „English Elements – Basic Course“.  
 Kursmaterialien: „English Elements 1“ / Lehr-  
 und Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD, ISBN  
 978-3-19-202494-8 / Hueber-Verlag / Preis ca. 20 €.

**Z 3C 7410**

12 x | 34 UE | 88 €

Do, 08.09. – 08.12., 9.30 – 12.00 Uhr  
 VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
 Sargylana Gewalt, Diplomehrerin

**Weiterführungen mit „English Elements 1“**

Kursmaterialien: „English Elements 1“ / Lehr-  
 und Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD, ISBN  
 978-3-19-202494-8 / Hueber-Verlag / Preis ca. 20 €.

**Z 3C 7420 (2. Semester)**

17 x | 34 UE | 105 € (Kleingruppe)

Mo, 05.09.2011 – 06.02.2012, 10.45 – 12.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Kerstin Köhler, Magistra

**Z 3C 7421 (2. Semester)**

17 x | 34 UE | 88 €

Mo, 05.09.2011 – 06.02.2012, 10.55 – 12.25 Uhr  
 117. Grundschule, Reichenbachstr. 12 (Hofeing.)  
 Ute Reichel, Gymnasiallehrerin

**Z 3C 7422 (2. Semester)**

17 x | 34 UE | 105 € (Kleingruppe)

Di, 06.09.2011 – 03.01.2012, 10.45 – 12.15 Uhr  
 Der Unterricht findet auch in den Herbstferien statt.  
 VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
 Sargylana Gewalt, Diplomehrerin

**Z 3C 7423 (2. Semester)**

12 x | 34 UE | 88 €

Do, 15.09. – 15.12., 9.15 – 11.45 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Renate Dibowski, Diplomehrerin

**Z 3C 7424 (2. Semester)**

17 x | 34 UE | 88 €

Do, 15.09.2011 – 26.01.2012, 10.45 – 12.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Christa Demmer, Diplomehrerin

**Z 3C 7430 (3. Semester)**

12 x | 34 UE | 88 €

Mo, 05.09. – 19.12., 9.00 – 11.30 Uhr  
 117. Grundschule, Reichenbachstr. 12 (Hofeing.)  
 Cornelia Kühn, Magistra

**Z 3C 7431 (3. Semester)**

12 x | 34 UE | 88 €

Mi, 07.09. – 14.12., 9.30 – 12.00 Uhr  
 117. Grundschule, Reichenbachstr. 12 (Hofeing.)  
 Annett Knöspel, Magistra

## Kurs mit „English Elements 2“

Voraussetzungen: „English Elements 1“.  
Kursmaterialien: „English Elements 2“ / Lehr- und Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD, ISBN 978-3-19-202495-5 / Hueber-Verlag / Preis ca. 20 €.

### Z 3C 7510

12 x | 34 UE | 88 €  
Mo, 12.09.2011 – 09.01.2012, 8.30 – 10.55 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Christa Demmer, Diplomlehrerin

## Weiterführungen mit „English Elements 2“

Kursmaterialien: „English Elements 2“ / Lehr- und Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD, ISBN 978-3-19-202495-5 / Hueber-Verlag / Preis ca. 20 €.

### Z 3C 7520 (2. Semester)

12 x | 34 UE | 105 € (Kleingruppe)  
Do, 08.09. – 08.12., 9.00 – 11.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Isolde Finsterer, Gymnasiallehrerin

### Z 3C 7521 (2. Semester)

12 x | 34 UE | 105 € (Kleingruppe)  
Di, 06.09. – 06.12., 9.00 – 11.30 Uhr  
117. Grundschule, Reichenbachstr. 12 (Hofeing.)  
Isolde Finsterer, Gymnasiallehrerin

### Z 3C 7530 (3. Semester)

17 x | 34 UE | 88 €  
Di, 06.09.2011 – 17.01.2012, 8.30 – 10.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Sylvia Gitter, freiberufliche Dozentin

### Z 3C 7531 (3. Semester)

17 x | 34 UE | 105 € (Kleingruppe)  
Mi, 07.09.2011 – 25.01.2012, 10.45 – 12.15 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Beate Baum, Magistra

### Z 3C 7540 (4. Semester)

17 x | 34 UE | 105 € (Kleingruppe)  
Mo, 05.09.2011 – 06.02.2012, 10.45 – 12.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jaroslawa Manitz, Gymnasiallehrerin

### Z 3C 7541 (4. Semester)

17 x | 34 UE | 88 €  
Di, 13.09.2011 – 24.01.2012, 9.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Christa Demmer, Diplomlehrerin

## Weiterführung mit „English Elements 3“

Kursmaterialien: „English Elements 3“ / Lehr- und Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD, ISBN 978-3-19-202496-2 / Hueber-Verlag / Preis ca. 20 €.

