



## Gesellschaft + Umwelt

Ihre Ansprechpartner:



Hans-Werner Schneider  
Fachbereichsleiter  
Tel.: 0351 25440-35



Petra Fiedler  
Beratung + Anmeldung  
Tel.: 0351 25440-32

### 1919 – 2009: 90 Jahre Volkshochschule Dresden

*Der Fachbereich der gesellschaftlichen Bildung steht seit Gründung der Volkshochschule in besonderer Verantwortung vor den Dresdnern. Vier politische Systeme, zahlreiche Wenden, wirtschaftliche Konjunkturen wie Rezessionen, Kriegs- und Wiederaufbauzeiten, gravierende Arbeitsmarktentwicklungen und mehrere technische Zeitalter veränderten den Bildungsauftrag stetig. Im 90. Jahr ihres Bestehens ist das nicht anders. Die Volkshochschule will Stellung beziehen zu den Entwicklungen, die unsere Gesellschaft verändern und jeden von uns berühren.*

*„Wenn Bildung die ganze Welt verwandt macht“ (M. Twain), gibt uns Wissen das Zeug dazu, in ihr zu bestehen.*

*Das vorliegende Semester-Bildungsangebot für ein neues Volkshochschuljahr kann Ermutigung geben, sich mit den Herausforderungen des Alltags erfolgreich auseinanderzusetzen. Die rund 300 Kurse haben das Ziel der Entwicklung von sozialen wie fachlichen Kompetenzen, stärken die Persönlichkeit und fordern den geistigen Austausch. Jeder dritte Kurs wurde neu konzipiert und belegt die hohe Aktualität des Programms.*

*„Alles Wissen endet nicht mit einem Schlusspunkt“ (H. Hesse). Die Volkshochschule ist dazu da, neue Fragezeichen zu setzen.*

**Finanzkrise gleich Kulturkrise?**

Die letzten Monate zeigen uns: Geld scheint tatsächlich die Welt zu regieren. Und nicht nur die westliche Welt. Was aber ist Geld überhaupt? Welchen Einfluss und welche Bedeutung hat es für den Menschen der Moderne? Kann es Alternativen zur gegenwärtigen Finanzwirtschaft geben?

Im Seminar lernen wir Georg Simmels Klassiker „Philosophie des Geldes“ kennen. Dazu diskutieren wir über einige Phänomene wie Gier, Geiz, Verschwendung, vor allem aber über den Begriff der Kultur im Allgemeinen.

1 x / 4 UE / 8 €

**V 11 01**

Sa, 28.11., 9.30 – 12.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Conrad Stange, Philosoph

**Marx ohne Murks – eine Annäherung an den lebendigen Karl Marx**

Systemkrisen stellen Fragen nach der Zukunftsfähigkeit des jeweiligen Systems. Keiner hat das kapitalistische System so tiefgründig analysiert wie Karl Marx. Nach dem staatssozialistischen Murks muss auch Marx von Dogmen befreit werden. Nicht fertiges Wissen, sondern der nachvollziehbare Erkenntnisprozess bei Karl Marx macht ihn wieder lebendig und auf die Gegenwart anwendbar. Ausgehend vom Vergleich historischer Grunderfahrungen und Grundfragen, wie der nach der Entfremdung des Menschen vom Menschen, soll der Kurs in groben Zügen das Anknüpfen von Marx an Vordenker (besonders Hegel und Feuerbach), die Herausbildung seiner eigenständigen Antwort sowie den Ausbau dieses neuen Ansatzes aufzeigen und an heutigen Erscheinungen überprüfen.

**Zeichenerklärung**

Jubiläumsangebot  
(90 Kurse zu 90 Cent / UE)



**Aperitif**  
Das Infoprogramm in den  
Städtischen Bibliotheken



Familienkurse

5 x / 10 UE / 20 €

**V 11 02**

Mo, 05.10. – 30.11., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Jürgen Lindenhan, Philosoph

**Soziale Netzwerke und Solidarische Ökonomie: Überleben in Krisenzeiten**

Seit zwei Jahren gibt es in Dresden EDAT, den ersten Dresdner Hartz IV-Akademikertreff. Neben einem monatlichen Stammtisch mit Gästen gibt es verschiedene gemeinsame Unternehmen und Vernetzungsbemühungen mit anderen sozialen Initiativen. Das Wichtigste aber ist der Informationsfluss zwischen den Teilnehmern, die teils prekär beschäftigt oder gering selbständig sind. Welche Konzepte es für eine solidarische Ökonomie gab und gibt, wie EDAT-Teilnehmer in der Krise überleben, soll dieser Workshop vermitteln.

Die Veranstaltung richtet sich an alle zwischen 17 und 67, die nach Alternativen in Zeiten hoher Erwerbslosigkeit suchen.

1 x / 4 UE / 8 €

**V 11 03**

Sa, 19.09., 9.30 – 12.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Ralf Richter,

Diplom-Sozialwissenschaftler | Journalist

**Macht und Lüge**

Zu jeder Wahl die gleichen Vorwürfe: Politiker halten ihre Versprechen nicht. Kritik daran ist jedoch nicht so einfach, denn die (Geistes)geschichte zeigt offenbar: Lüge und Politik gehören zusammen. Warum ist das so?

Zunächst interessiert uns im Seminar die Sprache der Politik. Dazu greifen wir Thesen aus Gustave Le Bon's „Psychologie der Massen auf“. Danach folgt die Betrachtung klassischer Positionen zum Thema, etwa Gedanken des römischen Kaisers und Stoikers Marc Aurel sowie die klassische „Machtphilosophie“ des Niccolò Machiavelli. Auch über Thomas Hobbes' „Leviathan“ und nicht zuletzt Hegels Deutung der „Antigone“ wollen wir diskutieren.

1 x / 4 UE / 8 €

**V 11 04**

Mo, 19.10., 17.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Conrad Stange, Philosoph

## Kein Weltfriede ohne Religionsfrieden

Vor dem Hintergrund von Globalisierung, weltweiter Migration und sich religiös verstehendem Terrorismus hat der Dialog zwischen den verschiedenen Religionen immer mehr an Bedeutung gewonnen. In jüngster Zeit wird dieser Dialog von fast allen Demokratien und vielen Religionsgemeinschaften gefordert und gefördert. Im Kurs wird die spannende Frage diskutiert, ob es Frieden unter den Nationen ohne Frieden unter den einzelnen Religionen überhaupt geben kann.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 11 05

Mo, 26.10., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Gerhard Zenner

## Länderkunde

### Die USA: Traum oder Alptraum? – Kulturgeschichtliche Betrachtungen

Waffen zu besitzen und zu benutzen ist völlig legitim, ein Bier zur falschen Zeit am falschen Ort aber kann teuer zu stehen kommen. Widersprüche wie diese gibt es unzählige in den USA. Oder erscheint uns das nur so? Warum empfinden Deutsche viele Amerikaner oft als oberflächlich, arrogant und unkultiviert? Was wissen wir wirklich über das Land der scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten? Während der Kurs viele kulturgeschichtliche Hintergrundinformationen zur US-amerikanischen Gesellschaft liefert, werden Vorurteile kritisch unter die Lupe genommen, Klischees hinterfragt, gegebenenfalls bestätigt oder widerlegt.

1 x / 3 UE / 7,50 €

### V 25 441

Do, 08.10., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Kirsten Balbig

### Impressionen aus dem „Großen Britannien“ (Filmvortrag)

In diesem Vortrag wird eine Rundreise durch England, Schottland und Wales anhand von selbst aufgezeichneten Filmen dokumentiert. Die Reise führt zu alten Kathedralen, Herrenhäusern sowie Schlössern, folgt den Spuren von Englands Königshäusern und zeigt die Schönheit schottischer Einsamkeit im Jetzt. Natürlich treffen wir auch auf die Briten von heute.

1 x / 3 UE / 7,50 €

### V 11 06

Do, 22.10., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Manfred Pusch

### Bella Italia – Land der Musen (Power Point)

Dem unnachahmlichen Lebensstil der Italiener, geprägt von liebenswürdiger Beweglichkeit und einzigartigem Improvisationstalent, begegnen die meisten Deutschen mit ehrlicher Bewunderung. Die glanzvollen Epochen der Geschichte hinterließen Spuren, denen der Autor des Vortrages auf ihm eigene Weise nachspürt. Er gewinnt den Landschaften und Menschen, denen er von den Alpen bis nach Sizilien begegnete, poetisch ihren Reichtum ab und lässt uns daran teilnehmen.

1 x / 3 UE / 7,50 €

### V 11 07

Mi, 06.01., 16.30 – 18.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Eckhard Bahr, Freier Publizist

### Portugals glanzvolle Kulturgeschichte (Diavortrag)

Für den sonnenhungrigen deutschen Touristen ist Portugal meist nur ein Begriff für felsumrahmte Sandbänke, Luxushotels und den berühmten Portwein. Die Nation der einstigen Seefahrer und Weltentdecker besitzt kulturgeschichtlich aber weit mehr, als der flüchtige Besucher der Iberischen Halbinsel zu sehen bekommt. In Bildern und Erklärungen werden diese Schätze europäischer, maurischer und orientalischer Einflüsse zum Erlebnis gemacht und gezeigt, wie sie im portugiesischen Volk weiterleben.

1 x / 3 UE / 7,50 €

### V 11 08

So, 31.01., 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christine Belling, Fotografin | Kunstwissenschaftlerin

### Nicaragua – so nah, so fern (Ein Länderbericht)

Nicaraguas Geschichte ist von Kriegen – inneren Konflikten wie Interventionen – immer wieder überschattet worden. Das 1502 von Kolumbus entdeckte Land bildet geradezu eine Brücke zwischen dem Pazifik und der Karibik. Kann die Gesellschaft auch eine Brücke bauen zwischen den Menschen? Die Autorin des Bildberichtes lebte als Deutsche in dem Land, das reich an alter

Kultur, an landschaftlichen Schönheiten, Bodenschätzen und neuer Hoffnung ist. Sie fand auch Spuren einstiger „Nähe“ sozialistischer Gemeinsamkeit von Sandinisten und Bürgern der DDR.

1 x / 3 UE / 7,50 €

### V 11 09

Mi, 16.09., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Anja Centeno García,

Sprach- und Kulturwissenschaftlerin

### Kenia – Heimat von Obamas Vorfahren

Kenia liegt in Ostafrika, im Hochland über 1800m und beeindruckt mit den Ufern des Victoria-Sees, Wäldern, Savannen und Grasländern, den Flussläufen von Tana, Athi und Kerio. Es gibt eine atemberaubende Vielfalt der Tiere und Pflanzen, welche in dem bekanntesten Nationalpark zu bestaunen ist. Die 40 Millionen Einwohner gehören zu verschiedenen Nationen und unterteilen sich in 52 Volksgruppen, wie z. B. die Luo, das Volk, aus dem Barack Obama stammt. In dieser Veranstaltung wird ein Überblick über das Land mit seiner Tier- und Pflanzenwelt sowie ein Einblick in die Kultur der dort lebenden Menschen gegeben.

1 x / 3 UE / 7,50 €

### V 11 10

Mi, 16.12., 16.30 – 18.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Eckhard Bahr, Freier Publizist

### Klischees und Vorurteile: Eine Gebrauchsanweisung für Anfänger und Fortgeschrittene

Sind Deutsche humorlos, Spanier feurig, Amerikaner größenwahnsinnig? Worauf beruhen Vorurteile, Klischees und Länderbilder? Wie nutzen sie uns im Alltag? Welche Risiken und Nebenwirkungen bergen sie? Wie wirken historisch gewachsene Vorstellungen bis in die Gegenwart? Die Veranstaltungsreihe bietet kulturwissenschaftliche Sichtweisen auf ein Alltagsphänomen, ermuntert Sie zum Blick hinter die Kulissen der eigenen Welt und verfolgt historische Spuren an ausgewählten Beispielen.

2 x / 4 UE / 8 €

### V 11 11

Mi, 06.01. + 13.01., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Anja Centeno García,

Sprach- und Kulturwissenschaftlerin

### Bin ich Dresdner, Deutscher oder schon ein Europäer?

Der Wunsch nach Identität, das heißt, sich zugehörig fühlen zu einer Gruppe, einem Land, einer Kultur, ist ein Grundbedürfnis des Menschen als sozialem Wesen. In Deutschland ist der Begriff der nationalen Identität aufgrund der jüngsten Geschichte problembelasteter als in anderen Ländern. Es kommt nun die Frage auf, ob wir Deutsche nicht eher eine „regionale Identität“ leben. Sind wir in erster Linie Dresdner und Sachsen oder sind Preußen „deutscher“ als Bayern? Finden wir vielleicht doch zu einem normalen Verständnis von deutscher Identität? Und wie könnten diese aussehen?

1 x / 4 UE / 3,60 €

### V 11 12

Mo, 23.11., 17.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Victoria Knebel, Soziologin



### Wie viel(e) Sprache(n) braucht der Mensch?

„Wer fremde Sprachen nicht kennt weiß nichts von seiner eigenen.“ (Goethe) Doch welche Sprache(n), wie intensiv und in welchem Alter soll und kann man lernen? Neben der Muttersprache existieren Amtssprachen, Verkehrssprachen, Kunstsprachen, unzählige Fremdsprachen. Sind Mehrsprachigkeitskonzepte da ein Weg? Wie können Gesellschaft und Schule darauf reagieren, den Anforderungen an Kommunikation jetzt und morgen gewachsen zu sein? Die Veranstaltung stellt Sprachenpolitik und aktuelle Forschung zur Diskussion.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 11 13

Mi, 07.10., 19.00 – 21.15 Uhr

Städtische Bibliotheken/Filiale Klotzsche, Göhrener Weg 3

Anja Centeno García,

Sprach- und Kulturwissenschaftlerin



### Weimar – Eine Zeitreise zwischen Goethehaus und Buchenwald (Diavortrag)

Vielleicht als Rückblick – vielleicht als Vorbereitung auf einen neuen Besuch anlässlich des Bauhausjahres 2009 – wir unternehmen eine Dia-Zeitreise durch die Kulturstadt Europas, die sich zum Ziel gesetzt hat, die wechselvolle Geschichte der Stadt „im Guten wie im Bösen“ (Bernad Kaufmann) erfahrbar zu machen: Weimar als Ort deutscher Klassik

(Goethe, Schiller, Wieland und Herder) sowie auch als Ort provinzieller Reaktion, wo Erneuerungsversuche z. B. die des Bauhauses scheiterten. Schnell wurde die Stadt in den zwanziger Jahren Zentrum deutsch-nationaler und völkischer Kulturgesinnung. Und was war Weimar in der DDR, und was bedeutet uns Weimar heute? Der Diavortrag verfolgt viele Spuren.

1 x / 3 UE / 7,50 €

### V 11 14

Sa, 10.10., 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christine Belling, Fotografin | Kunstwissenschaftlerin

### Im Spiegel der zeitgeschichtlichen Presse: Von der Reichskanzlei nach Stalingrad

Die Presse der Jahre 1933 bis 1943 spiegelt wider, wie die Euphorie des Fackelzugs in den diktatorisch beherrschten Alltag übergegangen ist, wie Technik, Industrie und Militär, sogar die Kunst, systematisch auf den Krieg vorbereitet haben. Der Blick in ausländische Zeitungen, den Deutschen bald schon verwehrt, zeigt, dass die anfängliche Bewunderung für Adolf Hitler und sein Drittes Reich sich allmählich in Abscheu und Gegnerschaft wandelte. Dazu gibt es authentisches Bild- und Tonmaterial.

2 x / 4 UE / 8 €

### V 11 15

Mo, 05.10. + 12.10., 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Siegfried Blütchen, Diplom-Germanist

### Geschichte und Erinnerung

Erinnern ist die Begegnung des Menschen mit der Vergangenheit. Aber womit ist unser kollektives und kulturelles Gedächtnis angefüllt und wie gehen wir damit um? Die deutsche Geschichte allein der letzten hundert Jahre ist voller Ereignisse, Umbrüche, auch kultureller Wandlungen. Gedächtnisstage, Erinnerungsorte, Dokumente und Monumente künden davon. Macht uns das reich oder zerstritten? In einer Veranstaltungsreihe von drei Begegnungen wollen wir Orte in Dresden aufsuchen, die uns darüber etwas zu sagen haben.

*Treffpunkte für Exkursionen werden zur Einführung bekannt gegeben.*

3 x / 6 UE / 12 €

### V 11 16

Einführung: Mi, 20.01. – 03.02., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Anja Centeno García,

Sprach- und Kulturwissenschaftlerin

### Die „Gruppe der 20“ – eine zufällig „zusammengewürfelte“ Revolutions- gruppe schreibt Geschichte

Vor 20 Jahren entschied sie über den Verlauf der friedlichen Revolution. Wer waren diese Menschen, die den Mut hatten, auf die Straße zu gehen mit dem Ziel, die Zukunft zu verändern? Wer kennt die „Gruppe der 20“ heute noch? Wer beschäftigt sich mit der Vergangenheit unserer Eltern?

Die Veranstaltung, auf der Basis einer 1989 erstellten Filmdokumentation, soll vor allem erinnern und zeigen, dass sich junge Menschen mit historischen Themen auseinander setzen. Verschiedene Beispiele der Hochschule Mittweida werden vorgestellt und erläutert.

1 x / 3 UE / 7,50 €

### V 11 17

Fr, 09.10., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Rika Fleck, Journalistin | Hochschuldozentin

### Kauf mich! – Frauen und Männer in der Werbung

Die Gestaltung von Werbung ist abhängig vom gesellschaftlichen Kontext, in dem sie steht. Werbung arbeitet aber auch am gesellschaftlichen Wandel mit. Sie erfüllt vor allem eine Sozialisationsfunktion, führt vor, was eine Gesellschaft für „typisch weiblich“ und „typisch männlich“ hält und welche Rolle den Geschlechtern zugewiesen werden. Anhand der von der Dozentin erarbeiteten gleichnamigen Ausstellung werden derartige Stereotype in ausgewählter Dresdner Werbung zwischen 2007 und 2009 aufgezeigt.

1 x / 2 UE / 5 €

### V 11 18

Mo, 28.09., 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Alexandra Stanislaw-Kemenah, Historikerin

### Besuch der Neuen Synagoge Dresden

Der Kurs stellt in Zusammenarbeit mit der Jüdischen Gemeinde Dresden die neue Synagoge unter architektonischem, religiösem und kulturhistorischem Aspekt vor. Erklärt werden, welche Prozesse zur Entscheidung für diese Gestaltungsvariante geführt haben und welche Funktionen der Komplex aus Synagoge und Gemeindehaus hat. Eine Führung durch den Neubau rundet das Programm ab.

Lassen Sie Sich im ersten Teil Ihrer Veranstaltung im Café Schoschana mit typisch jüdischem Gebäck, koscherem Wein aus Israel und einem Vortrag zur Koscheren Küche auf den anschließenden Besuch in der Synagoge einstimmen.

Männliche Teilnehmer benötigen eine Kopfbedeckung.

1 x / 3 UE / 12 € (incl. Imbiss)

### V 11 19

Mi, 16.09., 17.00 – 19.15 Uhr

Treff: Gemeindezentrum, Hasenberg 1

In Zusammenarbeit mit HATI KVA

### Dresdens neue Staats- und Universitätsbibliothek

Mit dem Neubau der Sächsischen Landesbibliothek – Staats- und Universitätsbibliothek Dresden (SLUB) besitzt die Stadt eines der größten und modernsten Bibliotheksgebäude Deutschlands. Einmalig ist hier die Vereinigung von Forschungs- und Studienbibliothek, von Buchschatz und Lehrschrift gelungen. Zusammengeführt wurden Landes- und Universitätsbibliothek, Fotothek, Fonothek und Stenografische Sammlung. Der unkonventionelle Bau ist im Inneren ein logistisches Kunststück. Wir stellen ihn in einer Führung vor.

1 x / 2 UE / 5 €

### V 11 20

Di, 27.10., 17.30 – 19.00 Uhr

Treff: SLUB, Foyer Haupteingang, Zellescher Weg 18

Michael Golsch, Erwerbungsleiter der Bibliothek

### Prohliser Geschichten – Ein Stadtrundgang der anderen Art

Wer die Sehenswürdigkeiten Dresdens sucht, wird sie kaum an dem südöstlichen Rand der Stadt in Prohlis suchen. Und doch ist das Neubaugebiet ein wichtiger Teil unserer Stadt geworden. Als Großbaustelle 1976/80 eingerichtet, entstanden hier ca. 10.000 Wohnungen. Ein Stadtrundgang führt vom Hochhaus Prohliser Allee 31 zum Prohliser Stern, der Prohliser Kirche, schließlich bis zum Heimatmuseum. Prohlis verändert sich täglich und wird immer interessanter.

1 x / 2 UE / 5 €

### V 11 21

Mo, 09.11., 14.00 – 15.30 Uhr

Treff: Prohliser Allee 31 (Hochhaus)

Dietmar Sehn, Journalist | Buchautor

### Stadtplanungen für ein „ideales“ Dresden

Dresden sei eine ideale Stadt – so empfanden und empfinden es viele Bewohner und Besucher der Stadt. Eine aus der Perspektive des jeweiligen Zeitgeistes ideale Stadt zu schaffen, war natürlich auch das Ziel der Dresdner Baumeister und Stadtplaner durch die Jahrhunderte hinweg. Wie solche historischen Idealstadtplanungen aussahen und vor allem, wie und wo sie sich in Dresden heute noch entdecken lassen, ist Inhalt der Veranstaltung.

1 x / 2 UE / 5 €

### V 11 22

Mo, 01.02., 18.45 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Judith Gehm, Dipl.-Ing. Architektin

## Religion + Philosophie

### Christentum im Wandel der Zeiten

Religionen sind durch die Jahrtausende hindurch konstant in der Gesellschaft verankert. Es entstehen immer wieder Konflikte zwischen Tradition und Veränderungswillen, welche in diesem Kurs anhand des Werdens und Veränderns des Christentums herausgearbeitet werden. Im Mittelpunkt stehen: Urgemeinde/Judenchristen; Orthodoxe Kirche; Reformation; Katholische Kirche; Moderne; Heute.

3 x / 9 UE / 18 €

### V 11 23

Fr, 20.11. – 04.12., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Gerhard Zenner

### Religionen in Bewegung – die alten und neuen Botschaften der Weltreligionen Buddhismus und Hinduismus

Als „Religionen ohne Gott“ gewinnen Buddhismus und Hinduismus auch in Europa viele Anhänger, in Asien werden sie von Millionen von Menschen praktiziert. Die alten Lehren haben sich über die Jahrhunderte hinweg verändert und regional unterschiedlich entwickelt. Das geht nicht ohne Spannungen zwischen Völkern und Volksgruppen vor sich. Aktuelle Ereignisse in Indien, Burma, China, Tibet oder Ceylon künden davon.

3 x / 9 UE / 18 €

### V 11 24

Fr, 06.11. – 11.12., 17.00 – 19.30 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Dr. Lydia Icke-Schwalbe, Ethnologin

## Über den Umgang mit Reichtum in den Weltreligionen

Wir wollen anhand einschlägiger Texte aus verschiedenen Religionen unterschiedliche ethische Normen und Handlungsmaximen in Bezug auf das Thema kennen lernen, diskutieren und vergleichen. Dabei werden uns unter anderem folgende Fragen begleiten: Welche Konsequenzen ergeben sich aus den jeweiligen Ansätzen? Was können wir daraus möglicherweise für uns persönlich und für die Gesellschaft lernen? Lassen sich daraus vielleicht Ideen für die Zukunft entwickeln?

2 x / 6 UE / 12 €

### V 11 25

Mo, 12.10. + 19.10., 18.00 – 20.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Anna Maria Martini, Philosophin

## Geschichte

### Von Cheops bis Kleopatra – Ein Streifzug durch die Geschichte des Alten Ägypten – Teil 1

Ägypten ist mit seiner 5000-jährigen Geschichte eines der ältesten Kulturländer der Welt.

Das Seminar behandelt den Ursprung der ägyptischen Zivilisation, die Reichseinigung und Herausbildung des ägyptischen Staates, die Erbauer der großen Pyramiden, den Zerfall des Zentralstaates in der Ersten Zwischenzeit und seine Konsolidierung im Mittleren Reich.

Die Veranstaltungen wenden sich an alle Geschichts- und Ägypteninteressierte. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Angeboten wird ein Begleitheft, ca. 8 €  
2 x / 6 UE / 12 €

### V 12 01

Mo, 12.10. + 19.10., 17.00 – 19.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Anna Stephanie Kuschnarew, Ägyptologin

### Von Cheops bis Kleopatra – Ein Streifzug durch die Geschichte des Alten Ägypten – Teil 2

Teil zwei behandelt die Herrschaft der Königin Hatschepsut, den „Ketzerkönig“ Echnaton während der Amarnazeit, die großen Schlachten unter Ramses dem Großen sowie den Zerfall und die letzte Blütezeit während der Dritten Zwischenzeit und der Spätzeit sowie den endgültigen Niedergang Ägyptens als römische Provinz unter Kleopatra.