### Z 3C 7640 (4. Semester)

17 x | 34 UE | 113 € (Kleingruppe)  
Mi, 07.09.2011 – 25.01.2012, 9.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Beate Baum, Magistra

## Kurs mit „English Elements 4“

Voraussetzungen: „English Elements 3“.  
Kursmaterialien: „English Elements 4“ / Lehr- und Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD, ISBN 978-3-19-202497-9 / Hueber-Verlag / Preis ca. 20 €.

### Z 3C 7710

17 x | 34 UE | 113 € (Kleingruppe)  
Di, 06.09.2011 – 17.01.2012, 10.45 – 12.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Kerstin Köhler, Magistra

## Weiterführungen mit „English Elements 4“

Kursmaterialien: „English Elements 4“ / Lehr- und Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD, ISBN 978-3-19-202497-9 / Hueber-Verlag / Preis ca. 20 €.

### Z 3C 7730 (3. Semester)

17 x | 34 UE | 105 €  
Mo, 05.09.2011 – 06.02.2012, 9.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Kerstin Köhler, Magistra

### Z 3C 7740 (4. Semester)

17 x | 34 UE | 105 €  
Mo, 05.09.2011 – 06.02.2012, 9.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jaroslawa Manitz, Gymnasiallehrerin

## Keeping-Fit-Kurse

In diesen Kursen können Englischkenntnisse gefestigt und vertieft werden, ohne an ein Lehrbuch gebunden zu sein. Lehrmaterialien werden im Kurs besprochen.

**Voraussetzungen:**

anwendungsbereite Englischkenntnisse nach „English Elements 2“ oder „Reward Pre-Intermediate“ oder einem vergleichbaren Lehrwerk.

**Z 3C 7800**

17 x | 34 UE | 105 €

Mi, 07.09.2011 – 25.01.2012, 10.45 – 12.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Sargylana Gewalt, Diplomanglistin

**Z 3C 7801**

17 x | 34 UE | 105 €

Di, 13.09.2011 – 24.01.2012, 10.45 – 12.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Christa Demmer, Diplomehrerin

**Z 3C 7802**

17 x | 34 UE | 113 € (Kleingruppe)

Mo, 05.09.2011 – 06.02.2012, 9.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Almuth Höhnel, freiberufliche Dozentin

**Z 3C 7803**

17 x | 34 UE | 113 € (Kleingruppe)

Di, 06.09.2011 – 17.01.2012, 9.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Sigrid Oehlschlaegel, Diplomehrerin

**Z 3C 7804**

17 x | 34 UE | 113 € (Kleingruppe)

Di, 06.09.2011 – 17.01.2012, 10.45 – 12.15 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Sigrid Oehlschlaegel, Diplomehrerin

**Z 3C 7805**

17 x | 34 UE | 113 € (Kleingruppe)

Fr, 09.09.2011 – 27.01.2012, 8.30 – 10.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Sylvia Gitter, freiberufliche Dozentin

**Z 3C 7806**

17 x | 34 UE | 113 € (Kleingruppe)

Fr, 09.09.2011 – 27.01.2012, 10.15 – 11.45 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Sylvia Gitter, freiberufliche Dozentin

**Z 3C 7807**

17 x | 34 UE | 113 € (Kleingruppe)

Do, 08.09.2011 – 19.01.2012, 10.45 – 12.15 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Ramona Diegelmann, Diplomehrerin

**Z 3C 7808**

17 x | 34 UE | 105 €

Di, 06.09.2011 – 17.01.2012, 9.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Monika Hantsch, Diplomehrerin

**Z 3C 7809**

17 x | 34 UE | 105 €

Di, 06.09.2011 – 17.01.2012, 9.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jaroslawa Manitz, Gymnasiallehrerin

**Z 3C 7811**

17 x | 34 UE | 105 €

Mo, 05.09.2011 – 06.02.2012, 9.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Sylvia Gitter, freiberufliche Dozentin

### Englisch-VHS-Kursteilnehmer mit Kursleiterin Isolde Finsterer:



Die Englischgruppe, die sich aus älteren Teilnehmern zusammensetzt, lernt seit Oktober 2008 an der VHS Dresden Englisch. Die Beweggründe dafür sind vielfältig: Die einen lernen Englisch für den Urlaub, andere, weil sie sich für den Computer interessieren, englische Lieder verstehen oder einfach nur geistig fit bleiben möchten. Die günstigen Kursgebühren und der hohe Beliebtheitsgrad der VHS Dresden waren ausschlaggebend für die Teilnehmer, sich für einen Englischkurs an der VHS zu entscheiden. Die Teilnehmer schätzen die persönliche Atmosphäre des Englischunterrichts. So wird „ihr“ Donnerstagvormittag ein „get together“ auf Englisch. Am Ende des Semesters gibt es ein Abschlussfest mit Kaffee, Kuchen, Musik und vielen Gesprächen. Dann heißt es zum Abschied: „See you next semester!“