2 x / 6 UE / 12 €

### V 12 015

Mo, 07.12. + 14.12., 17.00 – 19.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Anna Stephanie Kuschnarew, Ägyptologin

## Einführung in die Kultur des antiken Griechenland

Die Geschichte Griechenlands ist ein faszinierendes Kapitel der europäischen Vergangenheit, das bis heute große Auswirkungen auf unsere Kultur und Sprache hat. An drei Abenden werden wir uns mit den griechischen Stämmen, die aus dem Norden einwanderten, der glanzvollen

### VHS-Kursleiterin Anna Maria Martini, Philosophin:



*Ich wurde im Jahre 1973 in Dresden geboren und beendete erfolgreich nach meinem Abitur eine Ausbildung zur Handweberin. Daran schloss ich ein Studium in den Fächern Erziehungswissenschaften, Philosophie und Germanistik an. Seit meinem Abschluss gehe ich einer Tätigkeit am Lehrstuhl für Religionsphilosophie und vergleichende Religionswissenschaft der TU Dresden nach. Weiterhin arbeite ich an wissenschaftlichen Projekten mit, nehme an philosophischen Kolloquien und Oberseminaren teil und forsche im Rahmen eines Dissertationsvorhabens. An der Volkshochschule zu lehren, bereitet mir besondere Freude, weil ich hier die Theorie der Wissenschaft am Leben in der Realität messen kann.*

mykenischen Epoche mit ihrem unerklärlichen Untergang sowie mit der Zeit des Hellenismus näher befassen. Abschließend wollen wir uns mit dem Einfluss der griechischen Kultur auf die europäische Zivilisation bis in die Gegenwart hin beschäftigen.

3 x / 6 UE / 12 €

### V 12 02

Mo, 07.12. – 21.12., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. des. Roswitha Hunold, Kunstwissenschaftlerin

### Aufstieg und Untergang – ein Streifzug durch 900 Jahre Römische Geschichte

Die Geschichte Roms beginnt der Sage nach mit Romulus und Remus, die von einer Wölfin gesäugt heranwuchsen und zu Rivalen um die Gründung der Stadt wurden. Lange Zeit bestimmten Ständekämpfe zwischen Plebejern und Patriziern die Geschichte der Republik, bevor Diktaturen mit beispiellosen Feldzügen das riesige Römische Kaiserreich schufen. Das Seminar möchte Roms ereignisreichen Weg zur Weltmacht verständlich machen, dabei die interessantesten Aspekte aus Politik, Wirtschaft und Kultur behandeln und die Gründe aufzeigen, die dazu führten, warum das Imperium dem Untergang verfiel.

3 x / 6 UE / 12 €

### V 12 03

Mi, 16.12.2009 – 13.01.2010, 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. des. Roswitha Hunold, Kunstwissenschaftlerin

### Lehnwörter aus antiker Zeit

Wie hat der Eimer, der kleine Bruder der Ampel, seinen einen Henkel verloren? Wann endet der Samstag und beginnt der Sonnabend? Wie ist der Clown vom Bauern zum Spaßmacher mutiert? Unsere Sprache hat im Laufe der Jahrhunderte viele Wörter aus anderen Sprachen übernommen. In der Veranstaltung werden die Wege interessanter Wörter aus den alten Sprachen ins Deutsche vorgestellt. Im Mittelpunkt stehen dabei Latein und Griechisch, wir werden aber auch einen Blick auf die altorientalischen Sprachen werfen.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 12 04

Mo, 05.10., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. des. Roswitha Hunold, Kunstwissenschaftlerin

### „Das Kind muss einen Namen haben“ – über die Ursprünge der Namengebung

Der Name ist ein Stück des Seins. Mit ihm unterscheiden wir uns von unseren Mitmenschen. Der Kurs geht den Ursprüngen unserer Namengebung nach, ihrem Sinn, ihrer Bedeutung in früherer Zeit, als sie entstanden. Auf indoeuropäischen Wurzeln ruhend, hatte die germanische Namensbildung vor etwa 2.500 Jahren ihren Höhepunkt. Völkerwanderung und Kriegszüge verbreiteten später das Namengut über die deutschen Volksgrenzen hinaus.

Teilnehmer des Kurses erfahren viel über ihren eigenen Namen, seine Geschichte, seine Verbreitung. Und sie gewinnen Sicherheit, mit Namen „singgemäß umzugehen“. (Siehe auch V1502)!

3 x / 9 UE / 18 €

### V 12 05

Mo, 21.09. – 05.10., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Karen Lehmann, Magister Artium

### Eine Zeitreise durch die Geschichte Jerusalems

„Jerusalem, du hochgebaute Stadt“, ist allen drei monotheistischen Weltreligionen heilig. Von den zehn Mäßen an Schönheit, die an die Welt verteilt wurden, sind laut dem Talmud neun Jerusalem gegeben worden. Wir wollen an zwei Abenden der Geschichte der Stadt nachgehen und ihre kulturelle, religiöse, politische und architektonische Entwicklung verfolgen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Geschichte der letzten Jahrzehnte, abgerundet durch persönliche Erlebnisse.

2 x / 4 UE / 8 €

### V 12 06

Mo, 25.01. + 01.02., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. des. Roswitha Hunold, Kunstwissenschaftlerin

### Wo Arminius die Römer schlug

2009 wird vielerorts das Jubiläum der Varusschlacht 9 n. Chr. im Teutoburger Wald begangen. Die sensationelle Entdeckung des Schlachtfeldes in Kalkriese bei Osnabrück hat in den letzten Jahren viel dazu beigetragen, den Mythos des Ereignisses zu lüften. Die Grabungsbefunde zeigen, wie es den Germanen gelang, die drei hochgerüsteten Legionen in dem sumpfigen Kessel am Kalkrieser Berg aufzureiben und die (fortgeschrittenen) Pläne des Kaisers Augustus zur Errichtung einer neuen römischen Provinz zwischen Rhein und Elbe zu durchkreuzen.

2 x / 6 UE / 12 €

## V 12 07

Mi, 16.12.2009 + 06.01.2010, 17.30 – 19.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Jens Schulze-Forster, Archäologe

### **Die Goldkuppe und die Raue Furt bei Diesbar-Seußlitz (Vortrag und Exkursion)**

Mitten im sächsischen Weinanbaugebiet erhebt sich bei Diesbar-Seußlitz die Goldkuppe. Wenig bekannt ist, dass es sich um eine der größten bronzezeitlichen Burgen in Europa handelt. Die Anlage kontrollierte bereits vor 3000 Jahren die „Raue Furt“ und das Elbtal, bevor sie in einer Brandkatastrophe unterging. Vor allem der über 10 m hohe Sperrwall vermittelt bis heute einen imposanten Eindruck der Macht der spät-bronzezeitlichen Herrscher. Bronzefunde in der Umgebung belegen Kontakte bis nach Osteuropa und Griechenland. Die vorbereitende Einführung zeigt, dass die Burgen an der Rauhen Furt und ihre Geschichte ein Schlüsselthema der sächsischen Archäologie sind.

*Die Fahrtkosten und Eintritte sind von den Teilnehmern selbst zu tragen.*

2 x / 6 UE / 12 €

## V 12 08

Einführung: Mi, 23.09., 18.00 – 19.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Exkursion: Sa, 26.09., 10.00 – 13.00 Uhr

Dr. Jens Schulze-Forster, Archäologe

### **Die Oberlausitz – Kulturgeschichte einer Region**

Die Oberlausitz – einst bedeutendes europäisches Handelszentrum, Hort der Frühaufklärung, des Pietismus und der religiösen Toleranz – ist eine faszinierende, reiche Kulturlandschaft. Wir erkunden diese liebliche, hügelige Region und suchen Stätten des einstigen Wohlstandes auf wie Umgebendehäuser, das Damastmuseum in Großschönau, das Zisterzienserkloster St. Marienstern, Herrnhut, Zittau und das Grosse Zittauer Fastentuch uvm.

*Die Fahrtkosten und Eintritte sind von den Teilnehmern selbst zu tragen*

3 x / 24 UE / 48 €

## V 12 09

Exkursionen Sa, 8.00 – 16.00 Uhr

Treff und Termine werden noch bekannt gegeben.

Dr. Victoria Knebel, Soziologie

### **Via Sacra – Sakrale Kunst im schlesischen Kulturraum (Power Point)**

Seit 1999 lockt das Große Zittauer Fastentuch unzählige Besucher in die Stadt im sächsisch-böhmisch-schlesischen Dreiländereck. Jüngst kam ein weiteres der raren Hungertücher, die einst in karger Fastenzeit goldglänzende Altäre verdeckten, ins Blickfeld der Betrachter. Beide sind nun Bestandteil der Via Sacra, die Sachsen, Polen und Tschechien entlang alter Pilgerwege und Handelsrouten verbindet und 16 heilige Stätten erschließt. Anhand von beeindruckenden Bildern werden die Klöster St. Marienthal in Ostritz und St. Marienstern in der sorbischen Oberlausitz, die hölzernen Friedenskirchen in Jauer und Schweidnitz sowie andere Sakralbauten multimedial präsentiert.

1 x / 3 UE / 7,50 €

## V 12 10

Mi, 06.01., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Eckhard Bahr, Freier Publizist

### **Mittelalterliche Befestigungsanlagen in der Sächsischen Schweiz**

In der Sächsischen Schweiz gibt es eine Vielzahl von mittelalterlichen Befestigungsanlagen, von denen noch immer Überreste erhalten sind. Anhand von geführten Wanderungen können nun die weniger bekannten und dennoch interessanten Objekte wie z.B. das Goßdorfer Raubschloss oder die Burgwarte Alter Wildenstein erkundet werden. Ein Teil dieser Anlagen ist nicht über die bekannten Wanderwege, sondern lediglich über bergsportliche Kletterei zu erreichen. Auf drei Wanderrouten mit unterschiedlichem Zeitaufwand und unterschiedlicher physischer Anstrengung können insgesamt 10 der früheren Wehranlagen vorgestellt werden.

*Mitzubringen sind festes Schuhwerk,*

*Trittsicherheit und Rucksackverpflegung!*

*Die Fahrtkosten sind von den Teilnehmern selbst zu tragen.*

3 x / 24 UE / 48 €

## V 12 11

Sa, 22.08., 05.09., 03.10., 9.00 – 16.00 Uhr

Treff: Bahnhof Schmilka-Hirschmühle

Katja Kretzschmar, Fremdenführerin

### **Otto IV. – ein Welfe auf dem Kaiserthron**

Aus Anlass des 800-jährigen Jubiläums seiner Kaisererhebung im Jahre 1209 soll Otto IV.

gleichsam „wiederentdeckt“ werden. Neben der Ereignisgeschichte und bedeutenden Stationen aus Ottos Leben wird ein zeitgenössisches Panorama ausgebreitet, was die Landesgeschichte der welfischen „Territorien“ ebenso beinhaltet wie „Weltgeschichte“ des Papsttums, der Kaiseridee, der neuen Bettelorden oder die Blüte der Troubadourlyrik.

2 x / 6 UE / 12 €

### V 12 12

Mo, 26.10. + 02.11., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Alexandra Stanislaw-Kemenah, Historikerin

### Der politische Mord zur Lösung von Konflikten im Mittelalter

Mit dem kinderlosen Tod Kaiser Ottos III. im Jahre 1002 entstand ein Machtvakuum im Reiche, drei Kandidaten stritten um die Krone. Markgraf Ekkehard I. von Meißen versuchte die sächsischen Großen in Frohse für seine Kandidatur zu gewinnen. In Pöhlde wurde Ekkehard kurze Zeit danach ermordet; letztendlich setzte sich der Bayernherzog Heinrich gegen den verbliebenen Kandidaten durch. Weitere spektakuläre Mordfälle aus der Zeit der Goten und der Merowingerzeit sollen zeigen, dass beim Aufbau neuer Herrschaftsstrukturen im Mittelalter der Mord ein ständig begleitendes Phänomen war. Auch die Fürstenabfolge im Herzogtum Sachsen ist blutgetränkt.

4 x / 12 UE / 24 €

### V 12 13

Mo, 26.10. – 16.11., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Reinhardt Butz, Historiker

### Adelsgeschlechter und Herrschaftssitze im Hochland (Diavortrag und Busexkursion)

Im Umfeld des Schlosses Schönfeld existierten über Jahrhunderte hinweg bedeutende Landgüter und Gutsherrschaften. Burggrafen, Klöster- und Rittergüter prägten die Lebensweise der hier ansässigen Bauern, Bürger- und Handelsleute. Im Rahmen einer dreistündigen Busexkursion werden Sie nicht nur bemerkenswerte Orte im Schönfelder Hochland aufsuchen, sondern auch Einblicke in eine kultur-historisch interessante Zeit nehmen. Nach einem einleitenden Lichtbildvortrag führt die Busexkursion über Eschdorf, Dittersbach, Rossendorf, Weißig, Gönsdorf und Helfenberg zum Ausgangspunkt Schönfeld zurück.

*Fahrtkosten für Bus, ca. 10 € sind vor Ort zu entrichten.*

1 x / 5 UE / 10 €

### V 12 14

So, 04.10., 9.15 – 13.00 Uhr

Treff: Eingang Renaissanceschloss Schönfeld, OT Schönfeld-Weißig

Christian Kunath, Heimatforscher

### Historische Wanderung zu den Bergbaugebieten um Pesterwitz

Das Pesterwitzer Wappen zeigt auf weiß / weinrotem Grund eine Weintraube, eine Hacke sowie Schlägel und Eisen. Dies verweist auf die Historie des Ortes, den Weinbau, die Landwirtschaft und den einst existierenden Bergbau. Unsere Exkursion führt zum Jochhöhschlösschen, um den Burgwartsberg, vorbei an den Schächten des einstigen Kupferbergbaues und zu den Pesterwitzer Steinkohlefeldern. Hier entdecken wir zwei Lichtlöcher des „Tiefen Elbstollen“, der unterirdisch von Zauckerode unter Pesterwitz bis zur Elbe getrieben wurde, sowie Reste der ehemaligen Wismutschächte.

*(Erforderlich: Festes Schuhwerk)*

1 x / 4 UE / 8 €

### V 12 15

Sa, 17.10., 10.00 – 13.00 Uhr

Treff: Hst. Wurgwitzer Straße/Dorfplatz Pesterwitz, Bus 90 Eberhard Kammer, Ortschronist

### Bürgerlichkeit in der Residenzstadt

Dresden ist die Stadt der vornehmen Villenviertel, der grünen Weinhänge, der weltberühmten Kunstsammlungen und Musikinstitutionen, die Lebenswelt eines wohlhabenden Residenzbürgertums. In diesem Kurs wollen wir kultursociologische und geschichtliche Aspekte der Rolle des Dresdner Bürgertums betrachten und Wandlungen und Kontinuitäten im Verhältnis zwischen Bürgerlichkeit und der jeweils regierenden Obrigkeit von der Barockzeit bis zur Gegenwart nachspüren: zwischen untertäniger Verehrung, Identifikation und Rebellion. Des Weiteren wird auf die Rolle von bürgerlichen Traditionen heute eingegangen und wie sie Einfluss auf politische Ereignisse nehmen.

2 x / 6 UE / 12 €

### V 12 16

Mo, 25.01. + 01.02., 17.30 – 19.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Victoria Knebel, Soziologin

## Ein romantischer Blick auf das historische Reisen

Bereits vor 200 Jahren begaben sich Romantiker in Gedanken und in der Realität auf Wanderschaft in ferne Regionen. Auf der Suche nach Freiheit und Liebe blieben sie bemüht, über den engen Horizont ihres Daseins hinaus zu blicken und dem Geist Luft zu verschaffen. Der Vortrag beinhaltet eine kleine Auswahl dieser niedergeschriebenen Sehnsüchte und erlebten Tatsachen. Gezeigt werden aber auch nützliche, notwendige, hilfreiche, seltsame und kuriose Reiseutensilien jener Zeit – vielleicht eine Anregung für Ihre nächste Fußreise, hinaus in die unbekannte Ferne.

1 x / 2 UE / 5 €

### V 12 17

Sa, 07.11., 10.30 – 12.00 Uhr  
Kügelgenhaus, Hauptstr. 13  
Lutz Reike, Museumspädagoge

## Aus dem Dresdner Sagenschatz – Ein gruseliger Ausflug in längst vergangene Zeiten

Viele Sagen haben einen wahren Kern – auch die Dresdner Sagen sind keineswegs frei erfunden. Der Vortrag lädt ein, fünf solcher Geschichten aus der Zeit des 12. bis 17. Jahrhunderts näher kennen zu lernen. Ein unachtsamer Baumeister, ein furchtloser Trompeter, edle Ritter und ein verängstigter Puppenmacher sind die Helden der Sagen vom Brückenmännchen, vom Mordgrund, vom Steinkreuz an der Königsbrücker Straße, vom Trompeterschlösschen und vom wundersamen Stein auf dem Alt-Dresdener Markt.

1 x / 2 UE / 5 €

### V 12 175

Do, 08.10., 19.00 – 20.30 Uhr  
Städtische Bibliotheken/Filiale Gruna, Papstdorfer Str. 13  
Lutz Reike, Museumspädagoge



## Höfische Feste einst, Freizeitoase heute – der Große Garten

In über 300 Jahren hat sich die Bestimmung des Großen Gartens und damit auch sein Erscheinungsbild immer wieder gewandelt. Viel lässt sich über Dresdens größte Parkanlage von den Anfängen im 17. Jh. bis heute erzählen und anhand der noch vorhandenen stummen Zeitzeugen verdeutlichen. Dabei soll das Naturerlebnis eines herbstlichen Parks keineswegs zu kurz kommen.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 12 18

Mi, 23.09., 10.00 – 12.15 Uhr  
Treff: Hauptallee, Eingang Liennestraße  
Elke Löschner, Stadtführerin

## Die Geschichte der Freimaurer in Dresden

Der Vortrag geht zu den Wurzeln der Freimaurerei, die in den Dombauhütten des Mittelalters ihren Ursprung haben. Seit 1738 sind die Freimaurer in Dresden als bürgerlicher Verein existent und vielfältig für die Bürger der Stadt in Erscheinung getreten. Gelebt wird die Freimaurerei aus der Tradition heraus in den Logen. Das Referat schließt mit Informationen, wie lebendig und zeitlos heute die Gesellschaft lebt.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 12 19

Do, 03.12., 18.00 – 20.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Elmar Vogel, Bildhauer  
Bernd Krieger, Ministerialrat  
Klaus-Dieter Holz, Historiker

## Persönlichkeiten mit großen Namen und ihre „kleinen Verwandtschaften“

August der Starke, Lucas Cranach, Fürst Metternich, Wagner, Liszt oder auch Lenin sind nur einige der ausgewählten Persönlichkeiten, deren Herkunft wie Nachkommenschaft erstaunliche Verwandtschaften ausweisen. Wussten Sie, dass Lenin deutsche Vorfahren hatte, Lucas Cranach Goethes Ahne war, die Wettiner so manch ungeratenen Nachkommen hatten? Der Vortrag geht einigen besonders interessanten genealogischen Verbindungen und Kuriositäten in Wort und Bild heiter wie ernst nach.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 12 20

Di, 27.10., 18.30 – 20.45 Uhr  
Städtische Bibliotheken/Filiale Gruna, Papstdorfer Str. 13  
Werner Fritzsche



## Familiengeschichtsforschung für Einsteiger

Familienforschung hat heute ganz unterschiedliche Motive, steht aber vor besonderen Schwierigkeiten, vor allem der Frage nach dem Wie. Der Kurs zeigt Wege auf, die den Erfolg erleichtern können, nennt Vorgehensweisen und Quellen, weist ein in wissenschaftliche Arbeitsmethoden und mögliche Formen der Darstellung des Familienstammbaums.

2 x / 6 UE / 12 €

**V 12 21**

Di, 27.10. + 03.11., 19.00 – 21.15 Uhr  
 Städtische Bibliotheken/Filiale Pieschen, Bürgerstr. 63  
 Regine Schreier

**V 12 211**

Di, 05.01. + 12.01., 17.00 – 19.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Regine Schreier

### **Vom Paradies der Damen und den Wohnzimmern der Flaneure – neues Einkaufen im 19. Jahrhundert**

Im Paris des 19. Jahrhunderts entstehen zwei Bautypen, die das Einkaufen radikal veränderten – das Warenhaus und die Passage. Überdachte Wege und große Schaufenster machten das Einkaufen zum Erlebnis. In der Folge entstanden auch in sächsischen Städten ähnliche Bauten. Diese sollen neben ihren Pariser Vorbildern vorgestellt werden.

1 x / 2 UE / 5 €

**V 12 23**

Mo, 02.11., 18.45 – 20.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Judith Gehm, Dipl.-Ing. Architektin

**Dresden in Dokumentarfilmen, Teil 3**

Es werden neue Filme über die Stadt Dresden vorgestellt, die in den vergangenen fünf Jahrzehnten entstanden. Die Dokumentarfilme sind interessante Zeitzeugen für Dresdner Bürger und eine Hilfe zur Bewahrung von Erinnerungen.

1 x / 3 UE / 7,50 €

**V 12 24**

Mi, 16.09., 18.00 – 20.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Manfred Lauffer, Publizist

**Dresdner Kirchen im Wandel der Zeiten****Die Himmelfahrtskirche in Leuben**

Neben der von 1899 bis 1901 von Emil Scherz erbauten neugotischen Kirche ist der Turm der erstmals 1362 genannten alten Dorfkirche noch erhalten geblieben. Ihr gegenüber stehen heute Wohnblocks aus DDR-Zeit und bilden kontrastreich das Kirchengrundstück. Bedeutsam an der Himmelfahrtskirche ist vor allem das Grabmal des Architekten Hans Dehn-Rothfelder aus dem Jahre 1561. Eine Kirchenführung macht mit der Geschichte der Kirche und damit auch mit Leuben besser bekannt.

1 x / 2 UE / 5 €

**V 12 26**

Mi, 14.10., 17.00 – 18.30 Uhr  
 Treff: Altleuben 13  
 Eike Staimmler, Pfarrer

**KEINE  
 REVOLUTION IN DRESDEN 1989  
 GEWALT!**

Ausstellung

**22.7.2009 –  
 10.1.2010**

**Stadtmuseum  
 Dresden**

## Die Bethlehemkirche in Tolkewitz

Sie gehört zu den ersten Kirchenneubauten in der DDR. 1950 / 1951 von W. Rauda und F. Steudtner erbaut, war sie richtungweisend für einen neuen Kirchenbau unter den neuen gesellschaftlichen Verhältnissen der Nachkriegszeit. Bezeichnend für sie sind am Turm der Stern von Bethlehem, die Krippe und mittig das sie verbindende christliche Kreuz. Eine Führung mit Hintergrundwissen über Kirchengeschichte der etwas anderen Art.

1 x / 2 UE / 5 €

### V 12 27

Di, 06.10., 17.00 – 18.30 Uhr

Treff: Bethlehemkirche, Marienberger Str. 65

Dr. Hans-Peter Hasse, Pfarrer

## Die Versöhnungskirche in Striesen

Von 1905 bis 1909 errichtet, begehrt das Gotteshaus in diesem Jahr das Jubiläum des 100. Geburtstages. Der schöne Kirchenbau verbindet neuromanische Elemente mit dem Jugendstil und besitzt einen bemerkenswerten Kreuzgang, der einen Hof mit Plastiken umschließt. Dem Andenken an die Toten des ersten Weltkrieges wird hier gedacht. Der Brunnen mit der Plastik Christus als Tröster der Mühseligen und Beladenen betont diese Wirkung und löst sie gleichsam auf.

1 x / 2 UE / 5 €

### V 12 28

Di, 27.10., 17.00 – 18.30 Uhr

Treff: Versöhnungskirche, Wittenberger Straße 96

Albert Hantsch, Pfarrer

## Geschichte und Wiederaufbau der Dresdner Staatsoper (Diavortrag)

Siebenundsechzig Jahre stand Sempers Prachtbau, bis er, wie alle Bauten Sempers, im Inferno des Jahres 1945 unterging. Seinen Weltruf verdankt er den künstlerischen Leistungen des Ensembles ebenso wie der beeindruckenden Festlichkeit seiner architektonischen Gestaltung und legendären Akustik. Die festliche Einweihung der neuen Semperoper wurde am 13. Februar 1985 begangen. Der Diavortrag folgt dieser einmaligen Geschichte.

1 x / 3 UE / 7,50 €

### V 12 29

Mi, 07.10., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Manfred Lauffer, Publizist

## Semperoper – 25. Jahrestag der Wiedereröffnung

Der 25. Jahrestag der Wiedereröffnung der Semperoper ist Anlass genug, wieder einmal der Geschichte des Dresdner Musiktheaters nachzugehen. Mit sechs Vorträgen und einer sachkundigen Führung im Vorderhaus soll diesem Ereignis gedacht werden.

1. Geschichte des Musizierens und Theaterspielens in Dresden bis Ende des 17. Jh. / 05.11.09
2. Barockzeit – Pracht und Glanz Johann Adolph Hasses / 19.11.09
3. Weber und Wagner in Dresden, Gottfried Sempers 1. Hoftheater, / 26.11.09
4. Führung im Vorderhaus / vorauss. 28.11.09 / 14.00 Uhr, Semperoper
5. Ernst v. Schuch und Richard Strauß, Gottfried Sempers 2. Hoftheater / 03.12.09
6. Musiktheater in Dresden ab 19.Jh. / 10.12.09
7. Der Wiederaufbau der Semperoper / 17.12.09

*Bitte mitbringen: Eintritt 7 € für Führung in der Semperoper am 28.11.09.*

7 x / 14 UE / 28 €

### V 12 30

Do, 05.11. – 17.12., 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Conrad Richter, Stadtführer

## Romantische Stadtnacht

Dresdens Herz schlägt zwischen Abend und Nacht besinnlicher, ausgeruhter, vielleicht auch glücklicher. Begleitet von romantischer Musik und sächsischem Wein schwelgen die Sinne im Zauber der zu Stein gewordenen Musik dieses Stadtensembles. In glanzvolle Beleuchtung getaucht, tritt diese Schönheit noch bildhafter hervor. Für Augenblicke wird das alte Pflaster wieder lebendig. Bei jedem Schritt treffen wir auf Geschichten aus der Lebenswelt barocker Alchimisten, kurfürstlicher Kräutherhexen und Canalettos Veduten.

1 x / 3 UE / 15 €

### V 12 31

Fr, 04.09., 21.00 – 23.15 Uhr

Treff: Zwinger, Brücke vor dem Kronentor

Saskia Köhler, Stadtführerin igeltour

Christoph Gräfe, Musiker

## Dresden bei Nacht

„Immer grüßte uns ihr Bild, eingebettet in den schwingenden Bogen des Stroms, im Linienspiel der Brücken, Terrassen und Türme“. Faszinierend zeigt sich Dresden im nächtlichen Tanz der Lichter, die manches Unansehnliche verdecken und in ein bemerkenswertes Licht rücken.

1 x / 3 UE / 7,50 €

### V 12 32

Mi, 20.01., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Manfred Lauffer, Publizist

## Wirtshausgeschichten aus dem alten Dresden

600 Jahre Gastgewerbe Dresdens sind ein Stück Kulturgeschichte in unserer Stadt. Viele Dresdner Gasthäuser haben Geschichte mitgeschrieben. Vom historischen Ratskeller von 1380, den Garbuden, Traiteuren und der mittelalterlichen Brau- und Schankgerechtigkeit rankt sich ein gastronomischer Bogen über die Jahrhunderte. Historische Gasthäuser sind oft selbst voller Geschichte, Legenden und Histörchen. Mit interessanten Bilddokumenten wird ein lebendiger Vortrag illustriert, der Fragen nachgeht wie: Was hatte es mit der „Rülp Helene“, dem „Blutgen Knochen“ und der „Leichenschänke“ auf sich?

1 x / 3 UE / 6 €

### V 12 33

Do, 05.11., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Manfred Wille, Buchautor

## Dresden und seine Kaffeehäuser über die Jahrhunderte

Dresdens Kaffeehäuser haben eine 200-jährige Tradition. Kennen Sie das Grab des berühmten italienischen Cafetiers auf dem Alten katholischen Friedhof in Dresden? Das Schokoladenmädchen als „kaffeekulturelles Dresdner Phantom“? Was machte den Besuch der Kaffeehäuser so reizvoll für die Bürger? Wie war das mit der Kaffeehauskultur in der DDR-Gastronomie? Es werden Fragen zu der „süßen Zunft“ in Dresden in Bildern und in Episoden gezeigt.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 12 34

Di, 26.01., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Manfred Wille, Buchautor

## Wo amüsierte man sich im alten Dresden?

Von den Lustgärten des Adels und des Bürgertums im 18. Jahrhundert wurden die Dresdner inspiriert. Skurile und technische Sensationen begeisterten die neugierigen Dresdner. Das Lincke'sche Bad – ein Ort des Vergnügens, der Geselligkeit, aber auch der Kultur. „Dollarprinzessinnen“ und russische Diplomaten im Weißen Adler und „Alpenglüh“ Donaths Neuer Welt. Charleston in den „Goldenen Zwanzigern“ sowie Impressionen zum Amüsement in den Gaststätten der DDR werden eindrucksvoll in alten Bildern und Dokumenten vorgestellt.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 12 35

Mi, 27.01., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Manfred Wille, Buchautor

## VHS-Kursleiter Manfred Wille, Koch, Kellner, Diplomökonom:



*Als Gastronom „von der Pike auf“ war ich 55 Jahre in verschiedenen verantwortlichen Funktionen der Gastronomie und Hotellerie sowie im Tourismusverein Dresden tätig. Ich finde es bedauerlich, dass der kulturhistorischen Entwicklung des Gastgewerbes als einem wichtigen Träger der städtischen Kommunikation in der Dresdner Geschichtsschreibung bisher wenig Aufmerksamkeit gewidmet wird. Es ist mein Anliegen, interessierten Dresdenern, die auch selbst viele persönliche Erlebnisse in Gasthäusern unserer Stadt hatten und haben, in Wort und Bild Impressionen dieser Entwicklung über die Jahrhunderte hinweg zu vermitteln.*

## Dresdner Lokale in DDR-Zeiten

Der Vortrag will in einem gastronomischen Streifzug auf unterhaltsame Weise erinnern an manch eine Stunde erlebter eigener Vergangenheit. Was bot Ihnen das Kurhaus Bühlau, der Fresswürfel, das Café Prag? Was das Parkhotel, das Ostrava, das Haus der DSF? Der Autor stellt darüber sein Buch vor und bittet darum, eventuell Fotos aus vergangener Zeit mitzubringen.

1 x / 2 UE / 5 €

### V 12 36

Mo, 09.11., 17.00 – 18.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dietmar Sehn, Journalist | Buchautor

## Stadtrundgänge – Teil 31

Dresden und seine Umgebung bieten eine fast unüberschaubare Vielfalt von interessanten Orten, Gebäuden, Straßen, Plätzen, Brunnen, Denkmälern, Parkanlagen, aber auch Persönlichkeiten, Ereignissen, seltenen Handwerken usw. Kleine Exkursionen und Vorträge sollen Alltägliches und Herausragendes zur Bau-, Kultur- und Sozialgeschichte an ausgewählten Details vorstellen.

1. Dresdens Türme am Südrand der Stadt (Hoher Stein – Fichteturm – Bismarckturm) / 05.09.09 / Hst. Rathaus Plauen, Linie 82
2. Elblängs – Von der Augustusbrücke zum Café Rosengarten / 10.10.09, Hst. Neustädter Markt, Linie 4
3. Siedlungen in Trachau – herausragend die Hans-Richter-Siedlung / 17.10.09, Linie 4
4. Villen in Strehlen / 24.10.09, Hst. Wasaplatz, Linie 9, 13, 61
5. Die Bauten der 1960er und 1970er Jahre in Dresden (Vortrag), 14.11.09 / VHS, Schilfweg 3
6. Die Geschichte der mittelalterlichen Burg in Dresden (Vortrag) / 05.12.09 / VHS, Schilfweg 3

6 x / 12 UE / 24 €

### V 12 37

Sa, 05.09. – 05.12., 10.00 – 11.30 Uhr

1. Treff: Haltestelle Rathaus Plauen

Conrad Richter, Stadtführer

## Dresdner erklären ihre Stadt – Teil 38

Die Stadtrundgänge und Vorträge machen vertraut mit Historischem und Gegenwärtigem in Dresden. Alt- und Neudresdner entdecken ihre Stadt, lernen sie auf neue Art kennen sowie Freunden und Verwandten vorzustellen.

1. Die Elbdörfer Wachwitz – Niederpoyritz – Hosterwitz (Doppelveranstaltung) / 02.09.09 / Hst. Altwachwitz, Linie 83
2. Friedrich Schiller in Dresden – zum 250. Geburtstag / 16.09.09 / Ortsamt Blasewitz (Rathaus), Hst. Schillerplatz, Linie 6,12,61,83
3. Die romantische Friedrichstadt / 07.10.09 / Hst. Weißeritzstr., Linie 10, 94
4. Geschichte des Dresdner Striezelmarktes (Vortrag / 25.11.09, VHS, Schilfweg 3
5. Besuch des Schulmuseums, Seminarstr. (Termin wird während des Kurses bekannt gegeben – vorauss. Jan. 2010)

5 x / 12 UE / 24 €

### V 12 38

Mi, 02.09.2009 – 06.01.2010, 17.00 – 20.00 Uhr

1. Treff: Haltestelle Altwachwitz

Conrad Richter, Stadtführer

## Einmal um den Albertplatz herum – Neustädter Flair atmen

Schleichwege, Verborgenes und Altbekanntes in neuem Licht – die seit 1989 in der Äußeren Neustadt ansässige Buchautorin kennt sich in ihrem Stadtteil aus und nimmt Sie mit auf eine Entdeckungstour rund um den Albertplatz.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 12 39

Di, 18.08., 16.30 – 18.45 Uhr

Treff: Stille Wasser, Albertplatz

Una Giesecke, Journalistin

## Stadtrundgang durch die historische Friedrichstadt

Auf der von Elbe und Weißeritz umflossenen, stets hochwassergefährdeten Fläche befand sich bereits schon in slawischer Zeit eine bäuerliche Siedlung. Diese ließ Kurfürst August Mitte des 16. Jahrhunderts abbrechen und darauf sein Kammergut Ostra errichten. Die weitere Entwicklung der Vorstadt zur Friedrichstadt zeigt ein „historischer Gang“, vorbei an altbekannten Manufakturen und heutiger Bebauung. Der geführte Stadtrundgang beginnt an der ehemaligen Hauptmarkthalle (Domäne) und endet in der Seminarstraße an der alten 48. Volksschule sowie dem neuen Schulmuseum.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 12 40

Sa, 26.09., 10.00 – 12.15 Uhr

Treff: Schweriner Straße / Ecke Weißeritzstraße

Erich Riedel, IG Historische Friedrichstadt

## Mit dem Floß entlang Dresdner Weinbaugebiete

Die Dresdner Elblandschafft ist die ideale Kulisse für eine urige Floßfahrt mit Blick auf herrliche Weinberge. Bei wertigen Weinproben und einem rustikal-Flößbuffet lassen sich Landeskultur- und Weinbaugeschichte lehrreich vermitteln und amüsant erleben.

1 x / 4 UE / 45 € (incl. Weinproben)

### V 12 41

Sa, 29.08., 10.00 – 13.00 Uhr

Treff: Anlegest. Kleinzschachwitz / Ende: Dresdner Hafen, Leipziger Str.

Dr. Christian Müller, Weinexperte

## Mit der Weißeritzbahn in das „Deutsche Stuhlbaumuseum“ Rabenau (Vortrag und Exkursion)

Seit 2006 trägt das Rabenauer Stuhlbaumuseum den verpflichtenden Namen „Deutsches Stuhlbaumuseum“. Es zeigt als einziges Museum die Technologie des Holzstuhlbaues mit allen daran beteiligten Nebengewerken (Bildhauer, Polierer, Flechter, Polsterer, Stellmacher...). Ein noch funktionsfähiger Maschinenraum aus der Zeit um 1900 ist das Glanzstück der einzigartigen Ausstellung. Wir erreichen Rabenau in einem Sonderabteil der wieder hergestellten historischen Schmalspurbahn – ein zusätzliches Erlebnis.

Treff: Exkursion Vorplatz Bhf. Freital-Hainsberg – 09:15 Uhr, Rückfahrt mit Linienbus gegen 12:30

Uhr. Fahrtkosten und Eintritt sind von den Teilnehmern selbst zu tragen

2 x / 6 UE / 12 €

### V 12 42

Einführung: Do, 24.09., 18.30 – 20.00 Uhr

Exkursion: Sa, 26.09., 9.15 – 12.15 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Dr. Dietrich Noack, Ingenieur für Eisenbahnbau

## Geschichte des Automobilbaues in Sachsen (Vortrag)

Es werden die Anfänge der Automarken „Horch“, „Audi“, „Wanderer“ und „DKW“ beschrieben und mit Bildern der damaligen Modelle hinterlegt. Die Geschichte des Automobils in Sachsen war von bahnbrechenden Erfolgen, aber auch von Insolvenzen, Niedergängen und Zerstörungen gekennzeichnet. Interessant ist auch der Neubeginn des Automobilbaues in Sachsen nach dem 2. Weltkrieg. Abschließend wird der Frage nachgegangen, welche Perspektiven das „Autoland

Sachsen“ hat in einer Welt, in der die Produktion von PKW's Teil der größten Wirtschaftskrise wurde.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 12 43

Di, 10.11., 16.30 – 18.45 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Heinrich Paul, Diplom-Metalloge

## Sternstunden – Kulturgeschichte(n) zur Weihnachtszeit

Zu Weihnachten öffnet sich gleichsam die Schatztruhe der Kulturgeschichte. Mit unserer Veranstaltung „Sternstunden“ möchten wir zeigen, was sich hinter der Weihnachtsgeschichte und den Weihnachtstraditionen verbirgt. Dazu gehören Legenden und Wissenswertes zu wie St. Nikolaus und den Heiligen Drei Königen, eine Erklärung zu den Bräuchen von Adventskranz bis Weihnachtsmusik. Und was wäre Weihnachten ohne Gewürze und Gebäck?

Preis für Gebäck- und Gewürzproben – 1 € – sind im Kurs zu entrichten.

1 x / 3 UE / 6 € (Kinderermäßigung 50 %)

### V 12 44



Mi, 16.12., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Matthias Prasse, Geschichtswissenschaftler

## Recht

### „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 Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung eingegangen. Formulierungsvorschläge dafür werden ausführlich behandelt.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 13 01

Di, 20.10., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Doreen Anders, Diplom-Rechtspflegerin

### V 13 011

Di, 26.01., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Doreen Anders, Diplom-Rechtspflegerin

## Arzthaftung und Patientenrecht

Im Kurs werden die möglichen Vertragsverhältnisse des Patienten mit dem Arzt, einer Praxisgemeinschaft bzw. dem Krankenhaus erläutert. Daraus lassen sich die ärztlichen Pflichten wie auch die Rechte von Patienten ableiten. Aufgezeigt werden Handlungsmöglichkeiten bei ärztlichen Pflichtverletzungen auf Grundlage der Arzthaftung, um berechnigte Ansprüche einzuklagen und durchzusetzen. Das Seminar gibt auch Antwort darauf, ob einem Kassenpatienten eine Behandlung oder ein teures Medikament vom Arzt verwehrt werden darf.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 13 02



Di, 01.12., 18.15 – 20.30 Uhr  
Städtische Bibliotheken/Filiale Prohlis, Prohliser Allee 10  
Antje Rehn, Rechtsanwältin

## Erbrecht und Testamentsgestaltung

Die Teilnehmer des Kurses erhalten einen Überblick über die Grundbestimmungen des gesetzlichen Erbrechts. Wann sollte ein Testament angefertigt werden? Welche Gestaltungsmöglichkeiten gibt es hierfür? Welche Formvorschriften müssen beachtet werden? Wo sollte das Testament verwahrt werden? Anhand praktischer Fallbeispiele werden für die verschiedensten Familienkonstellationen Gestaltungsvarianten aufgezeigt.

2 x / 6 UE / 12 €

### V 13 03

Mi, 14.10. – 21.10., 18.00 – 20.30 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Karin Ahrendt, Rechtsanwältin

## Reformen im Erbrecht

Im Erbrecht und Erbschafts- bzw. Schenkungssteuerrecht sind weit reichende Reformen geplant. Was kommt auf uns zu? Der Vortrag befasst sich damit, wer sich angesichts dieser Reformen voraussichtlich gelassen zurücklehnen kann und wer schnell noch handeln sollte. Es stellen sich u. a. folgende Fragen: Wird der Pflichtteil gänzlich abgeschafft? / Wie werden Geschenke des Erblassers der letzten 10 Jahre künftig in den Pflichtteil eingerechnet? / Wie hoch sind die neuen Steuerfreibeträge für Familienmitglieder? / Welchen Freibetrag erhält der eingetragene gleichgeschlechtliche Lebenspartner?

1 x / 3 UE / 6 €

### V 13 04

Do, 21.01., 18.30 – 21.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Dr. Constanze Trilsch, Rechtsanwältin

## Erbrecht und Vorsorge in Patchwork-Familien

Sind in einer Familie Kinder aus mehreren Beziehungen vorhanden, so hängt die erbrechtliche Beteiligung der Kinder an dem Nachlass der Eltern regelmäßig von dem Zufall ab, welcher der Elternteile zuerst verstirbt. Dies führt meist zu unvorhergesehenen und nicht gewollten Ergebnissen. Deshalb ist es in Patchwork-Familien unabdingbar, ein individuelles Testament zu errichten. Im Kurs werden Sie über die erbrechtliche Situation informiert und erhalten konkrete Tipps zur Gestaltung von Vorsorgemaßnahmen.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 13 05

Di, 29.09., 18.00 – 20.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Franz-Georg Lauck, Fachanwalt für Erbrecht

## Erbrecht bei Hartz IV

Der Vortrag befasst sich damit, welche Vermögenswerte einem Erben hinterlassen werden können, wenn dieser unter die Hartz-IV-Gesetze fällt. Es gibt eine Reihe von Auswirkungen der Hartz-IV-Gesetzgebung auf das Erbrecht und die Vermögensnachfolge. Durch die Hartz-IV-Gesetzgebung muss ein Empfänger von Arbeitslosengeld II sein Vermögen in bestimmten Grenzen auch für seinen Lebensunterhalt verwenden und aufbrauchen, bevor er Leistungen beanspruchen kann. Der Vortrag gibt zusätzlich auch Hinweise, an welche Rückforderungsmöglichkeiten Eltern denken sollten.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 13 06

Mi, 07.10., 18.00 – 20.15 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Dr. Constanze Trilsch, Rechtsanwältin

## Berliner Testament

Das Berliner Testament ist eine beliebte Testamentsform. Ein solches Testament zieht jedoch komplex rechtliche Folgen nach sich, die meist unbekannt sind und deshalb oft nicht bedacht werden. So können z. B. Abkömmlinge bei dem Tod des Erstversterbenden den Überlebenden durch Pflichtteilsforderungen in Schwierig-

keiten bringen. Aufgrund der Bindungswirkung des Testaments kann der überlebende Ehepartner auf Veränderungen im Bereich der Abkömmlinge nicht mehr reagieren. Diese können dann unter Umständen das Testament anfechten. Was ist daraus zu lernen und an Vorsorge zu treffen?

1 x / 3 UE / 6 €

### V 13 07

Do, 26.11., 18.00 – 20.15 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Franz-Georg Lauck, Fachanwalt für Erbrecht

## Das Behindertentestament

Das Behindertentestament gehört zu den schwierigsten Testamenten, bei denen ein Laie sich auf jeden Fall juristischen Rat holen sollte. Der Vortrag befasst sich mit den Gestaltungsmöglichkeiten im Testament für Eltern behinderter Kinder. So kann mit einer sinnvollen Testamentgestaltung erreicht werden, dass vom behinderten Kind geerbtes Vermögen dem Zugriff des Sozialhilfeträgers entzogen wird.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 13 08

Mi, 28.10., 18.15 – 20.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Dr. Constanze Trilsch, Rechtsanwältin

## Was ist zu tun bei einem Todesfall?

Der Tod ist eines der letzten Tabuthemen. Und doch verlangt er den Hinterbliebenen ab, an tausend Dinge zu denken und diese in die Wege zu leiten. Das Seminar behandelt alle in diesem Zusammenhang auftretenden Formalitäten und Rechtsfragen wie Todeserklärung, Obduktion, Bestattung, Benachrichtigungspflichten, Versicherungsleistungen, Vollmachten, Haushaltsauflösung, Feststellung des Nachlasses, Grabpflege, Kosten ...

1 x / 3 UE / 6 €

### V 13 09

Mi, 14.10., 18.00 – 20.15 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Carola Sigrid Engelhard, Rechtsanwältin

## Trennung und gerichtliche Scheidung

Trennung und Scheidung sind schmerzhafteste Lebensabschnitte. Der Kurs gibt einen Überblick über alle damit zusammenhängenden Rechtsfragen, insbesondere zu Problemen des Unterhaltes und der Vermögensauseinandersetzung. Außerdem werden die neuesten Gesetzes-

änderungen, vorrangig zum gemeinsamen Sorgerecht, besprochen.

Im Kurs werden auch Fragen der Teilnehmer beantwortet.

1 x / 4 UE / 8 €

### V 13 10

Di, 24.11., 18.00 – 21.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Frank Simon, Fachanwalt für Familienrecht

## Ehevertrag

Das Familienrecht unterliegt ständiger Rechtsprechung und ständigen Gesetzesänderungen. Daher wird es immer interessanter, die ehelichen Verhältnisse, Vermögen, Unterhalt, Hausrat, aber auch die Folgen einer eventuellen Trennung und Scheidung vertraglich zu regeln. Der Kurs vermittelt eine Übersicht darüber, was möglich und sinnvoll ist.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 13 11

Di, 10.11., 18.00 – 20.15 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Carola Sigrid Engelhard, Rechtsanwältin

## Wohneigentum:

### Kaufen – Bauen – Modernisieren

Ziel des Kurses ist es, künftigen Bauherren und Immobilienerwerbern Grundkenntnisse zur Finanzierung zu vermitteln. Damit sollen sie befähigt werden, aus der Vielzahl der Möglichkeiten die für sie günstigste Variante der Finanzierung auszuwählen und entsprechende Verhandlungen mit der Bank zu führen. Es werden die verschiedenen Fördermittel für den Erwerb, den Bau und die Modernisierung von Eigenheimen und Eigentums- und Mietwohnungen vorgestellt.

1 x / 5 UE / 10 €

### V 13 12

Sa, 05.12., 9.00 – 13.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
René Braune, Finanzberater

## Mieter- und Vermieterpflichten zur Instandhaltung der Mietwohnung

Zur Instandhaltung der Mietwohnung ist nach dem Gesetz der Vermieter verpflichtet. Teilaufgaben wie Klein- und Schönheitsreparaturen können per Mietvertrag auf den Mieter übertragen werden. Dabei darf der Mieter allerdings nicht unangemessen benachteiligt werden. Ausgehend von den gesetzlichen Regelungen befasst sich der Kurs

mit Anforderungen an entsprechende mietvertragliche Vereinbarungen und analysiert die aktuelle Rechtsprechung zu diesem Thema.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 13 13

Mi, 30.09., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Mathias Wagner, Mieterverein Dresden

### Die Betriebskostenabrechnung

Betriebskosten machen im Durchschnitt etwa ein Drittel der Miete aus. Eine korrekte Betriebskostenabrechnung beeinflusst daher maßgeblich das Vertrauensverhältnis zwischen Mietern und Vermietern. Im Kurs werden die gesetzlichen Anforderungen an eine wirksame Betriebskostenabrechnung erläutert und häufig auftretende Fehler analysiert.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 13 14

Mi, 28.10., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Mathias Wagner, Mieterverein Dresden

### Neue Vorschriften zur Abrechnung der Heiz- und Warmwasserkosten

Für die Abrechnung der Heiz- und Warmwasserkosten gelten gesonderte gesetzliche Regelungen. Im Kurs wird die ab 1. Januar 2009 neu gefasste Heizkostenverordnung erläutert. Anhand von Beispielen wird erklärt, welche Daten und Informationen die Heizkostenabrechnung enthalten muss und wie die formelle und inhaltliche Korrektheit sowie die Plausibilität des Abrechnungsergebnisses überprüft werden kann.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 13 15

Mi, 13.01., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Dr. Mathias Wagner, Mieterverein Dresden

### Immobilienzwangsversteigerung

Das Seminar erläutert die Arten und Voraussetzungen bei Versteigerungen und vermittelt Kenntnisse von deren Abläufen. Insbesondere werden entsprechend den Interessen von Eigentümern, Beteiligten und Bietern Verhalten und Taktik während der Versteigerung behandelt. Dies soll zu einem sicheren Umgang mit diesem Rechtsgebiet führen und mögliches Fehlverhalten minimieren.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 13 16

Do, 12.11., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Doreen Anders, Diplom-Rechtspflegerin

### V 13 161

Do, 11.02., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Doreen Anders, Diplom-Rechtspflegerin

### Einkommenssteuererklärung, ein Buch mit vielen Siegeln?

Im Kurs werden u. a. folgende Fragen beantwortet: Wer ist zur Abgabe einer Einkommenssteuererklärung verpflichtet und welche Fristen sind zu beachten? Was trifft für den Arbeitnehmer zu, welche amtlichen Vordrucke sind zu beachten? Was sind Werbungskosten, Sonderausgaben und außergewöhnliche Belastungen? Sie erhalten Hinweise zur aktuellen Rechtsentwicklung.

1 x / 4 UE / 8 €

### V 13 17

Sa, 07.11., 10.00 – 13.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Benjamin Gläser, Diplom-Betriebswirt

### Altersvorsorge macht Schule

Der Kurs versetzt die Teilnehmenden in die Lage, ihren finanziellen Bedarf im Alter abzuschätzen, um im Rahmen ihrer individuellen Möglichkeiten für das Alter vorzusorgen. Behandelt werden die rechtlichen Grundlagen, die Renteninformation, die staatlichen Förderungen, Verbraucherschutzaspekte und viele weitere Themen. Fachleute der Deutschen Rentenversicherung informieren dabei anbieterneutral und produktunabhängig. Das Kursangebot wird von verschiedenen Ministerien, Sozialpartnern und der Rentenversicherung getragen.

3 x / 12 UE / 12 €

### V 13 18

Mo, 02.11. – 16.11., 17.30 – 20.30 Uhr

Martin-Andersen-Nexö-Gymnasium, Haydnstr. 49

Referententeam, Deutsche Rentenversicherung

### 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 €

### V 13 19

Do, 08.10., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christian Lindner, Rentenberater

### 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 €

### V 13 20

Do, 15.10., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christian Lindner, Rentenberater

### Börse und Wertpapiere

Die Finanzkrise hat starke Auswirkungen auf verschiedene Arten von Kapitalanlagen hinterlassen. Insbesondere bei turbulenten Rahmenbedingungen kann eine grundlegende Kenntnis über Finanzprodukte und Börsenhandel dafür sorgen, noch Renditen zu erzielen, Risiken bewusst in Kauf zu nehmen oder gezielt zu vermeiden. Der Kurs verdeutlicht grundsätzliche Fragen der Kapitalanlage in Wertpapieren, des Funktionierens eines Börsengeschäftes, Eckpunkte der Wertpapierberatung und des Wertpapierhandelsgesetzes und wichtige, stets gültige Zusammenhänge zwischen Liquidität, Rendite und Risiko.

1 x / 5 UE / 15 €

### V 13 21

Sa, 28.11., 9.00 – 13.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

### Persönlichkeit entfalten:

#### Wege zu einer positiven Ausstrahlung

Das Herzstück von positiver Ausstrahlung ist die Fähigkeit, sich selbst anzunehmen. Selbstannahme heißt, sich seiner Schwächen und seiner Stärken bewusst zu sein und diese liebevoll zu integrieren. Das Streben um Perfektion blockiert Kreativität und Entwicklung.

Dieser Kurs zeigt Ihnen die Vielschichtigkeit von Charisma und Echtheit auf. Er beschäftigt sich außerdem mit Ihrem individuellen Verhaltensmuster und ermutigt Sie, das, was in Ihnen liegt, selbstbewusst und offen nach außen zu tragen.