## **Z 3C 7812**

17 x | 34 UE | 113 € (Kleingruppe)  
Mi, 07.09.2011 – 25.01.2012, 9.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Ramona Diegelmann, Diplomallehrerin

## **Z 3C 7814**

17 x | 34 UE | 113 € (Kleingruppe)  
Mo, 05.09.2011 – 06.02.2012, 10.45 – 12.15 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Almuth Höhnel, freiberufliche Dozentin

## **Z 3C 7816**

17 x | 34 UE | 105 €  
Do, 08.09.2011 – 19.01.2012, 9.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Ramona Diegelmann, Diplomallehrerin

## **Z 3C 7817**

17 x | 34 UE | 105 €  
Mo, 12.09.2011 – 06.02.2012, 11.05 – 12.35 Uhr  
Der Unterricht findet auch in den Herbstferien statt.  
VHS, Schilfweg 3  
Christa Demmer, Diplomallehrerin

## **Z 3C 7818**

17 x | 34 UE | 105 €  
Do, 15.09.2011 – 26.01.2012, 9.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Christa Demmer, Diplomallehrerin

## **Z 3C 7819**

17 x | 34 UE | 105 €  
Mi, 14.09.2011 – 01.02.2012, 11.05 – 12.35 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Christa Demmer, Diplomallehrerin

## **Z 3C 7820**

17 x | 34 UE | 113 € (Kleingruppe)  
Di, 06.09.2011 – 17.01.2012, 10.45 – 12.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Sara Schrader de Siegert, Muttersprachlerin /  
freiberufliche Dozentin

---

## **Voraussetzungen:**

anwendungsbereite Englischkenntnisse nach  
„English Elements 3“ oder einem  
vergleichbaren Lehrwerk.

---

## **Z 3C 7831**

17 x | 34 UE | 113 € (Kleingruppe)  
Mi, 07.09.2011 – 25.01.2012, 9.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Sargylana Gewalt, Diplomanglistin

## **Z 3C 7832**

17 x | 34 UE | 105 €  
Mi, 07.09.2011 – 25.01.2012, 9.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Monika Hantsch, Diplomallehrerin

## **Z 3C 7833**

17 x | 34 UE | 105 €  
Mi, 07.09.2011 – 25.01.2012, 11.15 – 12.45 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Sylvia Gitter, freiberufliche Dozentin

## **Z 3C 7834**

17 x | 34 UE | 113 € (Kleingruppe)  
Di, 06.09.2011 – 17.01.2012, 9.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Christl Flämig, Oberstufenlehrerin

## **Z 3C 7835**

17 x | 34 UE | 113 € (Kleingruppe)  
Di, 06.09.2011 – 17.01.2012, 10.45 – 12.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Christl Flämig, Oberstufenlehrerin

## **Z 3C 7837**

17 x | 34 UE | 113 € (Kleingruppe)  
Mi, 07.09.2011 – 25.01.2012, 9.00 – 10.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Almuth Höhnel, freiberufliche Dozentin

## **Z 3C 7838**

17 x | 34 UE | 105 €  
Mo, 05.09.2011 – 06.02.2012, 10.45 – 12.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Sylvia Gitter, freiberufliche Dozentin

## **Z 3C 7839**

17 x | 34 UE | 105 €  
Di, 06.09.2011 – 17.01.2012, 10.15 – 11.45 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Sylvia Gitter, freiberufliche Dozentin

**Senior Students' Conversation Club**

If you have learnt English at the VHS for a longer period of time and welcome the chance to practise your speaking skills with a native speaker in a relaxed and friendly atmosphere, our Senior Students' Conversation Club is the right course for you. So, join the club, meet new people, read short authentic English texts, review essential points of grammar and vocabulary, discuss interesting issues, and enjoy company and conversation.

Dieses Kursangebot richtet sich an ältere Lerner, die schon seit längerer Zeit am Englischunterricht teilnehmen und gern in lockerer Runde ihre Sprachkenntnisse anwenden wollen. Geboten wird eine bunte Mischung aus der Lektüre kurzer authentischer Lesetexte, aus vielfältigen interessanten Konversationsthemen sowie Grammatik- und Wortschatzübungen.

Voraussetzungen: mindestens „English Elements 3“ oder Kenntnisse der Stufe B1.

Texte und Materialien werden im Kurs besprochen.

**Z 3C 7900**

10 x | 20 UE | 63 €

Do, 22.09. – 08.12., 11.05 – 12.35 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Sharon Mary Fava, Muttersprachlerin / Bachelor

**Französisch****Grundkurs Französisch für Ältere, Stufe A1**

Kursmaterialien: „On y va! A1“ / Lehr- und Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD / ISBN 978-3-19-003325-6 / Hueber-Verlag / Preis ca. 25 €.