1 x / 8 UE / 32 €

### V 14 01

Sa, 19.12., 10.00 – 16.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Petra Cornelia Erdmann, Verhaltenstrainerin

### Was kann ich? Was will ich?

#### Wohin führt mein Weg?

Dieser Kurs richtet sich an alle, die auf der Suche nach Neuorientierung sind oder/ und an einem Wendepunkt stehen. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Ermittlung Ihrer Fähigkeiten und Fertigkeiten, Ihrer Wünsche und die Erstellung eines erreichbaren Zieles. Die hinzugewonnene Selbsterfahrung erweitert Ihren Entscheidungsspielraum.

Aus dem Inhalt:

Welche Stärken habe ich, strahle ich diese aus? Was motiviert mich, welche Wege zeigen mir meine Motive auf?

Wie gut ist mein Selbstwertgefühl verankert? Was blockiert mich? Welche ersten Schritte führen mich vom Wunsch zum Ziel?

Alle Teilnehmer sollten offen sein für eine individuelle Reflektion in der Gruppe. Der achtsame Umgang miteinander ist Gruppenregel. Gemeinsam führen wir für alle eine Ideenfindung durch.

2 x / 16 UE / 64 €

### V 14 02

So, 04.10. + 22.11., 10.00 – 16.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Petra Cornelia Erdmann, Verhaltenstrainerin

### WERTvolle Ziele sicher erreichen

Wer in einen Zug steigt, hat ein bestimmtes Ziel, weiß um die Richtung, kennt Anschlüsse und Haltepunkte, fährt nach einem Zeitplan. Wie sieht das mit Ihrem persönlichen Lebenszug aus? Kennen Sie sein Ziel, bestimmen Sie die Geschwindigkeit,

die Art und Weise Ihrer Reise? Das Seminar lädt dazu ein, darüber zu reflektieren, wie Sie sich fühlen auf der Strecke Ihres Lebens, ob Ihre Ziele stimmig sind und im Einklang stehen mit dem, was Sie für wert halten. Sie erkennen, was Sie tun können, um bei sich und den eigenen Zielen anzukommen.

2 x / 13 UE / 52 €

## V 14 03

Sa, 16.01., 9.30 – 15.30 Uhr

So, 17.01., 9.30 – 14.30 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

René Müller, Personaltrainer

## Kreativsein, Ideen finden

Neue Herausforderungen in Beruf und Alltag sind mit den gewohnten Wegen und Denkweisen oft nicht zu bewältigen. Da braucht es Mut und die Fähigkeit, „um die Ecke zu denken“.

In diesem Seminar lernen Sie Methoden kennen, mit denen Sie viele neue Ideen finden können. Gemeinsam erproben wir verschiedene Kreativitätstechniken und suchen Lösungsmöglichkeiten für Probleme aus Ihrem Arbeits- und Lebensbereich.

1 x / 8 UE / 26 €

## V 14 04

Sa, 24.10., 9.00 – 15.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Christine Zschaler, Kommunikationstrainerin

## Selbstvertrauen – Schlüssel zu höherer Lebensqualität

Mangel an Selbstvertrauen ist etwas Erworbenes. Solche inneren Blockaden begleiten uns all zu oft ein Leben lang. Durch Klärung der Gedankenabläufe und mit Hilfe moderner Findungstechniken kann es gelingen, Grundeinstellungen zu verändern sowie sich und die Welt in einem natürlichen Licht zu sehen. Dies macht es möglich, mit dem eigenen Leben besser zurechtzukommen.

1 x / 4 UE / 12 €

## V 14 05

Di, 01.12., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Reiner Barth

## Über den Wolken, was uns dort hält – Ein Seminar gegen Flugangst

„Das Flugwesen“ ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Wer fliegt, verschafft sich Vorteile,

Möglichkeiten, Zugang zur großen Welt. Wo die Angst mitfliegt oder Fliegen gar unmöglich macht, existiert ein Problem, das schwer belastet.

Das Seminar hat zum Ziel, all das zu erklären, was Angst macht – „die Phänomene“ von wirkenden physikalischen Gesetzen, Erscheinungen während des Fluges (Geräusche, Bewegungen, Wetterfronten, Start, Landung), Sicherheitsfragen und Kontrollen und schließlich der Umgang mit der Angst selbst.

2 x / 10 UE / 9 €

## V 14 055



Sa, So, 24.10. + 25.10., 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Rainer Plesse, Pilot a. D.

## Wege aus der Angst

Ängste sind ein normales und lebenswichtiges Phänomen im menschlichen Leben. Wenn sie übermäßig intensiv sind, nicht mehr vollständig abklingen oder in eigentlich harmlosen Situationen auftreten, werden sie zu einem Problem. Der Kurs stellt die wichtigsten Formen von Angststörungen vor und informiert über die Entstehung des Teufelkreises realer wie auch grundloser Ängste. Es werden bewährte Strategien abgeleitet, den Ängsten erfolgreich zu begegnen. Dabei werden Selbsthilfetechniken und die Möglichkeiten der Psychotherapie vorgestellt.

1 x / 4 UE / 12 €

## V 14 06

Di, 15.12., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Katrin Kliesow, Diplom-Psychologin

## Wie viel Stimmungsschwankung ist normal?

Viele Menschen reagieren auf tragische Ereignisse, Enttäuschungen oder ständigen Stress mit Traurigkeit und innerem Rückzug. Wenn wir uns deprimiert fühlen, muss es sich nicht um eine echte Depression handeln. Häufig sind wir „nur“ verstimmt, weil negative Erlebnisse oder Enttäuschungen unser Gemüt beeinträchtigen. Verstimmungen aber sind keine Krankheit. Man kann lernen, sie zu überwinden. Dieser Kurs soll mögliche Wege dazu aufzeigen.

1 x / 4 UE / 12 €

## V 14 065

Di, 02.02., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Katrin Kliesow, Diplom-Psychologin

**„Mut tut gut“ – Training sozialer Kompetenz**

Für alle, die es satt haben, verlegen nach den richtigen Worten zu ringen, sich als „graue Maus“ zu fühlen und klein beizugeben. In der Gruppe trainieren Sie nach verhaltenstherapeutischem Ansatz Ihre Durchsetzungskraft und Ihren Mut, um öffentlich wirksamer aufzutreten und zu einem selbstbewussteren Lebensgefühl zu gelangen.

6 x / 12 UE / 39 €

**V 14 07**

Mi, 23.09. – 11.11., 19.40 – 21.10 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Tanja Tschinkl, Diplom-Psychologin

**Positive Psychologie – Eine Anleitung zum Glücklich-Sein**

Diese Richtung der Psychologie betont das Positive am Leben und die „guten“ Eigenschaften des Menschen. Die Kenntnis dieses Ansatzes führt zu einer bewussteren Lebenseinstellung, die einem glücklichen Leben mehr Raum lässt, ohne dabei Negatives gänzlich zu verleugnen. Der Kurs bietet eine erste Einführung in das Konzept der positiven Psychologie mit praktischen Anwendungsmöglichkeiten zu mehr persönlichem Wohlbefinden.

1 x / 4 UE / 14 €

**V 14 08**

Do, 05.11., 17.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Verena Behrnd, Diplom-Psychologin

**Gedanken bestimmen die Gefühle – wie man sich fühlt, so lebt man?**

Es gibt Leute, die meinen, man müsse nur positiv denken, dann stellen sich Glück und Erfolg schon ein. Doch wer alleine auf die Macht der Gedanken setzt, kennt schlecht deren Welt und noch weniger die der Gefühle. Selten gehen Gedanken gerade Wege und fast immer mischt das Unterbewusstsein sich ein.

Das Seminar will deutlich machen, dass auch Umwege zum Ziel führen, dass das Wissen über uns selbst kein leichtes Wissen ist und wir immer wieder neu überlegen müssen, um nicht vor uns selbst zu kapitulieren. Das Seminar bietet einen Ansatz auf einen Weg zu uns selbst und für ein besseres Verständnis der eigenen Gefühle.

1 x / 6 UE / 19,50 €

**V 14 09**

Sa, 24.10., 9.00 – 14.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Sigrid-Anni Artelt, Psychologische Beraterin

**Emotionale Probleme selbst angehen**

Wissenschaftlich bewiesen ist: Unsere Gedanken sind wesentlich mitverantwortlich für unseren Gemütszustand. Viele unserer emotionalen Probleme beruhen auf allzu „menschlichen“ Neigungen zu irrationalen Denken und Wünschen. Das Seminar greift diese „Eigenverantwortlichkeit“ für ein uns selbst schädigendes Verhalten auf, in dem es Lösungen aufzeigt, über funktionelleres Denken die eigene Gefühlswelt gesunden zu lassen. Dadurch entsteht Ermutigung zum Erwerb neuer Denkgewohnheiten und damit Kraft zu mehr Lebensfreude.

2 x / 12 UE / 42 €

**V 14 10**

Fr, 20.11., 17.00 – 20.15 Uhr

Sa, 21.11., 9.00 – 15.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Katja Nicolai, Diplom-Psychologin

**Menschenkenntnis erwerben**

Viele Konflikte und Missverständnisse entstehen, weil wir uns selbst und unsere Mitmenschen nicht richtig kennen. Meist gehen wir auch mit zu hohen Erwartungen an andere Menschen heran und übersehen, dass auch diese „nicht anders können“.

In diesem Seminar werden Fragen erörtert, warum Menschen so sind bzw. geworden sind: Zwangscharaktere, Depressive, Süchtige sowie Borderliner oder Aggressive.

2 x / 8 UE / 30 €

**V 14 11**

Mi, 02.12. + 09.12., 17.00 – 20.15 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Astrid von Friesen, Schriftstellerin/Psychotherapeutin

**Auffällige Merkmale unserer Handschrift und ihre Bedeutung**

Handschriften müssen kein Buch mit sieben Siegeln sein. Die Bedeutung der grafischen Merkmale aufzufindig zu machen, ist das Kernstück aller grafologischen Arbeit. Wir sehen uns deshalb die grafische Gestalt an und lernen die Grundbedeutung der Merkmale kennen.

1 x / 3 UE / 10,50 €

**V 14 12**

Mi, 30.09., 18.45 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Christfried Weyhmann, Geprüfter Graphologe

Gesellschaft

Gesundheit

Kunst

Sprachen

IT | Beruf

junge vhs

## Einführung in die Physiognomik

Seit Jahrtausenden gibt es in vielen Kulturen Versuche, vom äußeren Erscheinungsbild eines Menschen auf sein Inneres zu schließen. In der chinesischen Medizin wird die Antlitz-Diagnose bis heute hoch bewertet. Grundkenntnisse der Psycho-Physiognomik ermöglichen es uns, Körperbau, Gesichtsausdruck, Mimik und Gestik als Persönlichkeitsmerkmale zu erfassen und daraus einige praktische Schlussfolgerungen zu ziehen – über Anlagen, Begabungen und Talente eines Menschen oder auch gesundheitliche Dispositionen. Der Vortrag demonstriert beispielhaft, wem diese Methode hilfreich ist, wo sie ihre Berechtigung erfährt, aber auch, wo ihre Grenzen und Unsicherheiten liegen.

1 x / 3 UE / 10,50 €

### V 14 13

Mi, 04.11., 18.45 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Monika Walthert,

Referentin für Psycho-Physiognomik

## „Die Sprache der Liebe“ – gibt es so etwas?

Der amerikanische Autor Gary Chapman beschreibt einleuchtend, dass Menschen unterschiedliche „Muttersprachen der Liebe“ sprechen und in der ehelichen wie für die Eltern-Kind-Kommunikation benötigen. Wir und unsere Liebsten werden emotional nur satt, wenn wir die richtige Sprache beherrschen. Diese kennenzulernen, um sie bewusster anwenden zu können, stellt sich das Seminar zum Ziel.

1 x / 4 UE / 14 €

### V 14 14

Mi, 06.01., 17.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Astrid von Friesen, Schriftstellerin /

Psychotherapeutin

## Ungewollt Single, (auch) eine Frage eigener „Vermarktung“?

Durch Kontaktanzeigen oder im Internet versuchen viele Singles endlich ihr Glück zu finden und sind danach meist nur frustriert. Vielleicht verstehen sie sich nur nicht richtig zu präsentieren, können sich nicht richtig beschreiben und nicht ausdrücken, worum es ihnen bei einem Partner geht. Die nächste „Falle“ lauert dann beim ersten Treffen. Da spielen schon Äußerlichkeiten eine Rolle, aber auch Ort und Zeit des Treffs. Auch tragen

wir von Kindheit an Prägungen mit uns nach einem bestimmten Partnertyp.

Wie all den Fragen zu begegnen ist, macht ein Workshop deutlich, der hinterleuchtet, wie Bewusstsein und Unterbewusstsein bei der Partnersuche Regie führen.

1 x / 4 UE / 14 €

### V 14 15

Mo, 23.11., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Sabine Karlsson, Psychologische Heilpraktikerin

## Damit „Ehe“ besser gelingt

Lernen für das Leben zu zweit ist eine notwendige Investition, damit Wünsche und Träume nicht an der Realität zerschellen. Eine Ehe zu führen, will gelernt sein.

Der Kurs wendet sich an Paare,

- die bald heiraten werden oder

- die in den letzten Jahren geheiratet haben,

- die sich neben einer guten Hochzeitsvorbereitung auch auf das Miteinander-Leben vorbereiten wollen.

Sie hören sieben Themen-Referate und haben danach jeweils Zeit, dies alles für sich persönlich zu reflektieren.

Themen: Unterschiedlichkeit / Kommunikation / Konfliktbewältigung / Familienherkunft / Sex / Eltern & Schwiegereltern / Ehe-I(i)eben.

Bitte mitbringen: 7 € für Seminarmappe.

2 x / 16 UE / 56 €

### V 14 16

Sa, So, 30.01. + 31.01., 9.00 – 15.30 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Rainer Müller, Lebensberater

## Gemeinsam zur Zusammenarbeit finden (Moderieren)

Häufig erleben wir ein Gefühl von Unzufriedenheit, weil langatmig und mit wenigen Ergebnissen kostbare Zeit buchstäblich totgeredet wird. Überall, wo Gruppen von Menschen gefordert sind, gemeinsam Entscheidungen zu treffen, fehlt häufig das „Handwerkszeug“ dafür. Nahezu universell einsetzen lässt sich in solchen Situationen die zielorientierte und strukturierte Methode der Moderation. Im Kurs lernen Sie Prinzipien, Möglichkeiten und Grenzen dieser Moderationsmethode kennen. Die Elemente und Techniken der Moderation sowie ihr sinnvoller Einsatz trainieren Sie bei praktischen Moderationsübungen. Bringen Sie dazu Ihre Themen mit!

2 x / 16 UE / 52 €

**V 14 17**

Sa, So, 10.10. + 11.10., 9.00 – 15.30 Uhr  
 VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
 Dr. Bernd Zschaler, Kommunikationstrainer

**Der erste Eindruck – Sprache und Körpersprache in der mündlichen Interaktion**

Die meisten Menschen reagieren viel weniger auf das, WAS gesagt wird, als darauf, WIE es gesagt wird. Über Sympathie oder Antipathie entscheiden wir oft unbewusst – aufgrund der übermittelten und wahrgenommenen Signale der Körpersprache. Überzeugend wirken wir in der Begegnung mit anderen nur dann, wenn unsere verbalen und nonverbalen Botschaften übereinstimmen. Einsichten und Grunderfahrungen der Sozial- und Kommunikationspsychologie sowie praktische Übungen zur Rhetorik und Körpersprache stehen im Mittelpunkt des Seminars. Ergänzt wird der Kurs durch eine Einführung in das Stimm- und Sprechtraining.

2 x / 16 UE / 56 €

**V 14 18**

Sa, So, 14.11. + 15.11., 9.00 – 15.30 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Dr. Volkmar Spörl, Kommunikationstrainer

**Neurolinguistisches Programmieren (NLP) – Was ist das eigentlich?**

Oftmals haben wir das Problem, unsere Lebenswelt zu beherrschen. Wir stellen uns selbst Hindernisse in den Weg, erkennen Wahlmöglichkeiten nicht oder werden lästige Verhaltensweisen einfach nicht los. NLP ist eine Technik, die es uns auf sanfte Art ermöglicht, Konflikte und Probleme von außen zu betrachten, zu lösen und auch mit uns selbst besser umzugehen. Das Seminar erläutert, wie NLP funktioniert.

1 x / 4 UE / 14 €

**V 14 19**

Fr, 30.10., 18.00 – 21.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Silke Helbich, Coachtrainerin

**Einführung in das NLP und Coaching**

Dieses Wochenende bietet einen Einblick in die Modelle und Methoden des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) als Grundlage für Coaching. Mit praktischen Beispielen auf theoretischem Background erfahren Sie mehr über (Selbst-) Wahrnehmung, Verhalten und Kommunikation. Das NLP setzt sich aus erfolgreichen

Ansätzen verschiedener Therapie- und Kommunikationsmodelle zusammen und ist aus der persönlichen Weiterentwicklung, dem Coaching und dem Business-Kontext nicht mehr wegzudenken.  
 2 x / 14 UE / 70 €

**V 14 20**

Sa, So, 21.11. + 22.11., 10.00 – 16.00 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Anja Vehrenkamp, NLP-Lehrtrainerin  
 Stefanie Selke, NLP-Lehrtrainerin

**V 14 201**

Sa, So, 30.01 + 31.01., 10.00 – 16.00 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Anja Vehrenkamp, NLP-Lehrtrainerin  
 Stefanie Selke, NLP-Lehrtrainerin

**Kommunikation****Kommunikationstraining für Beruf und Alltag**

Im beruflichen und privaten Alltag führen Sie täglich Gespräche mit Kollegen, Freunden und der Familie. In diesem Kurs lernen Sie durch alltagsorientierte praktische Übungen eindeutiger, zielgerichteter, sicherer und insgesamt effektiver zu kommunizieren. Ausgehend von den verschiedenen Kommunikationsmodellen üben Sie das Sprechen, Zuhören und Wahrnehmen; beschäftigen sich mit nonverbalen Signalen und dem Führen von Konfliktgesprächen. Zwischen den Terminen haben Sie die Möglichkeit, das bisher erlernte Wissen in Ihrem Alltag umzusetzen. Sie erhalten gezielte Rückmeldungen bezüglich Ihrer kommunikativen Stärken und Schwächen.

2 x / 14 UE / 56 €

**V 14 21**

Sa, 10.10. – 17.10., 10.00 – 16.00 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Verena Behrnd, Diplom-Psychologin

**Systemische Beratungskompetenz – ganz nah am Menschen**

Siehe Kurs V 1422, S. 267

**Etwas zu sagen haben – und das auch sagen können**

Viele berufliche und persönliche Situationen erfordern überzeugendes Auftreten in Rede und Vortrag. Oft haben wir viel zu sagen, aber Lampenfie-

ber und unsere Unsicherheit stehen uns im Wege. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, sich rhetorische Wirkungsmittel und Gestaltungsmöglichkeiten bewusst zu machen und durch Übungen Ihre Stärken auszuprobieren.  
2 x / 16 UE / 14,40 €

## V 14 23



Sa, So, 05.12. + 06.12., 9.00 – 15.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Dr. Christine Zschaler, Kommunikationstrainerin

## Im Gespräch überzeugen und motivieren

Viele von uns machen im privaten wie beruflichen Bereich die Erfahrung, ihre Interessen nicht ausreichend vertreten und durchsetzen zu können.

Inhalte des Seminars sind:

- Wie baue ich zielgerichtet ein Gespräch auf?
- Welche Argumente sind überzeugend für meinen Gesprächspartner?
- Welche Redeschwächen und typischen Fehler behindern eine zielgerichtete Gesprächsführung?

Anhand eines einfachen Modells lernen Sie – gestützt durch kleinere Übungen – zielgerichteter zu reden. Auf Wunsch werden Ihre individuellen Gesprächssituationen besprochen, jedoch kein Training vor der Kamera simuliert.

1 x / 5 UE / 17,50 €

## V 14 24

Mi, 25.11., 17.00 – 21.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Dr. Ulrike Kohl, Kommunikationstrainerin

## Die Kunst der Beredsamkeit – Training der mündlichen Ausdruckskraft

Das Gelingen wie auch das Misslingen des Kontaktes mit anderen wird weniger durch die Inhalte einer Äußerung als viel mehr durch die Beredsamkeit des Sprechers und die Ausdruckskraft seiner Sprechweise und Körpersprache bestimmt. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse und praktische Erfahrungen für die rhetorische und körpersprachliche Gestaltung unterschiedlicher Sprech-Situationen. In praktischen Übungen kann eine größere Sicherheit für das Gelingen verbaler und nonverbaler Kontakte erworben werden. Das Seminar wird ergänzt durch eine Einführung in das Stimm- und Sprechtraining.

2 x / 16 UE / 56 €

## V 14 25

Sa, So, 12.12. + 13.12., 9.00 – 15.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Dr. Volkmar Spörl, Kommunikationstrainer

## Stimme und Ausstrahlung

Die Stimme ist unsere klingende Visitenkarte. Stimm- lage, Klang und Sprechweise beeinflussen stark das Gesprächsklima und damit auch die Wirkung des gesprochenen Wortes. Es ist möglich, sich eine angenehme Stimme zu erarbeiten, ebenso eine deutliche Artikulation und Sprechweise. Der Kurs ist eine ideale Ergänzung zu Rhetorikseminaren und beinhaltet praktische Übungen zu Stimm- schulung, Atmung, Körperhaltung und ein gezieltes Sprechtraining.  
2 x / 20 UE / 65 €

## V 14 26

Sa, So, 09.01. + 10.01., 9.30 – 18.00 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Kerstin Klesse, Stimmtrainerin

## Umgang mit schwierigen Gesprächs- partnern

Immer wieder treffen wir auf Menschen, mit denen es äußerst schwierig ist, zurecht zu kommen. Was tut man, wenn der Andere aggressiv reagiert, „auf- stur“ schaltet, nie zuhören kann oder einem stets das Wort nimmt? In solchen Situationen werden Verhaltenstechniken benötigt, die es möglich machen, in ein Gespräch zu kommen und sich darin zu behaupten. Das Seminar vermittelt dazu Trainingsmöglichkeiten.

1 x / 4 UE / 12 €

## V 14 27

Mo, 30.11., 18.00 – 21.00 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Reiner Barth

## In schwierigen Gesprächssituationen bestehen

Schon unsere alltäglichen Gespräche verursachen Missverständnisse und Komplikationen, aber am Ende gelingt es uns meist doch. Manchmal macht uns jedoch ein Einwand, eine Beschwerde oder gar ein persönlicher Angriff zunächst einmal sprachlos, und am liebsten würden wir mit einem Gegenangriff reagieren.

In diesem Seminar finden Sie Hintergründe für „schwierige“ Kommunikationssituationen. Sie entwickeln Strategien zur Konfliktbewältigung in Gesprächen und erproben geeignete Gesprächs- und Verhandlungstechniken.

1 x / 8 UE / 26 €

## V 14 28

Sa, 19.09., 9.00 – 15.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Dr. Christine Zschaler, Kommunikationstrainerin

**Deutsche Gebärdensprache (DGS I)**

Wer gehörlosen Menschen begegnet, ist begeistert von ihrer Kommunikation. Haben diese Bewegungen der Hände ein System? Wie ist diese Sprache aufgebaut? Leben gehörlose Menschen in einer eigenen Welt?

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache. Sie beherrschen am Ende des Kurses das ABC und das kleine 1 x 1 der DGS und können sich mit Gehörlosen verständigen.

*Unterrichtsmaterialien im Wert von ca. 30 € sind im Kurs zu entrichten.*

*15 x / 40 UE / 100 €*

**V 14 29**

Mo, 07.09. – 14.12., 17.00 – 19.00 Uhr  
Gehörlosenzentrum, Carolinenstraße 10  
Sigrid Garte, Gebärdensprachlehrerin

**VHS-Kursleiter Timo Zabelt,  
Gebärdensprachlehrer:**

*Ich bin 40 Jahre alt, gehörlos, verheiratet und habe zwei Kinder. Nach Abschluss der 10. Klasse erlernte ich den Beruf des Maschinenschlossers, später entschloss ich mich für eine Ausbildung als Kfz-Mechaniker und bin bis heute in diesem Bereich tätig. Nebenberuflich unterrichte ich seit 1996 an der VHS als Gebärdensprachdozent. Ich bin Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft der Dozenten für Gebärdensprache e.V. in Zwickau. Dort nehme ich zwei Mal im Jahr an Weiterbildungsseminaren für nonverbale Kommunikation, Gebärdenlinguistik, Didaktik, Methodik, Soziologie sowie Kultur teil.*

**Deutsche Gebärdensprache (DGS II)**

Um ein Gespräch mit Gehörlosen zu führen, bedarf es der Kenntnis über Satzbau und der Zeitformen. Die Teilnehmer lernen, das Gespräch wie eine Bühne aufzubauen und kommen so der Gehörlosenkultur näher. Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmer in der Lage, einfache Gespräche mit Gehörlosen zu führen.

*Unterrichtsmaterialien: ca. 30 € sind im Kurs zu entrichten.*

*15 x / 40 UE / 100 €*

**V 14 30**

Mo, 14.09.2009 – 11.01.2010, 17.30 – 19.30 Uhr  
Außenst. B.-Brecht-Gymn., Dürerstraße 86/Seiteneing.  
Timo Zabelt, Gebärdensprachlehrer

**V 14 31**

Mi, 16.09.2009 – 27.01.2010, 17.30 – 19.30 Uhr  
Außenst. B.-Brecht-Gymn., Dürerstraße 86/Seiteneing.  
Timo Zabelt, Gebärdensprachlehrer

**Deutsche Gebärdensprache (DGS III)**

Die Teilnehmer erhalten in diesem Kurs die Möglichkeit, das Erlernete der vorangegangenen Kurse zu festigen und auszubauen. Unter Anwendung von Dialogen soll erreicht werden, dass eine Kommunikation mit gehörlosen Mitmenschen umfassend möglich wird.