17 x | 34 UE | 88 €

**Z 3E 7101**

Di, 20.09.2011 – 31.01.2012, 14.00 – 15.30 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Isolde Finsterer, Gymnasiallehrerin

**Weitergeführter Grundkurs Französisch für Ältere, Stufe A1 (2. Semester)**

Kursmaterialien: „On y va! A1“ / Lehr- und Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD / ISBN 978-3-19-003325-6 / Hueber-Verlag / Preis ca. 25 €.

17 x | 34 UE | 88 €

**Z 3E 7121**

Mi, 07.09.2011 – 25.01.2012, 10.40 – 12.10 Uhr

117. Grundschule, Reichenbachstr. 12 (Hofeing.)

Marion Zocher, Diplomehrerin

**Weitergeführter Grundkurs Französisch für Ältere, Stufe A1 (3. Semester)**

Kursmaterialien: „On y va! A1“ / Lehr- und Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD / ISBN 978-3-19-003325-6 / Hueber-Verlag / Preis ca. 25 €.

17 x | 34 UE | 88 €

**Z 3E 7131**

Mi, 07.09.2011 – 25.01.2012, 9.00 – 10.30 Uhr

117. Grundschule, Reichenbachstr. 12 (Hofeing.)

Marion Zocher, Diplomehrerin

**Weitergeführter Grundkurs Französisch für Ältere, Stufe A1 (4. Semester)**

Kursmaterialien: „On y va! A1“ / Lehr- und Arbeitsbuch mit integrierter Audio-CD / ISBN 978-3-19-003325-6 / Hueber-Verlag / Preis ca. 25 €.

17 x | 34 UE | 88 €

**Z 3E 7141**

Fr, 09.09.2011 – 27.01.2012, 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Stéphanie Phan Van, Muttersprachlerin / Bachelor

**Aufbaukurs Französisch für Ältere, Stufe A2**

Kursmaterialien: „On y va! A2“ / Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-003351-5 / Hueber-Verlag / Preis ca. 25 €.

15 x | 30 UE | 108 €

**Z 3E 7201**

Di, 04.10.2011 – 31.01.2012, 9.30 – 11.00 Uhr

117. Grundschule, Reichenbachstr. 12 (Hofeing.)

Dagmar Hess-Rostampour, Diplomhandelslehrerin

**Weitergeführter Aufbaukurs Französisch für Ältere, Stufe A2 (3. Semester)**

Kursmaterialien: „Facettes aktuell 2“ / Lehr- und Arbeitsbuch / ISBN 978-3-19-003321-8 / Hueber-Verlag / Preis ca. 25 €.

17 x | 34 UE | 105 €

**Z 3E 7231**

Di, 06.09.2011 – 17.01.2012, 9.00 – 10.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Marie Canard, Muttersprachlerin / Übersetzerin

**Weitergeführter Aufbaukurs Französisch für Ältere, Stufe A2 (6. Semester)**

Kursmaterialien: „On y va! A2“ / Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-003351-5 / Hueber-Verlag / Preis ca. 25 €.

15 x | 30 UE | 108 €

## Z 3E 7261

Di, 06.09.2011 – 03.01.2012, 10.45 – 12.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Stéphanie Phan Van, Muttersprachlerin / Bachelor

## Französisch für Fortgeschrittene, Stufe B1

Rafraîchissez et enrichissez votre apprentissage de la langue française:

révision de l'appris, enrichissement du vocabulaire, développement des connaissances grammaticales, consolidation de l'expression écrite et orale.

Kursmaterialien: „Reprise“ / Lehr- und Arbeitsbuch mit integrierter CD, ISBN 978-3-19-003259-4 / Hueber-Verlag / Preis ca. 26 €.

15 x | 30 UE | 108 €

## Z 3E 7301

Di, 06.09.2011 – 03.01.2012, 9.00 – 10.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Stéphanie Phan Van, Muttersprachlerin / Bachelor

## Le français dans le texte, niveau B1

Ce cours s'adresse à des participants déjà avancés dans l'apprentissage de la langue française. Il conviendra à tous ceux qui ont envie de découvrir ou de redécouvrir les textes de grands écrivains francophones mais qui souhaitent également rafraîchir leurs connaissances en grammaire et approfondir leurs capacités de rédaction, de compréhension et d'expression orale à travers des thèmes de discussion variés.»

Kursmaterialien werden im Lehrgang bekannt gegeben.

15 x | 30 UE | 108 €

## Z 3E 7501

Di, 06.09.2011 – 03.01.2012, 10.45 – 12.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Marie Canard, Muttersprachlerin / Übersetzerin

## Französisch für Fortgeschrittene, Stufe B1 (18. Semester)

Kursmaterialien werden im Lehrgang bekannt gegeben.

16 x | 32 UE | 99 €

## Z 3E 7391

Di, 20.09.2011 – 24.01.2012, 15.00 – 16.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Hans Rößner, freiberuflicher Dozent

## EDV für aktive Senioren

### Grundkurs Notebookbedienung für Senioren

Der Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die sich ihr erstes Notebook (Laptop) angeschafft haben. Sie können dazu gern Ihr eigenes Notebook mitbringen. Die Teilnehmer lernen, wie ein Notebook-PC äußerlich aufgebaut ist und wie man Tastatur und Touchpad benutzt. Schwerpunkt liegt auf den vielen Funktionstasten.

1 x | 3 UE | 18 €

### Z 45 030

Mo, 29.08., 16.30 – 18.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Jürgen Schröder, IT-Trainer

### Z 45 031

Mi, 31.08., 16.30 – 18.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Jürgen Schröder, IT-Trainer

### Z 45 032

Do, 03.11., 16.30 – 18.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Jürgen Schröder, IT-Trainer

### Z 45 034

Mo, 09.01.2012, 16.30 – 18.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Jürgen Schröder, IT-Trainer

### Senioren-IT Kompaktkurs mit Office 2010

- Technik, Begriffe und Funktionen,
- Erste praktische Anwendungen am Computer
- Umgang mit dem Computer und dem Betriebssystem WINDOWS
- Nutzung der Grundanwendungen (Schreiben, Rechnen, Merken)
- Schriftverkehr leicht gemacht, Gestaltung einer Festzeitung, Urlaubsfotos am PC
- Drucker, Scanner, Joystick, Zubehör des Computers
- Programminstallation und Konfiguration, Antivirenprogramme und Computerhygiene

15 x | 60 UE | 290 €

### Z 45 050

Mo, Mi, Fr, 19.09. – 24.10., 8.30 – 12.00 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

**Einführung in die EDV für aktive Senioren – Überblick – Teil 1**

- Technik, Begriffe und Funktionen,  
- Erste praktische Anwendungen am Computer  
3 x | 12 UE | 52 €

**Z 45 110**

Mo, Mi, Fr, 29.08., 31.08., 02.09., 12.45 – 16.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Z 45 111**

Do, 01.09., 08.09., 15.09., 8.30 – 12.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Z 45 112**

Fr, 02.09., 09.09., 16.09., 8.30 – 12.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Z 45 113**

Mi, 07.09., 14.09., 21.09., 8.30 – 12.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Dr. paed. Werner Breuer, Mathematiker / IT-Trainer

**Z 45 114**

Do, 08.09., 15.09., 22.09., 12.45 – 16.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Sabine Rehn, Diplomlehrerin / IT-Trainerin

**Z 45 116**

Mo, 10.10., 24.10., 07.11., 8.30 – 12.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Z 45 117**

Mo, 10.10., 17.10., 24.10., 8.30 – 12.00 Uhr  
VHS., Helbigsdorfer Weg 1  
Sabine Rehn, Diplomlehrerin / IT-Trainerin

**Z 45 118**

Mi, 26.10., 02.11., 09.11., 12.45 – 16.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Dr. paed. Werner Breuer, Mathematiker / IT-Trainer

**Z 45 119**

Di, Do, 01.11., 03.11., 08.11., 12.45 – 16.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Z 45 1193**

Mo, Mi, Fr, 09.01., 10.01., 13.01., 12.45 – 16.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer Z 45 1194  
Do, 12.01., 19.01., 26.01.2012, 8.30 – 12.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Z 45 1195**

Fr, 13.01., 20.01., 27.01., 8.30 – 12.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Z 45 1196**

Mi, 18.01., 25.01., 01.02. 8.30 – 12.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Dr. paed. Werner Breuer, Mathematiker / IT-Trainer

**EDV für aktive Senioren – Grundanwendungen Teil 2**

- Umgang mit dem Computer und dem Betriebssystem WINDOWS  
- Nutzung der Grundanwendungen (Schreiben, Rechnen, Merken)  
Voraussetzungen: erste PC-Erfahrungen  
6 x | 24 UE | 120 €

**Z 45 120**

Mo, Mi, Fr, 05.09. – 16.09., 12.45 – 16.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Z 45 121**

Do, 22.09. – 03.11., 8.30 – 12.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Z 45 122**

Fr, 23.09. – 04.11., 8.30 – 12.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Z 45 123**

Mi, 28.09. – 09.11., 8.30 – 12.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Dr. paed. Werner Breuer, Mathematiker / IT-Trainer

**Z 45 124**

Do, 29.09. – 17.11., 12.45 – 16.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Sabine Rehn, Diplomlehrerin / IT-Trainerin

**Z 45 126**

Mo, 14.11. – 19.12., 8.30 – 12.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Z 45 127**

Mo, 07.11. – 12.12., 8.30 – 12.00 Uhr  
VHS., Helbigsdorfer Weg 1  
Sabine Rehn, Diplomlehrerin / IT-Trainerin

## Z 45 128

Mi, 23.11.2011 – 04.01.2012, 12.45 – 16.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Dr. paed. Werner Breuer, Mathematiker / IT-Trainer

## Z 45 129

Do, Di, 10.11. – 29.11., 12.45 – 16.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer

## Z 45 1293

Mo, Mi, Fr, 16.01. – 27.01., 12.45 – 16.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer

## Z 45 1294

Do, 02.02. – 22.03., 8.30 – 12.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer

## Z 45 1295

Fr, 03.02. – 23.03., 8.30 – 12.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer

## Z 45 1296

Mi, 08.02. – 21.03., 8.30 – 12.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Dr. paed. Werner Breuer, Mathematiker / IT-Trainer

## EDV für aktive Senioren – Das 6 x 1 der Praxis – Teil 3

- Schriftverkehr leicht gemacht, Gestaltung einer Festzeitung, Urlaubsfotos am PC
- Drucker, Scanner, Joystick, Zubehör des Computers
- Programminstallation und Konfiguration, Antivirenprogramme und Computerhygiene

Voraussetzungen: Grundkenntnisse EDV  
6 x | 24 UE | 120 €

## Z 45 130

Mo, Mi, Fr, 19.09. – 05.10., 12.45 – 16.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer

## Z 45 1301

Mi, 31.08. – 05.10., 8.30 – 12.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer

## Z 45 131

Do, 10.11. – 15.12., 8.30 – 12.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer

## Z 45 137

Mo, 09.01. – 13.02., 8.30 – 12.00 Uhr  
VHS., Helbigsdorfer Weg 1  
Sabine Rehn, Diplomlehrerin / IT-Trainerin

## Z 45 1393

Mo, Mi, Fr, 30.01. – 10.02., 12.45 – 16.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Jürgen Schröder, IT-Trainer

### VHS-Kursteilnehmerin Ursula Ganzera:



*Ich habe mich für einen Kurs an der Volkshochschule Dresden entschieden, weil diese einen sehr guten Ruf hat. Außerdem kenne ich die Volkshochschule schon seit vielen Jahrzehnten, denn ich habe selbst vor 30 Jahren Kurse in Schreibmaschine-schreiben und Steno belegt. Ich bin der Meinung, dass nicht nur junge Leute mit dem Computer umgehen können, sondern dass dies auch die Älteren können sollten. Auch wenn viele nicht mehr im Arbeitsprozess stehen, zählen sie noch lange nicht „zum alten Eisen“ und haben Zeit und Muße, um sich mit dem Computer zu befassen. Mir gefällt an den Senioren-Kursen in der VHS, dass in etwa Gleichaltrige mit dem gleichen Wissensstand Schritt für Schritt an den PC herangeführt werden.*

**Internet – Anwendung für Senioren**

- Wege in das Internet, Technik, Zugang, Kosten, Nutzung von Informationen im WWW
  - Suchen, Finden, Kaufen im Internet, E-Mail – die elektronische Post des Computers,
  - Sicherheit im Internet, Bankgeschäfte am PC
- Voraussetzungen: Grundkenntnisse – EDV für aktive Senioren Teil 1 und Teil 2

5 x | 20 UE | 110 €

**Z 45 150**

Mo, 29.08. – 26.09., 8.30 – 12.00 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Z 45 151**

Do, 15.09. – 13.10., 12.45 – 16.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Z 45 155**

Mo, 05.12.2011 – 16.01., 12.45 – 16.15 Uhr  
 VHS., Helbigsdorfer Weg 1  
 Christian Schlechta, IT-Trainer

**Z 45 156**

Mo, 09.01. – 06.02., 8.30 – 12.00 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Z 45 157**

Do, 12.01. – 09.02., 12.45 – 16.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Jürgen Schröder, IT-Trainer

**EDV für aktive Senioren – Bildbearbeitung mit GIMP**

Sie haben eine Digitalkamera und können Ihre Bilder auf dem Computer noch nicht richtig bearbeiten? Wir arbeiten mit GIMP, ein hervorragendes Bildbearbeitungsprogramm, welches Ihnen kostenfrei im Internet zur Verfügung steht. Inhalt: Methoden zum Korrigieren von Bildern auf dem PC, Fehlerbeseitigung, Bildmontagen Gestalten, Texte Einfügen, optische Aufbesserungen usw.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse – EDV für aktive Senioren Teil 1 und Teil 2

5 x | 20 UE | 110 €

**Z 45 160**

Di, 13.09. – 11.10., 8.30 – 12.00 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Z 45 161**

Mo, 10.10. – 21.11., 12.45 – 16.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3

Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Z 45 162**

Fr, 18.11. – 16.12., 8.30 – 12.00 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3

Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Z 45 163**

Mi, 11.01. – 08.02.2012, 8.30 – 12.00 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3

Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Videobearbeitung mit Pinnacle Studio – für aktive Senioren**