*Unterrichtsmaterialien im Wert von ca. 30 € sind im Kurs zu entrichten.*

*20 x / 40 UE / 100 €*

**V 14 32**

Mo, 14.09.2009 – 01.02.2010, 16.45 – 18.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Isabell Badeda, Gebärdensprachlehrerin

**Deutsche Gebärdensprache –  
gehobene Konversation**

Auf der Grundlage von soliden Gebärdensprachkenntnissen erarbeiten die Kursteilnehmer mit der Dozentin einen zunehmend differenzierteren Gebärdensprachgebrauch. Neben dem Ausbau der Sprachfähigkeiten geht es in diesem Kurs auch um die Reflexion der bisher erworbenen Kenntnisse. Verschiedenste Themen werden zur Diskussion gebracht und mit Perspektiv- und Rollenwechsel argumentativ verteidigt.

*Voraussetzung: Kenntnisse in der DGS I – III sind im Kurs zu entrichten.*

*20 x / 40 UE / 100 €*

## V 14 33

Mo, 14.09.2009 – 01.02.2010, 18.15 – 19.45 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Isabell Badedda, Gebärdensprachlehrerin

### Manipulationstechniken erkennen und abwehren

Sie kennen Menschen, die es irgendwie immer schaffen, Sie zu Dingen zu bewegen, die Sie eigentlich gar nicht tun wollen? Sie handeln gegen Ihre eigenen Interessen und fühlen sich hinterher wieder einmal unterlegen und hilflos? Das Manipulieren geschieht auf einer zutiefst persönlichen und gefühlsmäßig orientierten Ebene. Deshalb ist es so schwer zu fassen. Wie man Manipulationen erkennt und effektive Gegenstrategien entwickelt, ist Thema dieses Workshops.

1 x / 8 UE / 30 €

## V 14 34

Sa, 21.11., 9.30 – 16.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Silke Helbich, Coachtrainerin

### Schlagfertigkeit trainieren

Die Fähigkeit, geistreich, gewitzt und schnell auf überraschende Situationen und Kommentare im Alltag zu reagieren, steht im Mittelpunkt des Kurses. Es werden gezielte, einfach nachvollziehbare Übungen erprobt, um die Voraussetzungen für Schlagfertigkeit zu trainieren: Kreativität, schnelles Reagieren, Phantasie, ein aktiver Wortschatz sowie Sprechdenken. Und natürlich gehört auch eine Prise Humor dazu. Des Weiteren werden Schlagfertigkeitstechniken bei verbalen Angriffen vorgestellt und geübt.

1 x / 5 UE / 18 €

## V 14 35

Sa, 26.09., 10.00 – 14.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Friederike Möckel,  
Logopädin | Kommunikationstrainerin

### Small Talk mit Stil

Der Leichtigkeit des Zusammentreffens folgt oft die Schwierigkeit der guten Gesprächsführung, um sich kennen zu lernen, Kontakt zu knüpfen, in Erinnerung zu bringen. Mit etwas Übung und Routine lassen sich solche Situationen gut beherrschen. Das Seminar bietet ein Übungsfeld für

Gesprächseinstiege in geeignete Themen, sympathisches Auftreten, Redegewandtheit, den Umgang mit „lästigen“ Gesprächspartnern, das geschickte Herauskommen aus Black-out-Situationen.

2 x / 10 UE / 35 €

## V 14 36

Di, 27.10. + 03.11., 17.00 – 21.00 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Dr. Peter Strehle, Kommunikationstrainer

### Perfektionismus – ist das nun schlecht oder gut?

Dinge so gut wie möglich erledigen zu wollen, ist vom Prinzip her in Ordnung. Wenn diese Einstellung aber zum Perfektionismus wird, können daraus Dauerstress, Unzufriedenheit und sogar Krankheiten entstehen. „Lass doch mal Fünf gerade sein“, ist kein wirklich hilfreicher Rat, denn die Strukturen für Perfektionismus sind oft schon in der Kindheit angelegt.

Dieser Workshop möchte zeigen, wie Sie sich trotzdem aus dieser Haltung herausentwickeln und ein Leben führen können, das weniger anstrengend ist.

1 x / 8 UE / 30 €

## V 14 37

Sa, 16.01., 9.30 – 16.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Silke Helbich, Coachtrainerin

### „Nichts muss bleiben, wie es ist“ – Persönliche Verhaltensweisen ändern

Reagieren Sie in bestimmten Situationen immer auf die gleich unliebsame Weise? Ärgern Sie eigene Verhaltensweisen, die Sie gerne loswerden möchten?

Viele gehen die Lösung bestimmter Probleme immer auf die gleiche Weise an und erwarten trotzdem, dass sie irgendwann ein anderes Ergebnis erzielen. Aber um zu neuen Resultaten zu kommen, muss man auch neue Wege gehen. Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie vorhandene Strategien verändern und damit bei Ihrer Problemlösung erfolgreicher werden können.

1 x / 8 UE / 30 €

## V 14 38

Sa, 07.11., 9.30 – 16.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Silke Helbich, Coachtrainerin

## Stilvolles Benehmen im Alltag

Wenn wir nicht zivilisiert miteinander umgehen können, was bleibt dann von der Gesellschaft zu hoffen? Das neue Knigge-Seminar behandelt die wichtigsten gültigen Regeln stilvollen Benehmens, sowohl des klassischen Repertoires wie der Moderne.

Erklärt und geübt werden u. a.: Anreden und Anschreiben / Begrüßen / Gastgeber, Gast sein / Einladungen verfassen / Angemessenheit, Auswahl und Verpackung von Geschenken / ein ABC der Kleiderordnung / Hintergründe bestimmter Verhaltensweisen.

1 x / 8 UE / 36 €

### V 14 39

Sa, 14.11., 9.00 – 15.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Alexander Höfer, Kommunikationstrainer

## Kulinarischer Knigge – zeitgemäß serviert

Orientiert am klassischen Vorbild, stellt Ihnen das Seminar die geschriebenen und ungeschriebenen Regeln der modernen Umgangsformen im Reich der kulinarischen Genüsse vor. Bei einem ausgewählten 5-Gang-Menü und anregender Kommunikation werden Ihnen die Schwerpunkte der Menü- und Getränkekunde, des Stils und der Etikette aus Sicht des Gastes und Gastgebers vorgestellt. Ziel des Seminars ist es, Ihnen im Rahmen eines vergnüglichen Abends mehr Sicherheit und Routine bei beruflichen und persönlichen Anlässen auch im Umgang mit „schwierigen“ Speisen zu geben.

1 x / 7 UE | 65 € (incl. Menü)

### V 14 40

Fr, 23.10., 16.30 – 22.00 Uhr

Residenz Hotel Alt Dresden, Mobschatzer Str. 29

Katja Thalheim, Matthias Heinecke

## Das tägliche Make-up

Das Seminar umfasst sowohl Theorievermittlung wie intensives praktisches Arbeiten und hat zum Ziel, die Fähigkeit zu erwerben, selbständig ein perfektes Make-up zu gestalten.

*Materialekosten: ca. 2,50 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x / 5 UE | 17,50 €

### V 14 41

Sa, 21.11., 13.00 – 17.00 Uhr

Friseur Kröhne, Königsbrücker Str. 87

Nivin Abdine, Kosmetikerin

Julia Ulbrich, Friseurin

### V 14 42

Sa, 23.01., 13.00 – 17.00 Uhr

Friseur Kröhne, Königsbrücker Str. 87

Nivin Abdine, Kosmetikerin

Julia Ulbrich, Friseurin

## Make-up für Ältere

Während junge Leute aus ihrem Lebensgefühl heraus beim Make-up oft „zu viel“ tun, können sich ältere Frauen oft nicht dazu entscheiden, überhaupt ein Make-up zu verwenden. Das ist schade, denn gerade ein älter werdendes Gesicht gewinnt durch ein gekonntes Make-up an Anziehungskraft und Ausstrahlung.

*Materialekosten: ca. 5 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x / 5 UE | 17,50 €

### V 14 43

Sa, 26.09., 9.00 – 13.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Susanne Zepp, Farb- und Stilberaterin

## Farb- und Stilberatung

„Die Mode wechselt, der Stil bleibt“ (Yves Saint Laurent), ist eine Wahrheit, die nicht allein den Zeitrend zum Maß aller Dinge macht, sondern die Persönlichkeit. Sich stilvoll zu kleiden, berücksichtigt das Wissen um Körperform, Ausdruck, Haut- und Augenpigmentierung, Bewegungsmuster, Stimme, Gesamterscheinung. Das Seminar vermittelt durch Übungen und Analysen praktische Orientierungen, einen zeitlosen Stil für sich zu entdecken.

*Bitte Fotoapparat mitbringen.*

1 x / 8 UE | 28 €

### V 14 44

Sa, 24.10., 9.00 – 15.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Susanne Zepp, Farb- und Stilberaterin

## Ausstrahlungscoaching

Manche Menschen betreten den Raum und verändern augenblicklich die Atmosphäre, sie fesseln und faszinieren uns. Steckt dahinter ein besonderes Geheimnis? Durch das Entwickeln persönlicher Ausstrahlung wird die Grundlage zu einer positiven Außenwirkung geschaffen. Im Seminar wird erklärt, wie man das eigene Erscheinungsbild stärken kann.

Inhalte: Farbtypberatung / Typgerechtes Make-up / Stilberatung

*Bitte mitbringen: Handspiegel, Puder- und Rougepinsel, Materialekosten ca. 3 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x / 8 UE / 28 €

### V 14 45

Sa, 24.10., 9.30 – 16.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Sabine Bernoth, Farb- und Modeberaterin

### Brillen-Make-up – eine Frage der Übung

Brillen können ein modisches Accessoire sein, das die Persönlichkeit betont, die Gesichtsform ausgleicht und von kleinen Mängeln ablenkt. Sie können helfen, interessant und geheimnisvoll zu wirken. Moderne Brillenfassungen und spezielle Schminktechniken ermöglichen heutzutage jeder Frau, eine Brille „chic“ zu tragen.

*Bitte mitbringen: 5 € Materialkosten*

1 x / 6 UE / 21 €

### V 14 46

Sa, 14.11., 10.00 – 15.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Susanne Zepp, Farb- und Stilberaterin

### Frisurberatung – typgerecht

Eine „optimale“ Frisur berücksichtigt individuelle Eigenheiten – Kopfform, Körperform, Seitenprofil, den „Goldenen Schnitt“. Ihren Typ herauszustellen, macht sich das Seminar zum Thema.

1 x / 3 UE / 12 €

### V 14 47

Sa, 24.10., 10.00 – 12.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Simone Borngräber, Master of Beauty

### Haar als Gestaltungsmittel

Haar ist nicht nur Spiegel von Gesundheit und Wohlbefinden, sondern auch wirkungsvolles Gestaltungsmittel und wertvollster natürlicher Schmuck. Je nach Stimmung und Anlass kann die Frisur verändert werden. Welche Möglichkeiten sind bei meinem Haarschnitt vorhanden? Individuelle Frisurenvarianten und alle dafür notwendigen Kenntnisse „rund ums Haar“ werden probiert und vermittelt, u. a. Tipps und Tricks für Hochsteckfrisuren.

*Materialkosten: ca. 3 € sind im Kurs zu entrichten.*

2 x / 7 UE / 28 €

### V 14 48

Einführung: Mi, 04.11., 18.45 – 21.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Praxis: Sa, 07.11., 9.00 – 12.00 Uhr

Friseurinnung, Jacobsstraße 18

Sylvia Poscharsky, Friseurmeisterin

### Mehr Harmonie von Innen nach Außen durch Gesichtsentspannung

Es ist nicht nur wünschenswert, sondern auch möglich, die Bemühungen um gutes Aussehen in die eigene Hand zu nehmen. Besonders anziehend wirkt ein glattes Gesicht mit einer gesunden, straffen Haut. Eine tägliche Gesichtsgymnastik kann helfen, die Gesichtsmuskeln zu kräftigen und das Bindegewebe unter der Haut zu festigen. (Eine Kosmetik, die nichts kostet). Der Kurs vermittelt die geeigneten Techniken für ein Gesichtsmassageprogramm.

*Bitte mitbringen: Handspiegel, Materialkosten ca. 3 € sind im Kurs zu entrichten.*

2 x / 4 UE / 14 €

### V 14 49

Do, 15.10. – 22.10., 19.00 – 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Sabine Bernoth, Farb- und Modeberaterin

## Pädagogik + Familie

### Zusammen leben kann auch Spaß machen! – Thomas Gordons Ansatz

In der Familie, auf der Arbeit, unter Freunden, im öffentlichen Leben ... überall gibt es Herausforderungen im Miteinander und Fragen nach Lösungen. Wie erkenne und äußere ich meine Bedürfnisse? Wie höre ich zu? Wie reagiere ich auf Widerstand? Wie finden wir gemeinsame Lösungen? Wie leben wir unsere Visionen? Sie werden zu Offenheit, gegenseitiger Achtung und liebevollem Verständnis ermutigt. Nach dem Vortrag ist Raum zum Erfahrungsaustausch und für Fragen.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 15 01

Mi, 11.11., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Anke Wegener, Diplom-Psychologin

### Elternuniversität

*Probleme im Erziehungsalltag sind außerordentlich belastende Probleme. Eltern fragen sich, was sie richtig, was sie falsch machen und ob sich ihr Kind „normal“ entwickelt. In einer Reihe von Vorträgen und Gesprächsangeboten soll Eltern die Sicherheit vermittelt werden, das, was sie mit ihrem Kind tagtäglich erleben, richtig zu werten und angemessen darauf zu reagieren.*

**Die Qual der Vornamen-Wahl**

Einzigartig, außergewöhnlich, exotisch oder traditionell: Welchen Vornamen soll Ihr Kind erhalten? Eltern können heute zur Namensgebung aus einer sehr großen Vielfalt von Vornamen auswählen. Die Veranstaltung führt künftige Eltern, Großeltern und natürlich auch alle Interessierten unter Einbeziehung kultur-, zeitgeschichtlicher und sprachlicher Aspekte in Herkunft, Bedeutung und Verwendung von Vornamen ein. (Siehe auch V1205)!

1 x / 4 UE / 8 €

**V 15 02**

Mi, 23.09., 18.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Dr. Sigrid Freytag, Diplom-Germanistin

**Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder®“ – Informationsveranstaltung**

Erziehung ist Beispiel und Liebe. Trotzdem steht hinter aller Fürsorge und Zuwendung Erziehungsarbeit, die manchmal sehr aufreibend sein kann. An diesem Abend wird die Referentin den Elternkurs vorstellen und erste Anregungen und Tipps für den Erziehungsalltag geben. Der Elternkurs bietet Information und Austausch über Themen wie gelingende Kommunikation, Erziehungsziele, Grenzen setzen und einfordern, einfühlsames Zuhören, Streitschlichten etc. an. Der Abend richtet sich an Eltern mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter (3 – 10 Jahre) sowie Eltern mit Kindern in der Pubertät (11 – 17 Jahre).

1 x / 3 UE / 6,00 €

**V 15 03**

Do, 01.10., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Tamara Hoffmann, Diplom-Sozialpädagogin | autorisierte Elternkursleiterin

**Erziehung zwischen Liebe, Respekt und Konsequenz**

Der Vortrag verdeutlicht, welche Bedeutung Konsequenz als wichtigste Säule der Erziehung hat und wie sie untrennbar mit Liebe und Respekt verbunden ist. Es wird auf die verschiedenen kindlichen Entwicklungsphasen eingegangen und gezeigt, welche Folgen Versäumnisse in der Erziehung haben und wie das später ausgeglichen werden kann. Weiterhin wird auf das Thema auch im Zusammenhang mit Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern, die „anders“ sind, eingegangen. Die anschließende Diskussion soll Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch über das Aufstellen von Regeln und Grenzen geben.

1 x / 3 UE / 7,50 €

**V 15 04**

Mo, 30.11., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Barbara Schöpf, Diplom-Psychologin

**Aufmerksamkeitsdefizit / Hyperaktivitätssyndrom – ist meinem Kind zu helfen?**

Unter dem Begriff ADHS verbirgt sich ein frühzeitig angelegtes Störungsbild einer Persönlichkeit mit zum Teil außerordentlich belastenden Problemen im Sozialverhalten. Die Ursachen sind vielfältig und nicht allein Ergebnis von Traumata und Erziehungsfehlern. Schwierig wie die Diagnosestellung ist das Finden einer geeigneten Therapie. Je nach Schweregrad können psychotherapeutische Behandlungsmethoden, Ergotherapie, medikamentöse Maßnahmen oder eine Ernährungsumstellung Erleichterung bringen. Der Vortrag behandelt Fragen nach der „Behandlungsbedürftigkeit“, nach Risiken für die Entwicklung eines Kindes, vor allem aber, wo Eltern Unterstützung und Hilfe bekommen können.

1 x / 3 UE / 6 €

**V 1505**

Do, 08.10., 19.00 – 21.15 Uhr

Städtische Bibliotheken/Filiale Pieschen, Bürgerstr. 63

Anke Oehmichen, Ergotherapeutin

**Erziehung zwischen den Kulturen**

Während in Deutschland Kinder nach dem Sandmann ins Bett gebracht werden, gehen südeuropäische Kinder ins Bett, wenn sie müde sind. In Dänemark gilt das Frühstück als wichtigste Mahlzeit des Tages. In Asien wird beinahe jede Mahlzeit warm eingenommen. Gemeinsam ist allen Kulturen, dass sie ihre Kinder zu glücklichen und starken Menschen erziehen wollen. Die offene Gesprächsrunde richtet sich an Interessierte, die der Frage nachgehen wollen, welche Rolle die Unterschiede und Gemeinsamkeiten in der Erziehung innerhalb einer Kultur, aber auch zwischen den Kulturen und in binationalen Familien spielen.

1 x / 4 UE / 3,60 €

**V 15 06**

Mo, 09.11., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Mauro Pirini, Politikwissenschaftler | Systemischer Berater

## Fremdsprachenberatung für Eltern

„Was Hänschen lernt“, kann ein Leben lang sein Vorteil sein. In welchem Alter kann/sollte ein Kind an eine fremde Sprache herangeführt werden? Gibt es bilinguale Schulen, die frühzeitig eine zweite Sprache lehren? Haben private Sprachschulen oder Hauslehrer eine Berechtigung und bieten sie eine sinnvolle schulische Ergänzung. Was kosten Auslandsaufenthalte, wer fördert den Schüleraustausch? Das Informations- und Gesprächsangebot möchte Eltern Orientierungen geben, die ihnen nützlich sein können, sich im Interesse ihrer Kinder richtig zu entscheiden.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 15 07

Mi, 30.09., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Schillweg 3

Anja Centeno García,

Sprach- und Kulturwissenschaftlerin

## Sexueller Missbrauch – Vorbeugen – Erkennen – Helfen (Fortbildung für ErzieherInnen)

Siehe Kurs V 1509, S. 262

## Was brauchen unsere Söhne?

Ein Sohn, wie stolz das klingt! Aber Jungen sind zum Problemfall in unserer Gesellschaft geworden. Sie belegen traurige Spitzenplätze bei psychischen Erkrankungen, als Schulabbrecher und Ausbildungsverlierer. Auch suizidieren sie sich häufiger als Mädchen, einige laufen Amok. Was können Eltern, Erzieher, Bekannte der Kinder und Jugendlichen tun, um dem entgegen zu steuern?

1 x / 5 UE / 10 €

### V 15 10

Mi, 11.11., 17.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schillweg 3

Astrid von Friesen,

Schriftstellerin | Psychotherapeutin

## Wenn Kinder uns „zur Weißglut treiben“ – Verhaltensauffälligkeiten begegnen

Schlafstörungen, permanente Unruhe, aggressives Verhalten, Wutausbrüche, Verstocktheit, Spielsucht, Ordnungslosigkeit und Schule schwänzen sind nur einige der Störungen, die im familiären wie schulischen Alltag die Beziehun-

gen zwischen Kindern, ihren Eltern und Lehrern außerordentlich belasten. Was ist bei kindlichem Verhalten altersgerecht „normal“, wo fangen wirkliche Probleme an, die zu eskalierenden Konflikten führen können? Das Gesprächsangebot will Kenntnisse der Verhaltensforschung, aber auch Erfahrungen vermitteln, wie Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen pädagogisch, neurologisch bzw. mit Unterstützung von Jugendpsychiatrie und Psychotherapie begegnet werden kann.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 15 11

Di, 03.11., 18.30 – 20.45 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Rowena Winkelmann, Fachärztin für Neurologie

Susann Schmidt, Diplom-Psychologin

## Sinnesanregungen zur Entwicklungsförderung

Mütter und/oder Väter treffen sich hier gemeinsam mit ihren etwa gleichaltrigen Babys, um spielerisch die Entwicklung ihres Kindes zu unterstützen. Eine Ergotherapeutin bietet altersgerechte Angebote mit verschiedenen Materialien, Bewegung, Musik und Rhythmen an. Die Kinder werden damit im sozialen, motorischen und sensorischen Bereich gefördert.

### „Bambino“ –

#### Gruppe für Babys im Krabbelalter

### V 15 12

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

Mi, 16.09. – 11.11., 9.45 – 10.45 Uhr

Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35

Katrin Ritschel, Ergotherapeutin

### V 15 123

3 x / 4 UE / 12 € (Kinderermäßigung 50 %)  

Do, 05.11. - 26.11., 11.00 – 12.00 Uhr

Städtische Bibliotheken/Filiale Gruna, Papstdorfer Str. 13

Katrin Ritschel, Ergotherapeutin

### „Strolch“ –

#### Gruppe 1- bis 3-jährige Kinder

### V 15 125

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

Mi, 16.09. – 02.12., 11.00 – 12.00 Uhr

Johannstädter Kulturtreff, Elisenstr. 35

Katrin Ritschel, Ergotherapeutin

## Kleben, Malen, Formen – Kreativsein mit Kindern

Der Kurs vermittelt Tagesmüttern und Interessierten Anregungen zur Förderung der Kreativität für Kinder bis 3 Jahre. Nach einer kurzen Vermittlung theoretischer Grundlagen und altersspezifischer Besonderheiten geht es unter besonderer Beachtung des Sinnes „Schmecken“ mit verschiedenen Basteltechniken durch Herbst und Winter. *Bitte mitbringen: Schere, Leimstift, Bunt- oder Wachsstifte, „Arbeitskleidung“ und 5 € für Material.*

1 x / 8 UE / 32 €

## „Schmecken im Herbst“

### V 15 13

Sa, 10.10., 9.00 – 15.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3

Jana Köhler, Staatlich anerkannte Erzieherin

## „Riechen im Winter“

### V 15 135

Sa, 07.11., 9.00 – 15.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3

Jana Köhler, Staatlich anerkannte Erzieherin

## Pubertät? Hilfe – mein Kind will erwachsen werden!

Kinder und Eltern gehen einen Teil ihres Lebens gemeinsam. In der pubertären Phase der Jugendlichen werden bewährte Wege oder Ziele in Frage gestellt und eigene Vorstellungen geprägt. Diese spannungsgeladene Entwicklungsphase stellt vor allem Eltern und deren Nachwuchs vor eine große Herausforderung, welche oft nicht einfach zu bewältigen ist. Dieses Seminar soll für den stürmischsten Lebensabschnitt sensibilisieren – sowie Gelegenheit zur Erörterung von Lösungsvorschlägen zur Diskussion geben.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 15 14

Mi, 04.11., 19.00 – 21.15 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Anja-Susann Engmann

## Deutsche Rechtschreibung speziell für Eltern und Großeltern

Seit August 2007 ist uneingeschränkt im Deutschunterricht an allen Schulen die Neuregelung der deutschen Rechtschreibung in Kraft. Wenn es um die korrekte Anwendung und Interpretation der aktuell gültigen Rechtschreibregeln geht, gibt es nach wie

vor sehr viel Unsicherheit. Im Kurs werden die wichtigsten Regeln und Prinzipien der deutschen Rechtschreibung anhand von Beispielen verständlich erläutert. Damit werden Sie künftig im Umgang mit der geschriebenen deutschen Sprache in der Förderung Ihrer Kinder bzw. Enkelkinder sicherer sein.

4 x / 8 UE / 16 €

### V 15 15

Fr, 08.01. – 29.01., 19.00 – 20.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3

Dr. Sigrid Freytag, Diplom-Germanistin

## Computerabhängigkeiten bei Kindern und Jugendlichen entgegenwirken

Exzessive Computernutzung und „Computerabhängigkeit“ bei Kindern und Jugendlichen werden immer häufiger in den Medien thematisiert und sind bereits für viele Eltern trauriger Alltag. Doch, wieweit gehört das Computerspielen zur neuen Lebenswirklichkeit der jungen Menschen, und wann sollte man von „Abhängigkeit“ sprechen? Was sind Symptome und Frühwarnzeichen einer „Computerabhängigkeit“? Und was ist zu tun, wenn bereits Probleme durch eine exzessive Computernutzung bestehen?

Auf diese und andere Fragen soll heute näher eingegangen werden. Dazu werden aktuelle Befunde aus der Grundlagen- und Therapiefor- schung vorgestellt sowie mögliche Beantwortungen generiert und diskutiert.

1 x / 3 UE / 6 €

### V 15 16

Do, 15.10., 18.00 – 20.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3

Anja Kräplin, Wissenschaftliche MA am Lehrstuhl Suchtforschung der TU Dresden

## Die Reise des „kleinen Prinzen“ – eine Bildergeschichte von Antoine de Saint-Exupéry gelesen und neu erzählt

Das Buch gilt als ein Meisterwerk der Literatur und besitzt inzwischen einen Kultstatus. Der Autor vermag mit Text und Bildern eine Einheit zu schaffen, die sowohl Kinder wie Erwachsene gleichermaßen anspricht. Der kleine Prinz als Weltreisender reist von Planet zu Planet, von Mensch zu Mensch. Hinter jeder Begegnung, jeder Episode liegt ein Bild. Die wundervolle Erzählung kann gut als Fibel oder auch (Ersatz-)Bibel dienen. Sie erzeugt ein Gefühl der Mitmenschlichkeit und gibt auch den „kleinen und schwachen“ Menschen ein Gesicht und eine Stimme.

1 x / 3 UE / 6 € (Kinderermäßigung 50 %)

**V 15 17**



So, 31.01., 14.00 – 16.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Christine Belling, Fotografin | Kunstwissenschaftlerin

**„Vor langer, langer Zeit“  
Märchen (vor)lesen**

Um spannend und unterhaltsam vorlesen zu können, werden Elemente besprochen, die dem monotonen Höreindruck entgegenwirken – die sog. „Intonationsmerkmale“. Außerdem wollen wir mit lustigen sprecherzieherischen Übungen den Klang der Stimme „polieren“.

*Bitte mitbringen: ein Märchenbuch*  
2 x | 16 UE | 52 €

**V 15 18**

Sa + So, 19.09. + 20.09., 10.00 – 16.00 Uhr  
Hoftheater Dresden-Weißig, Hauptstr. 35  
Josephine Hoppe,  
Märchenerzählerin | Sprecherzieherin

**Russische Märchenstunde**

Traditionell spiegeln russische Märchen den Alltag der Menschen in sehr poetischer Sprache wider. Bereits im 13. Jahrhundert wurden in Russland populäre, noch heute „lebendige“ Märchengestalten erschaffen (z. B. Baba-Jaga und ihr Hexenhaus auf Hühnerbeinen). In typisch russischer Tracht werden die bekanntesten Märchen vorgelesen – auch ein Mit-Spiel-Märchen ist im Programm.

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

**V 15 19**



Sa, 12.12., 10.00 – 10.45 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Anna Eggert, Tee-Meisterin

**V 15 191**



Do, 03.12., 15.00 – 15.45 Uhr  
Städtische Bibliotheken/Filiale Klotzsche, Göhrener Weg 3  
Anna Eggert, Tee-Meisterin

**„Die weise Frau“ –  
Ein Märchenabend allein für Frauen**

Jede Frau sehnt sich danach, sich in ihrer Persönlichkeit weiter zu entwickeln und über Weisheit, Intuition und Ausstrahlung zu verfügen. An Vorbildern fehlt es uns dabei leider oft. Doch im Märchen begegnen sie uns noch, diese großartigen Frauen mit ihren besonderen weiblichen Eigenschaften, denen wir auf die Spur kommen und in denen wir uns selbst wieder entdecken wollen.

3 x | 9 UE | 8,10 €

**V 15 20**



Di, 01.12. – 15.12., 19.00 – 21.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Tanja Tschinkl, Diplom-Psychologin

**Naturpädagogik und Sinneserfahrungen  
rund um den Naturlehrpfad  
„Sieben Teiche“ im Bielatal**

Gemeinsam gehen wir querfeldein durch Wald und Wiese und sammeln mit all unseren Sinnen Naturerlebnisse ein. Sie können mit Ihren Kindern durch die Natur strömen und die Umwelt unter die Lupe nehmen. Von Kräuterhexen, Tierentdeckungen, Barfußparcours bis hin zur Naturschatzsuche gibt es viel zu entdecken.

Für Kinder im Grundschulalter geeignet  
*Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und etwas Verpflegung.*

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

**V 15 21**



Di, 20.10., 9.30 – 12.30 Uhr  
Treff: Rosenthal-Bielatal, Parkplatz Waldrand „Am Kohlberg“  
OT Reichstein  
Katrin Ritschel, Ergotherapeutin

**Waldwärts wandern –**

**Unterwegs mit Frau Grünrock**

*Während der Wanderungen erhalten Eltern Anregungen, wie Sie Ihren Kindern die Natur nahe bringen können. Eine Försterin führt Groß und Klein durch die Dresdner Heide im Wandel der Jahreszeiten. Ein entspannter Vormittag wird durch gemeinsame spielerische Aktivitäten wie Sammeln, Suchen, Beobachten gestaltet und mit musikalisch-lyrischen Elementen sowie einem kleinen kulinarischen Angebot abgerundet.*

**Das Laub fällt von den Bäumen –  
Unterwegs mit Frau Grünrock**

Dicke Nebelschwaden hüllen uns morgens ein, später brechen Sonnenstrahlen durch und vergolden den Wald – es ist die Zeit des Herbstes. Wir wandern auf seinen Fährten durch den Wald und lernen unter anderem von den Waldtieren, wie sich das Leben draußen auf die kalten Wintermonate einstellt.

*Materialekosten ca. 2 € pro Familie für Waldbuch, Kreativmaterial sind im Kurs zu entrichten.*

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

**V 15 22**

Sa, 03.10., 9.30 – 12.30 Uhr  
Treff: Waldeingang Dresdner Heide,  
Nesselgrundweg (Dresden – Klotzsche)  
Marén Zankl, Diplom-Forstwirtin

**Die Geschichte des Weihnachtsbaumes – Unterwegs mit Frau Grünrock**

Zum diesjährigen Abschluss der Wanderungen durch die Jahreszeiten begeben wir uns auf die Spur alter Weihnachtsbräuche. Wir werden unter anderem selbst hergestellten Punsch kosten und für die Waldtiere einen Weihnachtsbaum schmücken. Dazu bitte Nüsse, Möhren, Äpfel, Salat, ... und/oder Sonnenblumenkerne mitbringen!

*Materialkosten ca. 2 € pro Familie für Waldbuch, Kreativmaterial sind im Kurs zu entrichten.  
1 x / 4 UE / 9 € (Kinderermäßigung 50 %)*

**V 15 23**

Sa, 19.12., 9.30 – 12.30 Uhr  
Treff: Waldeingang Dresdner Heide,  
Nesselgrundweg (Dresden – Klotzsche)  
Marén Zankl, Diplom-Forstwirtin

**„Winterbäume – Sommerträume“ – Unterwegs mit Frau Grünrock**

Wovon träumen die Bäume im Winter? Noch halten sie ihre Ruhe, einige Vierbeiner tun es ihnen gleich, aber zunehmend können wir Leben im Winterwald beobachten: Waldvögel suchen fleißig nach Futter, Füchse und Hasen sind schon recht aktiv, Waldarbeiter und Förster bringen die Holzernte ein und irgendwo im Blätterbett hält sich der Frühling versteckt!

*Materialkosten ca. 2 € pro Familie für Waldbuch, Kreativmaterial sind im Kurs zu entrichten.  
1 x / 4 UE / 9 € (Kinderermäßigung 50 %)*

**V 15 24**

Sa, 30.01., 9.30 – 12.30 Uhr  
Treff: Waldeingang Dresdner Heide,  
Nesselgrundweg (Dresden – Klotzsche)  
Marén Zankl, Diplom-Forstwirtin

**Gedächtnistraining für Senioren**

Der Kurs richtet sich an ältere Menschen (60+), die in einem Gruppenprogramm ihr Gedächtnis verbessern und einen vorzeitigen Abbau der geistigen Leistungen und Kompetenzen verhindern möchten. Das verwendete Trainingsmaterial orientiert sich eng an den Anforderungen des Alltagslebens. Dieser Kurs soll helfen, die praktische Bewältigung des täglichen

Lebens sowohl durch gezielte Übungen spezifischer Grundfunktionen, als auch durch Vermittlung und Training von Gedächtnistechniken und -hilfen zu erleichtern. Daneben werden fundierte Erkenntnisse über Veränderungen der Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistungen im Alter vermittelt.

*10 x / 20 UE / 50 €*

**V 15 25**

Do, 24.09. – 26.11., 14.30 – 16.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Anika Winkelmann, Diplom-Psychologin

**Mit Feng Shui zu mehr Harmonie im Alltagsleben (Seminar)**

Erleben Sie in kompakter Form, wie stark die Wechselwirkungen zwischen uns und unserem Umfeld sind. Durch das Verstehen dieser Zusammenhänge sind wir in der Lage, mit einfachen Mitteln unsere Lebensqualität zu verbessern. Wir lernen die Wurzeln verschiedener Beziehungsprobleme kennen und wie man diese harmonisiert. Der Vortrag behandelt Grundfragen von Wohnen, von Zusammenleben, Essen, sich Kleiden und alltäglicher Lebensführung.

*1 x / 4 UE / 12 €*

**V 15 28**

Mi, 02.12., 18.00 – 21.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Steffen Brühl, Feng Shui Berater

**Essen + Trinken****Gesunde Küche kinderleicht (Familienkochkurs)**

„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 vier Abenden gemeinsam mit Ihren Kindern aus leckeren und kinderleicht zubereitenden 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 10 € sind im Kurs zu entrichten.*

*4 x / 12 UE / 30 € (Kinderermäßigung 50 %)*

**V 15 30**

Mi, 09.09. – 30.09., 17.30 – 19.45 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Claudia Otto, Diätassistentin / Ernährungsberaterin  
(beim MDR)

## Das 1 x 1 des Kochens

Dieser Kurs wendet sich an alle Kochanfänger und Kochinteressierte, die Grundlagen des Kochens erlernen möchten. Er vermittelt Systematik, regt zur Phantasie für das Kochen im Alltag an und lehrt Kenntnisse im Umgang mit Küchenorganisation. Es werden Rezepte aus der Vollwertküche gekocht.

*Lebensmittelkosten ca. 5 € pro Abend sind im Kurs zu entrichten.*

*3 x | 12 UE | 36 €*

### V 15 31

Mo, 26.10. – 09.11., 18.15 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

### V 15 315

Do, 14.01. – 28.01., 18.15 – 21.15 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

## Leicht & Lecker

Immer mehr Menschen achten darauf, sich abwechslungsreich zu ernähren, vergessen aber, wie viel Geschmack und Freude gesundes Essen bieten kann. Im Kurs finden Sie reichhaltigen Geschmack bei „leichten“ Produkten für „leichte“ Tage.

*Lebensmittelkosten ca. 10 € sind im Kurs zu entrichten.*

*1 x | 5 UE | 15 €*

### V 15 32

Di, 06.10., 18.00 – 21.45 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Mathias Körner, Koch

## Das Mysterium Grünkohl

Grünkohl ist ein Genuss der besonderen Art und zugleich ein Mysterium. In diesem Kurs werden Sie in die geheimen Praktiken der herzhaften Grünkohl-Zubereitung eingeweiht. Es wird gekocht unter Anleitung eines norddeutschen Koches, welcher mit Grünkohl von Kindheitstagen an aufgewachsen ist und das Beste aus den norddeutschen Grünkohl-Küchen dazu mitbringen wird.

*Lebensmittelkosten 12,50 € sind im Kurs zu entrichten.*

*1 x | 5 UE | 12 €*

### V 15 33

Mo, 30.11., 18.00 – 21.45 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Mathias Körner, Koch

## Kohlrübe, Steckrübe, Wrucke? – Alles das Selbe?

Was ist über diese Rübe nicht alles erzählt, geschrieben, in früheren Zeiten gestritten worden. In Not- und Kriegszeiten war sie mehrfach die letzte Nahrungsreserve der Bevölkerung. Eine traurige Berühmtheit erfuhr sie im Steckrübenwinter 1916/17 als „Hindenburg-Knolle“. Dabei ist die schmackhafte Rübe ein exzellentes Gemüse, das mittlerweile sogar Einzug hält in die heutige Spitzengastronomie. Der Kurs nutzt altes Wissen und belebt es mit neuen Variationen in köstlichen Rübenspeisefolgen.

*Lebensmittelkosten 15 € sind im Kurs zu entrichten.*

*1 x | 5 UE | 15 €*

### V 15 34

Di, 13.10., 18.00 – 21.45 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Mathias Körner, Koch

## Kürbis – traditionell verarbeitet

Der Kürbis ist ein vielseitiges Gemüse und darüber hinaus auch noch sehr gesund. Das Kürbisfleisch ist der ideale Schlankmacher, reich an zahlreichen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Lassen Sie sich von der Vielfalt der schmackhaften Rezepte überraschen!

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

*2 x | 8 UE | 24 €*

### V 15 35

Do, 29.10. + 05.11., 18.15 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

## Fingerfood

Das sind kleine pikante Schlemmereien, die einfach mit der Hand zu essen sind. Sie „erleben“ die Neuauflage der internationalen Küche wie spanische Tapas, Enchiladas, italienische Antipasti. Die Rezepte eignen sich ideal zur Bewirtung von Gästen, sind schnell zubereitet, schmecken köstlich und bereiten kaum Abwasch.

*Lebensmittelkosten ca. 5 € pro Abend sind im Kurs zu entrichten.*

*3 x | 12 UE | 36 €*

### V 15 36

Do, 19.11. – 03.12., 18.15 – 21.15 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

**„Da haben wir den Salat!“**

Salat – das ist der fröhlich-knackige Auftakt zu einem guten Essen oder eine vitaminreiche Beilage zu einem warmen Gericht oder als Hauptmahlzeit. Als Gesundheit aus der Schüssel dient Salat nicht nur dem Wohlbefinden (Mineralien, Vitamine), sondern bietet Genuss von besonderer Art, wenn man mit Gemüse und Früchten, mit Kräutern und Gewürzen umzugehen weiß.

*Lebensmittelkosten ca. 4 € pro Abend sind im Kurs zu entrichten.*

*3 x | 9 UE | 27 €*

**V 15 37**

Do, 24.09. – 08.10., 18.30 – 20.45 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

**„Dinners for one“ – Single-Kochkurs**

Immer mehr Menschen führen ein Single-Dasein. Eine kleine Küche, eine Miniausstattung an Küchengeräten beschränkt das Kochen, und Miniportionen scheinen den Aufwand nicht zu lohnen. Der Griff zum Fertiggericht ist praktisch, aber auf Dauer kulturlos und ungesund. Auch ein Single darf sich verwöhnen. Der Kurs zeigt, wie man sich und anderen unkompliziert und schnell etwas Gutes kochen kann.

*Lebensmittelkosten ca. 5 € pro Abend sind im Kurs zu entrichten.*

*3 x | 12 UE | 36 €*

**V 15 38**

Mo, 21.09. – 05.10., 18.15 – 21.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

**„Dinners for two“ – Kochkurs für Pärchen**

Wer hat schon Zeit und Lust, drei Stunden lang allein in der Küche zu stehen? Mit dem Partner macht Kochen doppelt so viel Spaß. Dieser Kochkurs wendet sich deshalb an Verliebte, Verlobte und Verheiratete, die gerne gemeinsam kochen möchten. Gekocht werden sinnliche Gerichte zu Texten aus der Weltliteratur.

*Anmeldung bitte nur paarweise!*

*Lebensmittelkosten ca. 10 € pro Abend und Paar sind im Kurs zu entrichten.*

*3 x | 12 UE | 36 €*

**V 15 39**

Mi, 13.01. – 27.01., 18.15 – 21.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

**Weinkochkurs „Wein muss sein – Wein muss rein!“**

Dies ist ein Weinkochkurs der besonderen Art, denn hier wird Wein nicht nur getrunken, sondern auch „gegessen“. In diesem abendfüllenden Kurs bereiten Sie unter fachkundigem Auge mit viel Spaß ein 3-gängiges Wein-Menü zu, welches anschließend genüsslich verzehrt wird.

*Lebensmittelkosten 12,50 € sind im Kurs zu entrichten – bitte passend mitbringen!*

*1 x | 5 UE | 15 €*

**V 15 40**

Di, 17.11., 18.00 – 21.45 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Mathias Körner, Koch

**Platte Fische, runde Fische ... – eben Fische**

Fisch ist eines der gesündesten und vielseitigsten Lebensmittel. Viele Menschen sind jedoch unsicher, Fisch zu bereiten. Der Kurs vertreibt diese Ängste, gemeinsam wird filetiert, gedünstet und gebraten. Dies geschieht unter fachlicher Anleitung eines waschechten Fischkopp-Smutjes. Anschließend verzehren Sie Ihren Erfolg genüsslich bei einem Glas Wein in geselliger Runde.

*Lebensmittelkosten ca. 20 € sind im Kurs zu entrichten.*

*2 x | 8 UE | 24 €*

**V 15 41**

Di, 27.10. + 03.11., 18.00 – 21.00 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Mathias Körner, Koch

**Tausendkünstler Hering**

Der gute alte Hering ist oft unterschätzt und dies zu unrecht. Dieser Fisch enthält Vitamin A und B, lebensnotwendige Fettsäuren und Mineralstoffe. „Wenn der Hering da ist, ist der Doktor weit!“ Dieser Kurs lässt Sie den Hering mit anderen Augen betrachten, indem er vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten zeigt und dabei ein genüssliches Erlebnis schafft.

*Lebensmittelkosten ca. 10 € sind im Kurs zu entrichten.*

*1 x | 5 UE | 15 €*

**V 15 42**

Di, 10.11., 17.30 – 21.15 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Mathias Körner, Koch

## Der „klassische“ Sonntagsbraten

Es ist Sonntag, das gute Geschirr wird aufgetafelt, man sitzt mit der Familie am schön eingedeckten Tisch und der Braten in der Röhre ist der Höhepunkt des Tages. Dieser Kurs zeigt mit Tipps und Tricks bei einem Glas Wein, wie es die Großmütter vollbrachten, einen zarten und saftigen Braten mit dazugehörigen Beilagen und vor allem eine gehaltvolle Soße ohne Soßenbinder und „Küchenchemie“ zu zaubern. *Lebensmittelkosten ca. 12,50 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 5 UE | 15 €

### V 15 43

Di, 24.11., 18.00 – 21.45 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Mathias Körner, Koch

## „Bach genießen“ mit Gaumen und Ohr

In diesem Kurs gehen unterschiedliche Genüsse eine einzigartige Symbiose ein.

Es wird ein 3-gängiges Menü nach einem Kochbuch von 1735 (Schaffenszeit von Joh. Sebastian Bach) gekocht. Anschließend werden unter Begleitung der Bachschen Brandenburgischen Konzerte die Speisen zur geschmacklichen Verwertung offeriert. Genießen Sie eine kultur- und abendfüllende Zeit mit einem dazugehörigen Glas Wein! *Lebensmittelkosten ca. 12,50 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 5 UE | 15 €

### V 15 44

Di, 20.10., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Mathias Körner, Koch

## Brunch – Essen mit Zukunft

Gemeinsam werden wir für den Brunch kulinarische Spezialitäten zubereiten, u. a. Salate, Vorspeisen, kaltes und warmes Büfett, verschiedene Käsevariationen und natürlich auch Desserts. *Lebensmittelkosten ca. 15 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 5 UE | 15 €

### V 15 45

Di, 10.11., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Frank Rehwald, Küchenmeister

### V 15 455

Di, 05.01., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Frank Rehwald, Küchenmeister

## Feinschmeckereien

Im Kurs werden Sie auf eine kulinarische Entdeckungsreise mitgenommen. Auf Herd und Tisch kommen Gerichte, die in kaum einem Kochbuch stehen, das Beste von Fisch und Meeresfrüchten, exquisite Geflügel- und Wildspezialitäten – eben Feinschmeckereien der Extraklasse. Lassen Sie sich überraschen!

*Lebensmittelkosten ca. 15 € pro Abend sind im Kurs zu entrichten.*

2 x | 10 UE | 30 €

### V 15 46

Di, 06.10. + 13.10., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Frank Rehwald, Küchenmeister

### V 15 465

Di, 19.01. + 26.01., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Frank Rehwald, Küchenmeister

## Snacks – kleine Gaumenfreuden

Wer kennt das nicht, Freunde oder Familie kommen! Aber was kann man ihnen anbieten? Im Kurs werden kalte und warme Snacks kreiert, die bei jeder Festlichkeit willkommen sind. Zubereitet werden kulinarische Kleinigkeiten, die mit wenig Zeitaufwand bei jeder Gelegenheit angeboten werden können.

*Lebensmittelkosten ca. 13 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 5 UE | 15 €

### V 15 47

Di, 15.09., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Frank Rehwald, Küchenmeister

### V 15 475

Di, 12.01., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Frank Rehwald, Küchenmeister

## Sommer adé – Herbstliches Abgrillen

Grillpartys sind beliebt. Sie laden ein zu guter Geselligkeit und bedienen eine eigene Welt und Kultur. Auf und mit dem Grill ist fast alles möglich. Sie lernen, würzige Spezialitäten zu zaubern aus den „Grillwelten“ aller Kontinente: Raffinessen aus Fleisch, Gemüse, Früchten und Zubereitungsarten mit „Schauwert“.

*Lebensmittelkosten ca. 13 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 5 UE | 15 €

**V 15 49**

Mo, 31.08., 17.30 – 21.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Frank Rehwald, Küchenmeister

**Kochen wie im Mittelalter -****Teil 1: Küchengeschichte und -geschichten**

Nach einer kurzen Einführung in die Esskultur und Tischsitten des Mittelalters erfahren Sie, was die Menschen im Mittelalter tatsächlich aßen, wie man Speisen zubereitete und Vorratswirtschaft betrieb. Der Kurs ist nicht nur interessant, sondern auch lecker, denn die Teilnehmer bereiten ein mittelalterliches 4-Gang-Menü zu – natürlich ohne Kartoffeln und Tomaten. Das Menü wird an modernen Geräten zubereitet, so dass die Möglichkeit besteht, die Gerichte auch zu Hause nachzukochen. Abgerundet wird das gemeinsame Mahl mit Gewürzwein und Gebäck.

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

*1 x / 5 UE / 17,50 €*

**V 15 50**

Mi, 25.11., 17.30 – 21.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Matthias Prasse, Torsten Vollert

**Kochen wie im Mittelalter -****Teil 2: Die große weihnachtliche Festtafel**

Die bekannten Ritteressen prägen unsere Vorstellung von der mittelalterlichen Festtafel. Wie kann aber ein wirkliches Festessen ausgesehen haben? Wir bereiten eine Speisefolge zu, die den Geboten und Gepflogenheiten des europäischen Mittelalters entspricht, aber auch heute noch ein besonderes Festessen darstellt. Abgerundet wird das gemeinsame Mahl mit Gewürzwein und Gebäck.

*Lebensmittelkosten ca. 15 € sind im Kurs zu entrichten.*

*1 x / 5 UE / 17,50 €*

**V 15 505**

Mo, 30.11., 17.30 – 21.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Matthias Prasse, Torsten Vollert

**Vorweihnachtliches Kochen und Braten**

Weihnachten bietet die besondere Gelegenheit, mit einem Festtagsbratenmenü, vorzüglichen Soßen und reichlich bemessenen Beilagen einen außergewöhnlichen Gaumengenuss zu zaubern.

Wir kochen wie zu Großmutter's Zeiten, klassisch appetitlich, aber noch raffinierter, würziger, üppiger, eben festlicher. Es kommt auf die Füllungen an: Gans und Ente machen es möglich!  
*Lebensmittelkosten ca. 15 € sind im Kurs zu entrichten.*

*1 x / 5 UE / 15 €*

**V 15 51**

Mo, 07.12., 17.30 – 21.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Frank Rehwald, Küchenmeister

**V 15 511**

Di, 08.12., 17.30 – 21.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Frank Rehwald, Küchenmeister

**Kochkulturen aus aller Welt****Ni chifan le ma – Hast Du gegessen?**

Unser Kurs ist eine freundliche Einladung zur Einführung in die chinesische Koch- und Esskultur. Während der Kochabende werden jeweils zwei bis drei verschiedene Gerichte aus Vor- und Hauptspeisen zubereitet und mit „exotischen“ Zutaten verfeinert. Die gesunden, schmackhaften und oft sehr einfach zu bereitenden Gerichte lassen sich leicht nachkochen.

*Lebensmittelkosten ca. 7 € pro Abend sind im Kurs zu entrichten.*

*2 x / 8 UE / 24 €*

**V 15 52**

Do, 14.01. + 21.01., 18.00 – 21.00 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Yingzi Wang, Hobbyköchin

**Anlässlich des Chinesischen  
 Neujahrsfestes unser besonderes  
 Angebot:**
**Freuden aus der Ferne – Chinas Esskultur kehrt bei uns ein**

Der Kochkurs macht mit Grundlagen des Essens in der chinesischen Kultur bekannt und bietet einen Schlüssel zur Umsetzung der chinesischen Kochkunst in heimische Küchen. Die feinen Abstimmungen der Zutaten in den Menüs sind Kunstgriffe, die jeden Gast überzeugen und Freunde wie Familie zusammenführen und zu einer Gemeinschaft werden lassen.

## Essen + Trinken

*Lebensmittelkosten ca. 10 € pro Abend sind im Kurs zu entrichten.*

*1 x | 5 UE | 15 €*

### V 15 53

So, 14.02., 10.00 – 14.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Sizhao Yang

### Indonesisch kochen und speisen

3-Gang-Menü mit Suppe asam manis, Speise Nasi Goreng, Nachspeise Wedang Ronde Indonesien ist der größte Inselstaat der Erde und einzigartig in der Vielzahl von Völkern und Kulturen. Der Leitspruch der Nation lautet: Einheit in Verschiedenheit. Er trifft zu auf Essen und Trinken der Indonesier.

In zwei Kochabenden werden typisch indonesische Gerichte mit Vor-, Haupt- und Nachspeisen bereitet, probiert und genossen.