- Tipps und Tricks zum Umgang mit der eigenen Videokamera und dem PC
  - Gemeinsam mit anderen Senioren bearbeiten Sie Videos auf dem Computer
  - Sie wenden verschiedene Schnitttechniken an
  - Gestaltung von Titleinblendungen, Übergängen, Standbildern und Clip-Effekten
  - Vertonung mit Hintergrundmusik und Sprachkommentaren
  - Ausgabe auf CD-Rom, DVD oder Bandgeräten
- Voraussetzungen: Grundkenntnisse – EDV für aktive Senioren Teil 1 und Teil 2

5 x | 20 UE | 120 €

**Z 45 170**

Di, 13.09. – 11.10., 12.45 – 16.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3

Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Z 45 171**

Mi, 02.11. – 07.12., 8.30 – 12.00 Uhr

VHS, Schilfweg

Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Z 45 172**

Di, 10.01. – 07.02.2012, 8.30 – 12.00 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3

Jürgen Schröder, IT-Trainer

**Perfekte Diashows am PC und Fernseher – für aktive Senioren**

Wer Bilder hat, möchte sie auch zeigen. Warum nicht am Fernseher? Sie erfahren, wie Sie von Ihrer Dia-Sammlung oder von Bildern Ihrer Fotoalben auf dem Computer eine gute Diashow herstellen können. Bringen Sie Ihre Bilder mit, lernen Sie wie man scannt und die Bilder bearbeitet. Sie vertonen Ihre Diashow, fügen Kommentare,

Titel, Übergänge und Bildunterschriften ein. Die CD, die wir brennen, können Sie über Ihren DVD-Player auf dem TV-Gerät vorführen. (mit Nero Brennprogramm)

Voraussetzungen: Grundkenntnisse – EDV für aktive Senioren Teil 1 und Teil 2

7 x | 21 UE | 120 €

### Z 45 175

Mi, 07.09. – 26.10., 16.30 – 18.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Jürgen Schröder, IT-Trainer

### Z 45 176

Fr, 18.11. – 16.12., 12.45 – 16.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Jürgen Schröder, IT-Trainer

### Z 45 177

Di, 10.01. – 07.02.2012, 12.45 – 16.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Jürgen Schröder, IT-Trainer

## Der Computer und ich – eine unendliche Geschichte für aktive Senioren

Betreute Konsultation zu Problemlösungen und Erweiterung aller bisher behandelten Themen der Kursreihe „EDV für aktive Senioren“.

Voraussetzungen: Kursfolge – EDV für aktive Senioren

1 x | 4 UE | 24 €

### Z 45 180

Di, 06.09., 8.30 – 12.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Jürgen Schröder, IT-Trainer

### Z 45 181

Di, 25.10., 8.30 – 12.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Jürgen Schröder, IT-Trainer

### Z 45 182

Di, 06.12., 8.30 – 12.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Jürgen Schröder, IT-Trainer

### Z 45 183

Di, 03.01.2012, 8.30 – 12.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Jürgen Schröder, IT-Trainer

## Aktiver leben – Geist und Gedächtnis trainieren

Der Kurs richtet sich mit wissenschaftlich erprobten, spielerischen Methoden gegen das Nachlassen von Gedächtnis und Lebensaktivität. Er ist ausgerichtet auf die Zielgruppe der Senioren. Die Übungen aktivieren die Auffassungsgabe, trainieren das Verarbeiten von Informationen und verhelfen zum dauerhaften Speichern.

*Schreibzeug, Materialkosten 29 € sind im Kurs zu entrichten.*

10 x | 20 UE | 60 €

### Z 14 26

Fr, 30.09. – 16.12., 10.00 – 11.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Gerhard Koch, Psychologe / Autor

## Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

*Bitte mitbringen: kleines Kissen*

### Z 62 08

12 x | 16 UE | 64 €

Mi, 28.09. – 21.12., 10.00 – 11.00 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Nicole Hilbrich, Sporttherapeutin

## Fit und Vital im Ruhestand – Ein Ganzkörpertraining für alle, die noch viel vorhaben in ihrem Leben

Was nützen die besten Ziele und Pläne, Träume und Wünsche für die Zeit nach dem aktiven Arbeitsleben, wenn der Rücken schmerzt, Beweglichkeit und Kraft nachlassen und die Ausdauer auch nicht mehr die beste ist? Nutzen Sie dieses Training, werden und bleiben Sie aktiv und vital!

*Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Sportkleidung*

12 x | 16 UE | 48 €

### Z 63 01

Mo, 29.08. – 28.11., 14.00 – 15.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Heiko Wendt, Sport- und Rehatrainer

## „Mit Musik geht alles leichter“ – Seniorengymnastik

Ob nun bei der Bewältigung von Alltagsaufgaben, beim Autofahren, Entspannen oder im Sport: Musik beschwingt, macht gute Laune, verbindet, motiviert und aktiviert! Facettenreich wie die Musikauswahl gestaltet sich das Übungsprogramm für alle „jungen und junggebliebenen“ Senioren, ob Frau oder Mann: Muskelkraft trainieren, Beweglichkeit erhalten, Rücken & Knochen stabilisieren, durch Koordinationsaufgaben den Geist mobilisieren, durch Gleichgewichtsübungen den Alltagsherausforderungen begegnen, durch Entspannungsübungen Stresssituationen besser bewältigen und in der Gemeinschaft Freude und Spaß haben! Kurz gesagt: – „Mit Musik und Sport 20 Jahre 50 (oder 70) bleiben!“

9 x | 12 UE | 48 €

### Z 63 017

Di, 25.10. – 20.12., 13.00 – 14.00 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Angelika Schindler, Sporttherapeutin

## Seniorengymnastik für Frühaufsteher

Diese spezielle Gymnastik geht auf die Bedürfnisse und Konstitution älterer Menschen ein, um die Gesundheit zu fördern. Im Vordergrund steht hier die Stabilisierung aller Gelenke durch Stärkung der Muskulatur. Zusätzlich werden durch gezielte Übungen Beweglichkeit und Koordination verbessert. Bewegung hält jung und gesund, bringt neue Lebensenergie und Laune, verbindet Gleichgesinnte. *Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Sportkleidung, Turnschuhe*

12 x | 16 UE | 64 €

### Z 63 02

Mo, 26.09.2011 – 09.01.2012, 8.00 – 9.00 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Nancy Pietruschka, Fitnessökonomin

## Seniorengymnastik am Vormittag

### Z 63 03

12 x | 16 UE | 64 €  
Mi, 28.09. – 21.12., 9.00 – 10.00 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Nicole Hilbrich, Sporttherapeutin

### Z 63 04

9 x | 12 UE | 48 €  
Fr, 07.10. – 02.12., 9.30 – 10.30 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Philipp Flößel, Trainer

## Hüft- und Kniegymnastik

Leiden Sie an Gelenkschmerzen oder Arthrose im Hüft- oder Kniebereich? Haben Sie bereits ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk? In diesem Kurs wird gezielt, angemessen und vor allem regelmäßig die Bein- und Hüftmuskulatur trainiert und die Flexibilität Ihrer Gelenke gefördert, ohne dass es zu einer Überlastung der Gelenke kommt. Zudem lernen Sie, wie Sie sich im Alltag knie- und hüftschonend bewegen. Natürlich können Sie diesen Kurs auch zur Vorbeugung von Gelenkschäden besuchen.

*Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch*

12 x | 16 UE | 64 €

### Z 63 09

Mi, 28.09. – 21.12., 8.00 – 9.00 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Nicole Hilbrich, Sporttherapeutin

## Aqua-Gymnastik für Senioren

18 x | 24 UE | 144 €

### Z 63 35

Di, 06.09.2011 – 31.01.2012, 12.30 – 13.30 Uhr  
ELBAMARE Erlebnisbad, Wölfnitzer Ring 65  
Heike Krause, Physiotherapeutin

### Z 63 36

Di, 06.09.2011 – 31.01.2012, 11.30 – 12.30 Uhr  
ELBAMARE Erlebnisbad, Wölfnitzer Ring 65  
Heike Krause, Physiotherapeutin

## Zumba Gold für Ältere und Einsteiger

ZUMBA Gold ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA. Es ist sowohl für ältere und aktive Menschen entwickelt worden als auch für Menschen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Zumba sind wissenschaftlich belegt. Es eignet sich hervorragend für Senioren, um fit und in Bewegung zu bleiben, denn die Tanzschritte sind leicht zu erlernen.

*Bitte mitbringen: leichte Trainings- oder Laufschuhe mit wenig Profil, bequeme sportliche Kleidung, Getränk*

12 x | 16 UE | 64 €

### Z 64 54

Mi, 05.10.2011 – 04.01.2012, 15.00 – 16.00 Uhr  
VHS, Gerokstr. 16 – 20  
Miroslava Borrmann, Aerobicinstructor/ Ballett-Tänzerin

**Z 64 55**

12 x | 12 UE | 48 €

Do, 29.09. – 15.12., 11.00 – 11.45 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Kristina Reichenbach, Zumbainstructor

---

**Autogenes Training (AT) nach Schultz für Senioren**

Dieser Kurs bietet älteren Menschen eine optimale Möglichkeit, die Freuden des Lebens neu zu entdecken, sich wohler zu fühlen und verschiedenen Krankheiten entgegen zu wirken.

6 x | 8 UE | 24 €

**Z 65 05**

Mi, 02.11. – 14.12., 9.00 – 10.00 Uhr

VHS, Gerokstr. 16 – 20

Cornelia Milde, Entspannungspädagogin

---

**Qi Gong für Senioren**

*Bitte mitbringen: lockere Kleidung, leichte Schuhe, Trinkwasser*

9 x | 12 UE | 39 €

**Z 66 47**

Do, 06.10. – 01.12., 10.30 – 11.30 Uhr

BAMBUS Übungsraum, Schwepnitzer Str. 8

Rainer Semlin, Qi Gong-Lehrer