*Lebensmittelkosten ca. 8 € pro Abend sind im Kurs zu entrichten.*

*1 x | 5 UE | 15 €*

### 3-Gang-Menü mit Suppe asam manis, Speise Nasi Goreng, Nachspeise Wedang Ronde

#### V 15 54

Mi, 04.11., 17.00 – 21.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Ika Hariawati Tjong

### 3-Gang-Menü aus Vorspeise Martabak asin, Hauptspeise Nasi putin mit Kari Ayam und Dessert Kue Klepon

#### V 15 541

Mi, 02.12., 17.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Ika Hariawati Tjong

### Sushi-Variationen

Sushi ist ein japanisches Gericht, das hauptsächlich aus kaltem Reis, Fisch und Algen besteht. Außerdem ist die Sushi-Küche eine ausgewogene und fettarme Kost mit einem wunderbaren Geschmack. Weitere Sushi-Variationen mit Gemüse und Ei werden Sie im Kurs kennen lernen.

*Lebensmittelkosten ca. 15 € sind im Kurs zu entrichten.*

*1 x | 4 UE | 12 €*

#### V 15 55

Di, 29.09., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Claudia Otto, Diätassistentin / Ernährungsberaterin (beim MDR)

#### V 15 551

Di, 03.11., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Claudia Otto, Diätassistentin / Ernährungsberaterin (beim MDR)

#### V 15 552

Di, 12.01., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Claudia Otto, Diätassistentin / Ernährungsberaterin (beim MDR)

### „Weihnachtsente exotisch“ nach Art der Thai

Thailand, das einstige Siam, ist das einzige Land Südostasiens, das zu keiner Zeit Kolonie eines europäischen Staates war. Von ihm geht ein besonderer Zauber aus, liebenswürdig wie seine Menschen ist Thailands gute Küche. Ein besonderer Genuss ist eine Ente nach thailändischer Zubereitungsart. Warum nicht das mal zu unserem Weihnachtsfest probieren?

*Lebensmittelkosten ca. 10 € sind im Kurs zu entrichten.*

*1 x | 6 UE | 18 €*

#### V 15 56

Sa, 12.12., 10.00 – 14.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Kornchanok Wern

### Thailändische Kochkunst

Sie lieben die asiatische Küche und wissen nicht, wie Sie Ihr Lieblingsmenü zubereiten sollen? Ein kleiner Exkurs in die thailändische Küche und ihre Besonderheiten kann Abhilfe schaffen. Lernen Sie an zwei Tagen unter Anleitung einer thailändischen Köchin, wie man einfache Gerichte, z. B. die beliebten Frühlingsrollen, zubereitet. Die vielfältigen Speisenzusammenstellungen werden zum Fest für die Sinne.

*Lebensmittelkosten ca. 8 € pro*

*Veranstaltung sind im Kurs zu entrichten.*

*2 x | 8 UE | 24 €*

#### V 15 57

Sa, 10.10. + 17.10., 10.00 – 13.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Kornchanok Wern

### „In jedem Rettich steckt eine Rose“ – Tafeldekorationen aus Obst und Gemüse –

Egal ob Rettich, Apfelsine, Möhre, Melone – aus mindestens 30 Obst- und Gemüsesorten lassen sich Miniaturkunstwerke schnitzen, die als schmackhafte Tafeldekorationen jedem Tisch eine besondere, unverwechselbare Note geben. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie Grundlagen einer uralten fernöstlichen Schnitzkunst kennen und sich darin ausprobieren. Die Seminarleiterin erlernte die Kunst beim mehrfachen Gemüseschnitz-Weltmeister Xiang Wang.

1 x | 4 UE | 15 €

### Das Beschnitzen einer Wassermelone

Lebensmittelkosten ca. 10 – 12 € sind im Kurs zu entrichten

#### V 15 58

Sa, 05.09., 9.00 – 12.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Ute Günzel

### Das Beschnitzen von Rettich, Apfel, Apfelsine, Möhre, Lauch und Gurke

Lebensmittelkosten ca. 6 € sind im Kurs zu entrichten.

#### V 15 581

Fr, 30.10., 16.00 – 19.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Ute Günzel

### Grillen wie in Bangkok

Im Kurs werden delikate asiatische Fleischspieße, schmackhafte Geflügel-Häppchen und extravaganter Bratwürste unter Verwendung exotischer Gewürze zubereitet.

Lebensmittelkosten ca. 10 € sind im Kurs zu entrichten.

1 x | 4 UE | 12 €

#### V 15 59

Sa, 14.11., 10.00 – 13.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Kornchanok Wern

### Vedische Kochkunst – mit neuen Rezepten

Die indisch-vegetarische Küche gründet sich auf eine eigene Kochphilosophie und ist tief verwurzelt mit dem religiösen Alltagsleben auf dem indischen Subkontinent. Aber auch für Europäer ist vedische Kochkunst außerordentlich interessant. Die Zubereitung eines Menüs in der Gemeinschaft,

gesunde Zutaten in großer Gewürzvielfalt, ungewöhnliche Speisen und Kochen als Meditation sind charakteristisch für diese Kochlehre.

Lebensmittelkosten ca. 5 € pro Abend sind im Kurs zu entrichten.

2 x | 8 UE | 24 €

#### V 15 60

Mo, 04.01. + 11.01., 18.00 – 21.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Olaf Straube, Koch

### Tausendundeine Köstlichkeit – kulinarische Genüsse aus dem Orient

Die syrisch/libanesisische Küche bereichert die Esskultur durch ihre Kunst, feine Speisen zu bereiten und den Geschmack zu kultivieren. Aus der großen Vielfalt der Rezepte wollen wir eine Mazza zusammenstellen. Mazza ist der festliche Auftakt eines orientalischen Mahls. Sie ist wie eine Karawane der Köstlichkeiten, die in kalter und warmer Form über den Tisch zieht.

Lebensmittelkosten ca. 5 € pro Abend sind im Kurs zu entrichten.

2 x | 8 UE | 24 €

#### V 15 61

Do, 29.10. + 05.11., 17.30 – 20.30 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Dr. Ali Yousef, Koch

### Türkisch vegetarisch, bunt und gesund

Die türkische Küche ist berühmt für ihre Köstlichkeiten, für Vielfalt, Geschmacksreichtum, ihre (gesunde) Buntheit in der wundervollen Mischung aus mediterraner Basiskultur und der geheimnisvollen Welt des alten Orients. Vieles davon lässt sich auch bei uns bereiten und wie im Urlaub zu Hause genießen.

Es werden besondere Speisenmenüs aus jeweils vier Gängen gemeinsam zubereitet und so zum Repertoire eigener Kochkunst.

Lebensmittelkosten ca. 6 € sind im Kurs zu entrichten.

1 x | 4 UE | 12 €

#### V 15 62

Sa, 07.11., 10.00 – 13.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Sabah Pinar

### Russlands Weiten – ein Streifzug durch Küche und Lebensart

Die russische Küche ist einfach und ländlich. Sie kennt keine aufwändigen Rezepte, vielmehr bringt

sie die Produkte relativ unverfälscht zur Geltung. Der Kurs zeigt die Zubereitung beliebter und allseits bekannter russischer Gerichte wie z. B. Warenyky, Pelmeni, Plov, Okroschka, Blini oder der bekannten Rote Beete Suppe Borschtsch. Untermalt wird die Veranstaltung mit russischer Musik und dem Genuss von Tee aus dem Samowar.

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

1 x / 4 UE / 12 €

### V 15 63

Mo, 19.10., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Margarita Winkler

## Käse und Wein –

### Traditionsgericht aus Frankreich

Käse und Wein gehören zu den beliebtesten geschmacklichen Kompositionen im Leben unseres Nachbarvolkes Frankreich. Die beeindruckende Käsevielfalt in Verbindung mit besten Weinen ermöglicht kulinarische Erlebnisse der Extraklasse. Für welche Kombination man sich schließlich entscheidet, ist zwar eine Frage des individuellen Geschmacks, doch gibt es Grundregeln der Harmonie.

1 x / 3 UE / 25 €

### V 15 64

Di, 12.01., 19.00 – 21.15 Uhr

Kavaliershaus, Schloss Albrechtsberg,

Bautzner Str. 130

Dr. Christian Müller, Weinexperte

## Alles außer Pizza – Italiens Gourmetküche

Essen wird in Italien groß geschrieben. Koch- und Esssituationen sind hier fast immer familiär, gleichzeitig Lebenselixier und immer ein wichtiges kulturelles Ereignis. Wir kochen ein Menü, wie es typischer für Italien nicht sein kann mit Bruschetta, Pasta, Secondo e Contorno und einem Dolce delizioso!

*Lebensmittelkosten ca. 10 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x / 4 UE / 12 €

### V 15 65

Fr, 18.09., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Lara Toschi

## Tortelli, tortellini, ravioli e cappellacci ... Pasta fresca selber machen

Zu den besten gastronomischen Traditionen Italiens gehört die pasta fresca: frische Eier, Mehl,

eine Prise Salz, und schon kann man die verschiedensten Sorten Pasta mit unterschiedlichen Füllungen und leckeren Saucen zusammen zubereiten und genießen!

*Lebensmittelkosten ca. 10 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x / 4 UE / 12 €

### V 15 66

Fr, 30.10., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Lara Toschi

## Pizza, focaccia & Co.

Ob gemütlich in der Pizzeria, als schneller Imbiss in der Mittagspause oder als Snack zu einem modischen Aperitif. Pizza gehört einfach zur Dieta mediterranea. Nicht aus dem Tiefkühlschrank, sondern mit frischen Zutaten, Liebe und Phantasie, heiß aus dem Ofen, essen wir Pizza, Pizzette und Focaccia! Selbstverständlich geht man nicht ohne Dolce nach Hause!

*Bitte mitbringen: Karton für den Transport!*

*Lebensmittelkosten ca. 10 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x / 4 UE / 12 €

### V 15 67

Fr, 25.09., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Lara Toschi

## Eine Reise durch die regionale Küche Italiens – Trentino

Unsere kulinarische Reise beginnt kurz nach dem Brenner – mit der Küche aus Trentino. Um uns auf die nächste Wanderung einzustimmen und um uns dafür zu stärken, kochen wir die Gerichte, die man in der Alm genießen kann: canederli, polenta, funghi, formaggio und quattro ciacchiere...

*Lebensmittelkosten ca. 10 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x / 4 UE / 12 €

### V 15 68

Fr, 20.11., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Lara Toschi

## Reis all' italiana – Risotto

Risotto ist ein Klassiker der norditalienischen Küche und viel mehr als nur ein Teller voll Reis. Vor- ausgesetzt, es wird mit der richtigen Reissorte und Technik zubereitet. Meist landen dazu die Kräuter und Gemüse der Saison im Topf, in 20 min

steht ein perfektes Essen für zwei, vier oder auch mehr Personen auf dem Tisch. Wir kochen drei verschiedene Risotti und verkosten diese mit dem passenden Wein – vielleicht gehört dann auch für Sie Risotto zu den Lieblingsgerichten der italienischen Küche.

*Lebensmittelkosten ca. 8,50 € sind im Kurs zu entrichten.*

*1 x / 4 UE / 12 €*

### V 15 69

Mi, 11.11., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Karin Appler, Hobbyköchin

### Venedig kulinarisch

Andar per Ombre – ein venezianisches Ritual. Man sagt den Venezianern nach, dass sie ein kleines Gläschen Wein genauso lieben wie ein kurzes Schwätzchen mit Freunden oder Bekannten – und dies zu jeder Tageszeit. Begeben wir uns also gemeinsam auf kulinarische Streifzüge durch Venedig. Dabei werden wir ein klassisches norditalienisches Menü zubereiten und verkosten, ganz ohne Pasta und Pizza und trotzdem typisch italienisch!

*Lebensmittelkosten ca. 12,50 € sind im Kurs zu entrichten.*

*1 x / 5 UE / 15 €*

### V 15 70

Fr, 23.10., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Karin Appler, Hobbyköchin

### Venedig kulinarisch, Teil II

Es gibt ein paar ganz typische Gerichte für Venedig, die wir bei diesem kulinarischer Bummel durch Venedig ausprobieren wollen. Dazu gehören „Risotto nero“ (Risotto mit Tintenfischfarbe), Polenta und Fegato alla veneziana (Kalbsleber auf venezianische Art). Also wieder ganz ohne Pasta und Pizza und trotzdem typisch italienisch!

*Lebensmittelkosten ca. 12,50 € sind im Kurs zu entrichten.*

*1 x / 5 UE / 15 €*

### V 15 71

Fr, 08.01., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Karin Appler, Hobbyköchin

### Essen „auf Spanisch“

Spanier essen anders als wir. Die wichtigste Mahlzeit ist das tägliche Mittagessen, für das man sich zwei Stunden Zeit nimmt. In mehreren Gängen

werden Nahrungsmittel zubereitet, die der Landschaft entwachsen. Teil der spanischen Lebensart sind Tapas, Tortillas, Paella, die berühmte Gazpacho-Gemüsesuppe, Obstgerichte, Magdalenas (kleine Kuchen). Im Kurs wird rasch deutlich, warum Essen und Trinken in Spanien einen so hohen gesellschaftlichen Stellenwert besitzen.

*Lebensmittelkosten ca. 8 € sind im Kurs zu entrichten.*

*1 x / 4 UE / 12 €*

### V 15 72

Fr, 06.11., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Rosa Herrera de Schröder

### Mexikanisch kochen

Wird von Mexiko gesprochen, dann wohl zuerst von den Denkmälern vergangener Hochkulturen, von der Eroberung durch die Spanier, von Armut der Menschen und dem Reichtum der Natur. Dies alles fließt ein in eine kulturelle Vielfalt, die sich auch in der typisch mexikanischen Küche zeigt – dazu gehören selbst gemachte Guacamole, Tortilla, Suppe, Enchiladas oder Tacos und als Nachspeise Ate de Guayabe.

*Lebensmittelkosten ca. 8 € sind im Kurs zu entrichten.*

*1 x / 4 UE / 12 €*

### V 15 73

Mi, 14.10., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

José Luis Galindo Burke

### Brasilianisch-Bahianische Küche

Kochen ist für einen Bahiano, einem Bewohner des nordwest-brasilianischen Bundeslandes Bahia, ein religiös-kultureller Akt. Deshalb ist die bahianische Küche ein Spiegelbild brasilianischer Rassenvermischung, verbunden mit afrikanischen Symbolen, katholischem Glauben und indianischen Einflüssen.

Die brasilianische Kursleiterin will Sie mitnehmen in die Geheimnisse einer uns fernen Kultur.

*Lebensmittelkosten ca. 9 € sind im Kurs zu entrichten.*

*1 x / 4 UE / 12 €*

### V 15 74

Di, 27.10., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Regina Lösch

**Gourmet-Seminar: Wein und Schokolade**

Ein Thema, das wahrhaft in aller Munde ist. Aber auch ein geeignetes Spielfeld für alle Leckermäuler ist. Über Sinn und Unsinn solcher geschmacksintensiven Produkte werden wir sprechen und das Beste natürlich auch probieren.

1 x / 3 UE / 25 €

**V 15 75**

Do, 07.01., 19.00 – 21.15 Uhr  
Kavalliershaus, Schloss Albrechtsberg, Bautzner Str. 130  
Dr. Christian Müller, Weinexperte

**Gourmet-Seminar:  
Pasteten, Terrinen und Wein**

Lustigerweise verbinden die meisten mit dem Begriff „Terrine“ eine Suppe. Aber uns geht es um kulinarische Leckerbissen, die sich von der ursprünglichen Resteverwertung zu Bonbons für Gourmets entwickelt haben. Für kulinarische Entdecker besonders geeignet.

1 x / 3 UE / 25 €

**V 15 76**

Do, 14.01., 19.00 – 21.15 Uhr  
Kavalliershaus, Schloss Albrechtsberg, Bautzner Str. 130  
Dr. Christian Müller, Weinexperte

**Die Welt der Soßen**

„Ist noch Soße da?“, für Genießer sind die aromatischen Soßen das eigentliche Objekt der Begierde auf dem Teller, gleichwohl für Fisch- und Fleischgerichte wie für Gemüsespeisen. Damit Sie in Zukunft nicht nur genug davon bekommen, sondern die Soßen auch so schmecken wie Sie es wünschen, widmen wir diesen attraktiven Speisenbegleitern diesen Vormittag.

*Lebensmittelkosten ca. 10 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x / 5 UE / 15 €

**V 15 78**

Sa, 21.11., 10.00 – 13.45 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Andreas Winkler, Koch

**Backen**

**Kochen und Backen mit Schokolade**

Schokolade, was für eine Versuchung! So lecker, so vollmundig! Ob heiß oder eiskalt, es gibt viele Möglichkeiten, sie zu verarbeiten. Einige davon lernen Sie kennen.

*Mitzubringen: Behälter für die Kostproben.*

*Lebensmittelkosten ca. 7 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x / 5 UE / 15 €

**V 15 79**

Mo, 14.12., 17.00 – 21.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Tilo Diener, Konditor

**Kuchen backen wie zu Omas Zeiten**

Erinnern Sie sich noch an den köstlichen Duft, der aus Omas Küche strömte?

Der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Wir bereiten unterschiedliche Teige als Grundlage und füllen diese mal fruchtig, süß oder herzhaft. Für jeden Geschmack ist was dabei.

*Mitzubringen: Behälter für die Kostproben.*

*Lebensmittelkosten ca. 6 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x / 5 UE / 15 €

**V 15 80**

Di, 17.11., 17.00 – 21.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Tilo Diener, Konditor

**Weihnachtsgebäck in Vielfalt**

Zur gemütlichen Adventszeit gehört es, sein Weihnachtsgebäck selbst zu backen. Der Kurs vermittelt das Herstellen sowohl der klassischen Plätzchen wie Spritzgebäck als auch von Makronen und Lebkuchen bis hin zu zartbrüchigen flammenden Herzen und dem Schwarzweißgebäck, das man unter dem Begriff „Teegebäck“ das ganze Jahr über genießen kann.

*Mitzubringen: Behälter für Kostproben,*

*Lebensmittelkosten ca. 7,50 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x / 5 UE / 15 €

**V 15 81**

Fr, 11.12., 17.00 – 21.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Tilo Diener, Konditor

## Süße Nachspeisen aus aller Welt

Die klassische Creme caramel, eine Spezialität aus dem alten Österreich oder eine Kreation der modernen Patisserie verlangen bei der Zubereitung eine kundige Hand und auch ein bisschen Geduld. Wer genießen oder seine Gäste verwöhnen will, sollte eine kleine Mühe nicht scheuen. *Mitzubringen: Behälter für die Kostproben. Lebensmittelkosten ca. 7 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 5 UE | 15 €

### V 15 82

Mo, 05.10., 17.00 – 21.00 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Tilo Diener, Konditor

## Desserts – Rund um den Quark

Heute bereiten wir leckere Desserts aus Quark. Mal locker und leicht, mal sündhaft schwer! Überraschen Sie Ihre Gäste oder Ihre Kinder, Sie werden begeistert sein.

*Mitzubringen: Behälter für die Kostproben, Lebensmittelkosten ca. 6 € sind im Kurs zu entrichten.*

1 x | 5 UE | 15 €

### V 15 83

Mo, 07.12., 17.00 – 21.00 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Tilo Diener, Konditor

## Torten backen

Die „Torten“ gehören zu den beeindruckendsten Erzeugnissen des Konditorenhandwerks. Der Kurs vermittelt die Herstellungsweisen von verzierten Sahne- und Buttercremetorten mit lockeren Bisquitböden und -rollen in verschiedenen Geschmacksrichtungen und extravaganen Aufmachungen. Ob mit Alkohol oder Früchten, es ist für jeden Geschmack das Richtige dabei.

*Lebensmittelkosten ca. 8 € sind im Kurs zu entrichten. Bitte mitbringen: Karton für den Transport!*

1 x | 5 UE | 15 €

### V 15 84

Fr, 20.11., 17.00 – 21.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Tilo Diener, Konditor

## Die Original Dresdner Eierschecke

Zu den Delikatessen und Spezialitäten, die Dresdens Backwaren bekannt und einzigartig machen, gehört die Dresdner Eierschecke. Nach Originalrezept backen Sie „traditionell in Handarbeit“! Ihren eigenen unverwechselbaren Eierschecke-Kuchen.

*Bitte mitbringen: Karton für den Transport, Kosten für Zutaten 5,00 €*

1 x | 4 UE | 12 €

### V 15 85

Do, 08.10., 14.00 – 17.00 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Enrico Kupke, Bäcker I Konditor

## Getränkekunde

### Die hohe Kunst chinesischer Teezeremonien

Gong Fu Cha ist wohl die aufwendigste, aber auch die kulturvollste Art der Teezubereitung. Ihre Ursprünge finden sich in den höfischen Teekultur der späten Ming-Dinastien. Über Jahrhunderte verfeinert, wurde daraus ein Ritual zur Entspannung und Regeneration. In der angenehmen Atmosphäre wird Gong Fu Cha zur Kunst und zum Sinnesvergnügen.

1 x | 3 UE | 12 €

### V 15 86

Fr, 15.01., 18.00 – 20.15 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Anna Eggert, Tee-Meisterin

### Erlebnis Kaffee – Das Geheimnis der braunen Bohne

Über die Entdeckung und Geschichte des Kaffees gibt es viele Legenden. Von den Ursprungsländern bis zu dem Augenblick, da er bei uns heiß und köstlich duftend zum Genuss bereitsteht: Kaffee ist das beliebteste Heißgetränk der Welt! Erfahren Sie die erlebnisreiche Geschichte, den anspruchsvollen Anbau und die individuelle Zubereitung dieser braunen Bohne und woran Sie die verschiedenen Röstungen erkennen können. Im Kurs gereicht werden Kaffeeproben aus den besten Anbaugebieten der Welt.

1 x | 3 UE | 12 €

### V 15 865

Sa, 21.11., 10.00 – 12.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Sandra Rokitta, Kaffee-Expertin

### Eine Weinreise um die Welt

Im Kurs werden Ihnen die wichtigsten Weinanbaugebiete in Deutschland, Frankreich, Italien, Spanien, Südafrika, den USA und weiteren Ländern mit ihren typischen Weinen und den regionalen Besonderheiten vorgestellt und verkostet. Sie erhalten dabei Hinweise zur Beurteilung der Weinqualität, zur Harmonie von Speisen und Wein sowie zum kultivierten Weingenuß.

5 x / 10 UE / 40 €

#### V 15 87

Di, 27.10. – 24.11., 19.30 – 21.00 Uhr  
Kavaliershaus, Schloss Albrechtsberg, Bautzner Str. 130  
Dr. Christian Müller, Weinexperte

### Ein Besuch der linkselbischen Dresdner Weinberge

Wenigen bekannt, doch historisch verbürgt, liegt der Ursprung sächsischen Weinbaus auf heutiger Dresdner Flur. Wo genau, werden wir linkselbisch fußläufig erfahren, begehen, besehen und verkosten – es geht in vier Weinberge Richtung Westen.

Folgende Weinlagen werden besucht:

- 19.08., Weinbau Pesterwitz,  
Zauckeroder Str. 6,  
Bus 90 Ri. Altfranken
- 26.08., Cossebauder Bauernberge
- 02.09., Merbitzer Bauernberge
- 09.09., Cossebauder Bauernberge

*Bitte kommen Sie in wettergerechter Kleidung und festem Schuhwerk. Bitte mitbringen: ca. 10 € für die jeweiligen Weinproben, Verkostungsbeilage und Handmaterial sind im Kurs zu entrichten.*

4 x / 12 UE / 24 €

#### V 15 88

Mi, 19.08. – 09.09., 18.00 – 20.15 Uhr  
1. Treff: Weinanbau Gut Pesterwitz, Zauckeroder Str. 6  
Roland Fröhlich, Sachsenwein-Experte

### Whisky-Seminar: Schottland – von den Lowlands bis zu den Inseln

Schottland ist das klassische Land für die Herstellung von Whisky. Im Seminar lernen Sie die Vielfalt dieses Produktes kennen – von den Inseln über Speyside bis in die Lowlands.

1 x / 4 UE / 20 €

#### V 15 89

Fr, 15.01., 19.00 – 22.00 Uhr  
Kavaliershaus, Schloss Albrechtsberg, Bautzner Str. 130  
Dr. Christian Müller, Weinexperte

### Faszination Feuerzangenbowle

Die lichtarmen, kalten Wintermonate – insbesondere die Weihnachtszeit – geben reichlich Gelegenheit zu einem „anheimelnden“ Miteinander bei Kerzenschein, geistigen Getränken und gutem, anregendem Erzählen. Die faszinierende Mitte, um die sich alles dreht, kann eine gut gemachte Feuerzangenbowle sein.

Bei Spoerls literarischer Feuerzangenbowlen-Vorlage verzaubert das edle Getränk den Kreis der Teilnehmer wie zu Zeiten Heinz Rühmanns.

1 x / 4 UE / 20 €

#### V 15 90

Fr, 04.12., 19.00 – 22.00 Uhr  
Kavaliershaus, Schloss Albrechtsberg, Bautzner Str. 130  
Dr. Christian Müller, Weinexperte

#### V 15 901

Fr, 11.12., 19.00 – 22.00 Uhr  
Kavaliershaus, Schloss Albrechtsberg, Bautzner Str. 130  
Dr. Christian Müller, Weinexperte

## Nähen

### Was leistet meine Nähmaschine?

Sie besitzen eine neue Nähmaschine oder möchten Ihre „alte“ besser kennen lernen? Im Kurs werden Fragen zum effektiven Umgang mit Ihrer Nähmaschine von einer erfahrenen Fachfrau beantwortet. Es stehen Nähtechniken für die Reparatur an Kleidungsstücken im Vordergrund wie z. B. Reißverschlüsse einnähen, Knöpfe annähen, Blindsaum und Stopfen. Der Umgang mit dem Normalzubehör der Nähmaschine wird geübt. Der Kurs richtet sich an Nähanfänger mit keinen bzw. geringen Erfahrungen.

*Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine mit Zubehör, Stoffreste verschiedener Qualität, Nadeln, Schere*

1 x / 8 UE / 24 €

#### V 15 91

Sa, 16.01., 9.00 – 15.30 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Hannelore Bytomski, Fachangestellte für Nähtechnik

#### V 15 92

Sa, 23.01., 9.00 – 15.30 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Vicky Böhme, Damenmaßschneiderin

## Erster Kontakt und Nähversuche mit der Nähmaschine

Im Kurs lernen Sie den fachgerechten Umgang mit der Nähmaschine. Gemeinsam werden deren verschiedene Funktionen ausprobiert. Grundlagen des Nähens wie z. B. Stichvarianten, Saumvarianten, Reißverschluss einnähen, Taschen aufsetzen, Ecken nähen werden gemeinsam erarbeitet. Dabei entsteht dann Ihre neue Aufbewahrung für Nähgegenstände oder eine Tasche für allerhand Kleinigkeiten.

*Bitte mitbringen: Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband, Garn, Schere, evtl. Stoff.*

2 x | 16 UE | 48 €

### V 15 93

Sa, So, 14.11. + 15.11., 9.00 – 15.30 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Vicky Böhme, Damenmaßschneiderin

## Meine Nähmaschine kann noch mehr!

Sie haben bereits Erfahrungen im Nähen, möchten aber mehr können und ihr Repertoire um Spezialstiche und -zubehör erweitern. Eine erfahrene Fachfrau beantwortet alle Ihre Fragen. Es wird geübt, welche Stiche wofür eingesetzt werden sollen. Auch wird der Umgang mit Spezialzubehör, Zwillingsnadeln und speziellen Nähfüßen erläutert.

*Nähkenntnisse sind erforderlich! Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine mit Zubehör, Stoffreste verschiedener Qualität, Nadeln, Schere.*

1 x | 8 UE | 24 €

### V 15 94

Sa, 24.10., 9.00 – 15.30 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Hannelore Bytomski, Fachangestellte für Nähtechnik

## Nähen für Anfänger

Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundbegriffe des Nähens kennen. Erste Nähversuche werden an Platzdeckchen, Kissenhüllen und einem Täschchen praktiziert. Sie erhalten Tipps und Tricks für Änderungen und wie Sie Ihre Nähmaschine optimal einsetzen.

*Bitte mitbringen: Bleistift/Kreide, Schere, Stecknadeln, Maßband, Garn, Stoffreste (Stoff auch im Kurs erhältlich).*

### V 15 95

4 x | 16 UE | 48 €

Di, 25.08. – 15.09., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Katrin Tietze, Damenmaßschneiderin

### V 15 951

4 x | 16 UE | 48 €

Di, 05.01. – 26.01., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Katrin Tietze, Damenmaßschneiderin

## Nähen für Anfänger am Wochenende

### V 15 952

2 x | 16 UE | 48 €

Sa, So, 12.09. + 13.09., 9.00 – 15.30 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Katrin Tietze, Damenmaßschneiderin

## Modische Kleidung selbst gemacht

Wer Spaß daran hat, sich seine Kleidung selbst zu nähen, wird in diesem Kurs das Notwendige erlernen: Maßnehmen – Zuschneiden – Nähen – Applizieren. Informationen über Modetrends und Stofftendenzen, Empfehlungen für den Stoffkauf und die Nähutensilien gehören ebenso zum Angebot wie Hilfestellungen bei der praktischen Ausführung der Arbeiten. Mit Tipps für eine zeitsparende Verarbeitungstechnik gelangt jede Kursteilnehmerin rasch zum Erfolg.

*Bitte mitbringen: Bleistift, Kreide, Schere, Stecknadeln, Maßband, Stoff, Schnitt, Packpapier.*

5 x | 20 UE | 60 €

### V 15 96

Mo, 26.10. – 23.11., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Angelika Reinsch, Damenmaßschneiderin

## Ein neues Kleidungsstück entsteht

Hier entsteht Ihr individuelles Lieblingskleidungsstück: – Rock, Hose, Bluse, Kleid oder Jacke. Sie werden individuell betreut und bekommen so praktische Tipps sowie professionelle Verarbeitungstechniken ausführlich erklärt. Dazu gehört das Maßnehmen, Zuschneiden sowie das Nähen. Der fachgerechte Umgang mit der Nähmaschine wird gemeinsam ausprobiert.

Es besteht die Möglichkeit des Stoffkaufes.

*Bitte mitbringen: Stecknadeln, Nadeln, Schneiderkreide, Bleistift, Maßband, Garn, Schere, Schnitt, Schnittpapier, Stoff.*

2 x | 16 UE | 48 €

### V 15 97

Sa, So, 09.01. + 10.01., 9.00 – 15.30 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Vicky Böhme, Damenmaßschneiderin

## V 15 975

Sa, 17.10. + 07.11., 9.00 – 15.30 Uhr  
 VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
 Vicky Böhme, Damenmaßschneiderin

### Modedesign für Anfänger

Sie hatten schon immer mal Lust, Ihre eigene Mode zu kreieren? Unter fachlicher Anleitung und Beratung können Sie Ihre Vorstellungen und Ideen verwirklichen. In diesem Kurs lernen Sie alle wichtigen Grundlagen des Schneiderns kennen. Dazu gehören: Stoff- und Modellauswahl, Maßnehmen, Zuschnitt, Änderungen, Nähen und Bügeln. Verschiedene Verarbeitungstechniken werden Schritt für Schritt erklärt. Für den Anfang eignen sich einfachere Rock-, Hosen-, Blusen- oder Kleiderschnitte.

*Bitte mitbringen: Schnitt oder Modezeitung mit Schnittten, Packpapier, Kopierpapier, Kopierädchen, Maßband, Lineal, Geodreieck, Stoff, Gam, Stecknadeln, Kreide, Papierschere, Stoffschere, Schreibutensilien, Taschenrechner.*

4 x | 16 UE | 48 €

## V 15 98

Do, 14.01. – 04.02., 18.00 – 21.00 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Alexandra Hegewald, Modedesignerin

### Ein Schnitt nach Maß – Schnittkonstruktion „Rock“

Grundvoraussetzung für jedes selbst genähte Kleidungsstück ist ein gutes Schnittmuster. In diesem Kurs entwerfen Sie einen Grundschnitt für einen geraden Rock, der passgenau auf Ihre Figur abgestimmt ist. Durch kleine Variationen (werden ausprobiert) haben Sie vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten.

*Bitte mitbringen: Packpapier, großer Winkel, langes Lineal, Maßband, Bleistift, Radiergummi, Schere, Klebeband, ein Buntstift und Taschenrechner.*

1 x | 5 UE | 15 €

## V 15 99

Fr, 06.11., 17.00 – 21.00 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Regine Schreier, Schneidermeisterin

### Mein persönlicher Hosenschnitt

Sie erstellen nach Ihren Maßen einen gut sitzenden Hosenschnitt. Sie zeichnen den Schnitt von Anfang an und nähen eine „Probekhose“. Wenn erforderlich, wird der Schnitt korrigiert.

*Bitte mitbringen: Stoff für die Hose, Papierschere, Lineal (50 cm lang), Geodreieck oder Winkel, Tesafilm, Bleistift und Radiergummi, Taschenrechner, Maßband, Nähutensilien. Es ist möglich, die eigene Nähmaschine mitzubringen.*

2 x | 16 UE | 80 €

## V 15 991

Fr, 15.01., 18.00 – 22.00 Uhr  
 Sa, 16.01., 9.00 – 17.00 Uhr  
 VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
 Ulrike Spinner, Modedesignerin

### Rock oder Kleid selber nähen

Ganz nach Ihrem Maß entsteht unter fachgerechter Anleitung Ihr erstes selbstgeschneidertes Kleidungsstück. Vom Zuschnitt bis zur Fertigstellung arbeiten Sie Ihre Hose oder Ihren Rock nach einem handelsüblichen Fertigschnitt für Anfänger oder aus einer Modezeitschrift mit Schnittbogen.

*Bitte mitbringen: Stoff, Schnitt, Bleistift/ Kreide, Schere, Stecknadeln, Maßband, Packpapier.*

3 x | 20 UE | 60 €

## V 15 992

Di, 03.11., 18.00 – 21.00 Uhr  
 Sa, So, 07.11. + 08.11., 9.00 – 15.30 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Katrin Tietze, Damenmaßschneiderin

### Nähen (Crashkurs)

Sie finden nie das passende Kleidungsstück in den Geschäften? Dieser Kurs vermittelt Neueinsteigern Spaß an Nähen und fördert eigene Kreativität für eine individuelle Kleidermode. Nach einem Einführungsabend über Stoff und Schnitt, Maßnahmen und Zuschneiden ist das Wochenende ganz dem Nähen gewidmet. An dessen Ende steht ein eigenes Kleidungsstück, das mit rationalen Verarbeitungstechniken unter Anleitung genäht wird.

*Nähkenntnisse sind erforderlich! Bitte*

*mitbringen: Bleistift, Kreide, Schere, Stecknadeln, Maßband, Packpapier, Stoff, Schnitt, Schreibutensilien.*

3 x | 21 UE | 63 €

## V 15 993

Di, 01.12., 18.00 – 20.15 Uhr  
 Sa, So, 05.12. + 06.12., 9.00 – 16.00 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Regine Schreier, Schneidermeisterin

## Nähen – mal ganz anders

Verschiedene neue Nähetechniken werden erklärt und gemeinsam ausprobiert. So werden mehrere Lagen Stoff aufeinander genäht und anschließend wieder aufgeschnitten. Dabei entstehen einzigartige Effekte. Oder bei Crazy Patchwork: Hier werden aus Stoffresten, Garnen und Kleinmaterial durch Nähen auf Spezialvlies phantasievolle textile Objekte, z. B. Tischdecken, Schals, Westen oder auch Ponchos.

*Bitte mitbringen: Stoffreste, dünne und dicke Garne, Maßband, Schere, Schnittpapier, Nadeln, Schneiderkreide.*

1 x | 8 UE | 24 €

### V 15 994

Sa, 10.10., 9.00 – 15.30 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Vicky Böhme, Damenmaßschneiderin

## Schneidern von Kinderkleidung

Einfache Kleidungsstücke für Kinder im Kindergartenalter können leicht selber angefertigt werden (z. B. Kleider, Röcke, Hosen). Es stehen uns Schnitte für die Größen 86 – 128 zur Verfügung. Passend zum Kleidungsstück werden verschiedene Verschlussarten, Taschenvarianten sowie zahlreiche Schmuckarbeiten erlernt.

*Nähkenntnisse sind erforderlich! Bitte mitbringen: Schere, Kreide, Stecknadeln, Nähadeln, Stoff, Maßband, Packpapier, Bleistift, Kopierädchen, Stoff, Garn.*

3 x | 12 UE | 36 €

### V 15 995

Fr, 08.01. – 22.01., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Iris Bodenstein, Maßschneiderin

## Strümpfe stricken leicht gemacht

Bei der großen Auswahl an schönen Strumpfstrickgarnen juckt es schon mal in den Fingern. Trauen Sie sich doch mal, mit einer gründlichen Anleitung Ihr erstes Paar Socken zu stricken. Sie werden sehen, man kann davon „süchtig“ werden.

*Mitzubringen: Strumpfstrickgarn, 5 Strumpfstricknadeln passender Größe, Schaft gestrickt (60 Maschen Anschlag) von Vorteil. Die Kursleiterin kann hierzu auch angefragt werden.*

2 x | 6 UE | 18 €

### V 15 996

Mi, 28.10. + 04.11., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Gunda Schrock

## Nach dem UN- Gipfel in Kopenhagen: Zum Stand von Wissenschaft und Politik zum Klimawandel

Der UN-Klima-Gipfel in Kopenhagen im Dezember legt den Grundstein für die Klimapolitik der Zukunft. Von den Ergebnissen des Treffens ausgehend, will das Klimateam der Verbraucherzentrale in dieser Veranstaltung, verständlich, aktuell und fundiert über politische und wissenschaftliche Aspekte des Klimawandels zu informieren. Schwerpunkte: Klimagipfel in Kopenhagen; Klimawandel; was ist belegt und was umstritten; Klimawandel in Sachsen; Handlungsoptionen.

1 x | 3 UE | 5 €

### V 16 01

Mo, 18.01., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Torben Ibs, Verbraucherzentrale Sachsen

Julian Fischer, Verbraucherzentrale Sachsen

## Energiesparen leicht gemacht – Klima und Geldbeutel schützen

Klimawandel ist in den letzten Jahren zu einem bestimmenden Thema in Medien und Politik geworden. Es stellen sich viele die Frage, was sie persönlich im ganz normalen Alltag gegen den Klimawandel unternehmen können. Diese Veranstaltung der Verbraucherzentrale Sachsen zeigt Möglichkeiten auf, beim Klimaschutz mitzuarbeiten und sogar eine ganze Menge Geld einzusparen.

1 x | 3 UE | 5 €

### V 16 02

Mo, 25.01., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Juliane Dorn, Verbraucherzentrale Sachsen

Roland Pause, Verbraucherzentrale Sachsen

## Geologie für Steinsammler – Terra Mineralia

So nennt sich die neue Ausstellung im Schloss Freiberg. Anhand von 5000 Ausstellungsstücken wird eine der größten Mineralsammlungen der Welt präsentiert. Ziel der Exkursion am Samstag ist, sich die Welt der Minerale zu erschließen. Wie viele verschiedene existieren? Woher haben sie ihre faszinierenden Farben und Formen? Zu diesen Fragen gibt es vorher eine Einführung.

*(Zur Exkursion eigene Anreise)*

2 x | 12 UE | 21 €

### V 16 03

Einführung: Fr, 18.09., 18.00 – 20.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Exkursion: Sa, 19.09., 9.00 – 16.00 Uhr  
 Dr. Ulrich Sebastian, Geologe

### Höhlenforschung in der Sächsischen Schweiz (Vortrag und Exkursion)

Die Existenz von Höhlen hat seit jeher die Phantasie der Menschen angeregt, den dort verborgenen Geheimnissen auf die Spur zu kommen. Nach einer einführenden Kursveranstaltung zur Entstehung von Höhlen in verschiedenen geologischen Formationen wird in der Begehung eines anspruchsvollen Höhlengebietes der Nikolsdorfer Wände das „Abenteuer Höhle“ Wirklichkeit. *Fahrtkosten sind von den Teilnehmern selbst zu tragen. Zur Exkursion bitte festes Schuhwerk anziehen!*  
 2 x | 10 UE | 17,50 €

### V 16 04

Einführung: Fr, 16.10., 18.00 – 19.30 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Exkursion: Sa, 17.10., 8.00 – 15.00 Uhr  
 Roland Winkelhöfer, Diplom-Mineraloge

### Bildungsreise – Herbst auf der Insel Rügen – Informationsveranstaltung

Diese Bildungsreise führt Sie auf die vom Herbst gefärbte größte deutsche Insel mit ihren beeindruckenden Kreidefelsen, den kilometerlangen Sandstränden sowie den Ostseebädern und deren Bäderarchitektur. Auf Wanderungen werden Sie die Schönheit der Insel erleben und vieles über Landschaft, Kultur und über die Menschen auf Rügen erfahren.  
 1 x | 2 UE | 5 €

### V 16 05

Einführung: Mo, 14.09., 17.00 – 18.30 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Matthias Gneist, Diplom-Geograf

### Bildungsreise – Insel Rügen (Exkursion)

*Programm bitte bei Anmeldung erfragen. (Selbstversorgung, Kosten für Fahrt und Unterkunft ca. 200 €)*  
 7 x | 56 UE | 53 €

### V 16 051

Exkursion vom 04.10. – 10.10.  
 Matthias Gneist, Diplom-Geograf

### Wanderfreuden im Böhmisches Niederland

Auf acht Wanderungen erleben wir ein an die Oberlausitz und das Elbsandsteingebirge angrenzendes, relativ wenig besiedeltes Gebiet voller Naturschönheiten, einsamer Wälder und malerisch gelegener kleiner Dörfer – das Schluckenauer Hügelland, Sluknovska pahorkatina. *Programm bitte bei Anmeldung erfragen! Die Fahrtkosten sind von den Teilnehmern selbst zu tragen.*  
 8 x | 48 UE | 48 €

### V 16 06

Do, 03.09. – 29.10., 7.30 – 16.00 Uhr  
 Abfahrt: 7.30 Uhr Dresden Hbf mit S1 nach Pirna  
 Hans-Joachim Richter

### Exkursion zum Forstbotanischen Garten in Tharandt

Der älteste Forstbotanische Garten Deutschlands, gegründet 1811, ist zugleich einer der schönsten: Gelegen oberhalb der Stadt Tharandt bietet er mit seinem über 150-jährigen Baumbestand, 1.500 zum Teil sehr seltenen Gehölzarten aus aller Welt, einem Museum, einer Streuobstwiese mit alten, teils schon vergessenen Obstsorten und dem derzeit im Bau befindlichen Erweiterungsbereich „Nordamerika“ eine Vielzahl von Anziehungspunkten. Dem Erweiterungsbereich „Nordamerikanische Gehölze“ ist ein besonderer Schwerpunkt gewidmet. *(eigene Anreise)*  
 1 x | 4 UE | 8 €

### V 16 07

Sa, 24.10., 10.00 – 13.00 Uhr  
 Treff: Forstbotanischer Garten Tharandt  
 Mattes Hoffmann,  
 Diplom-Ingenieur | Landschaftsarchitekt

### Neue Wege durch den Dresdner Heller (Vortrag und Exkursion)

Der Heller im Dresdner Norden fristet immer noch ein Schattendasein. Jahrzehntelang als Militärgebiet genutzt, ist er seit 1992 wieder zugänglich. Auch während der Militärmutzung hat sich auf vielen Teilflächen eine zauberhafte und schützenswerte Natur erhalten. Seltene Tier- und Pflanzenarten haben hier ihr Refugium. Nach Beseitigung der militärischen Hinterlassenschaften entwickelt sich diese Landschaft zu einem Naturschutzgebiet mit hohen Potenzialen. Dieser noch weitgehend unbekannt Teil unsere Stadt soll in Vortrag und Exkursion vorgestellt werden.

2 x / 7 UE / 14 €

**V 16 08**

Einführung: Mo, 31.08., 18.00 – 20.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Exkursion: Do, 03.09., 17.00 – 20.15 Uhr  
 Dr. Rainer Pfannkuchen

**Dresdens alte Bäume  
(Vortrag und Exkursion)**

Dresden war und ist als grüne Stadt bekannt, mit seinen Straßenbäumen nahm Dresden nach Anzahl und Artenreichtum lange Jahrzehnte einen Spitzenplatz unter den deutschen Städten ein. Die größten, ältesten und interessantesten Bäume genießen als Naturdenkmale eine herausgehobene Wertschätzung, und sie sind für viele Menschen die Symbolgestalten des Naturschutzes schlechthin. Die 55 Dresdner Baum-Naturdenkmale sind über das ganze Stadtgebiet verteilt, und viele kennen die Kaditzer Linde, die Rieseneichen im Sauerbusch und die Eichen in der Hüblerstraße. Dass man aber auf einem Spaziergang durch die Innenstadt fast 10 Naturdenkmale kennen lernen kann, wissen nur wenige Dresdner. Lassen Sie sich zu einem Ausflug zu Dresdens alten Bäumen einladen!

2 x / 7 UE / 14 €

**V 16 09**

Einführung: Mi, 07.10., 19.00 – 21.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Exkursion: Sa, 10.10., 9.00 – 12.15 Uhr  
 Dr. Rainer Pfannkuchen

**Dresdens besondere Bäume  
(Vortrag und Exkursion)**

Dresden ist als Stadt der Bäume weithin bekannt. In Parks, an Straßen und in vielen Privatgrundstücken stehen Tausende von großen, alten und zum Teil dendrologisch wertvollen Bäumen. Neben den herausragenden Exemplaren, die als Naturdenkmal geschützt sind, gibt es auch viele Bäume, die wegen ihrer seltsamen Blüten und ihrer merkwürdigen Blätter die Aufmerksamkeit erregen. Man muss gar nicht in Botanische Gärten gehen, Dresdens Straßen bieten eine Fülle dendrologischer Besonderheiten, die der aufmerksame und kundige Naturfreund entdecken kann. Ein solcher Entdeckungsgang soll diese Veranstaltung sein, und sie ist eine Fortsetzung und Erweiterung des Themas „Dresdens alte Bäume“.

2 x / 7 UE / 14 €

**V 16 10**

Einführung: Mi, 04.11., 18.00 – 20.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Exkursion: Sa, 07.11., 9.00 – 12.15 Uhr  
 Dr. Rainer Pfannkuchen

**Naturkundlicher Streifzug durch das  
Schönfelder Hochland  
(Vortrag und Exkursion)**

Am Übergang von der Dresdner Heide zur Sächsischen Schweiz bietet das Schönfelder Hochland eine Fülle landschaftlicher Schönheiten und naturkundlicher Überraschungen. Nicht nur Dresdens höchste Erhebung, der Triebenberg, sondern auch Hutberg und Napoleonstein sind lohnende Ziele für Naturliebhaber. Steinbrüche, Teiche und Feldgehölze beherbergen eine vielfältige Tier- und Pflanzenwelt, deren Besonderheiten man auch im Winter nachspüren kann. Auf einer Exkursion von Weißig aus wird ein erster Eindruck von dieser schönen und abwechslungsreichen Landschaft vermittelt.

2 x / 7 UE / 14 €

**V 16 11**

Einführung: Mi, 13.01., 18.00 – 20.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Exkursion: Sa, 16.01., 9.00 – 12.15 Uhr  
 Dr. Rainer Pfannkuchen

**Pilze der Heimat**

Ziel des Kurses ist, die beeindruckende Vielfalt der Großpilze kennen zu lernen und die Artenkenntnis zu erweitern. Anhand praktischer Übungen werden Speisepilze und ihre „Verwechslungspartner“ besprochen und die Rolle der Pilze in der Natur erläutert. Bei einer Pilzwanderung soll das erworbene Wissen angewandt und vertieft werden.

*Treffpunkte werden in der Einführung bekannt gegeben. Fahrtkosten sind von den Teilnehmern selbst zu tragen.*

3 x / 9 UE / 18 €

**V 16 12**

Einführung: Fr, 11.09., 17.00 – 18.30 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Exkursion: Sa, 12.09., 10.00 – 14.00 Uhr  
 Auswertung: Mo, 14.09., 17.00 – 18.30 Uhr  
 Wolfgang Neubert, Pilzberater

### Die Vogelbeobachtung in einem Teichgebiet bei Dresden

Unsere Beobachtungen gelten, der Jahreszeit entsprechend, vor allem den Durchzüglern und Wintergästen, die sich auf Gewässern und in deren Umgebung aufhalten. Auch heimische Vögel sind jetzt durch die fehlende Belaubung gut zu erkennen.

*Die Fahrtkosten sind von den Teilnehmern selbst zu tragen.*

2 x | 7 UE | 14 €

### V 16 13

Einführung: Do, 12.11., 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Exkursion: Sa, 14.11., 9.00 – 12.15 Uhr

Peter Fuhrmann

### Vom Zauber der Orchideen

Kaum vorstellbare Artenvielfalt und sehr sensible ökologische Beziehungen zu ihrer Umwelt kennzeichnen die Pflanzenfamilie der Orchideen. Meist stehen großblumige Arten und Züchtungen im Mittelpunkt des primären Interesses, doch eine genauere Betrachtung der Familie ist lohnenswert. Welche Strategien haben diese Pflanzen so erfolgreich gemacht, dass sie weltweit in den verschiedensten Lebensräumen zu überleben vermögen? Dieser Frage wollen wir durch Anschauung von Beispielen nachgehen.

1 x | 3 UE | 6 €

### V 16 14

Mi, 07.10., 15.00 – 17.15 Uhr

Botanischer Garten, Stübelallee 2

Dr. Barbara Ditsch, Wissenschaftliche Leiterin

### Wo Honig fließt oder fließen könnte

Der Bienen Fleiß ist sprichwörtlich, der „Bestand“ sächsischer Bienenvölker besorgniserregend. Honig, der ganz besondere „Saft“, erfährt in unseren Nahrungsgewohnheiten eine hohe Wertschätzung. Immer weniger Imker stellen sich aber dieser interessanten Aufgabe, die nützliche Honigbiene zu wirtschaftlichen wie kulturellen Zwecken zu halten. Der „Bienen-Kurs“ möchte Einblick geben in Bienenhaltung, Wanderung mit Bienen, Honig- und Wachsgewinnung, Voraussetzungen für eine Betätigung als Imker.

2 x | 6 UE | 5,40 €

### V 16 15



Einführung: Mo, 21.09., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Exkursion: Sa, 26.09., 10.00 – 11.30 Uhr

Norbert Handwerker, Imker

### „Wenn die Igel in der Abendstunde ...“

Um den possierlichen Igel gibt es viele Fabeln, Lieder und Geschichten. Obwohl ihn jedes Kind kennt, bleibt uns sein Leben meist verborgen. Igel sind die größten Wildtiere in unserem Garten und stehen streng unter Naturschutz. Mit interessanten Filmbeiträgen wird uns die Biologie des Igels deutlicher, in Gesprächen mit dem Fachmann liebenswerter und näher gebracht. Auch wird behandelt, wie unsere Gärten „igelfreundlicher“ gestaltet werden können und wie hilfsbedürftige Igel über den Winter kommen.

1 x | 3 UE | 2,70 €

### V 16 16



Mi, 07.10., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Lothar Adam, Diplom-Landwirt

### Rechtliche und ideelle Grundlagen der Gartenplanung

Das Seminar richtet sich an private Eigenheimbesitzer, die sich ihren Wunsch vom Eigenheim erfüllt haben und für ihre Gartenplanung noch Informationen benötigen. Im Kurs werden Ihnen, unter Berücksichtigung des Sächsischen Nachbarrechtsgesetzes, Grundlagen der Gartenplanung, Tipps zur Ideenfindung, Informationen über die Aufteilung und Vermessung sowie zur Bepflanzung Ihres Gartens vermittelt. Jeder Teilnehmer erhält Unterlagen, die als Orientierungshilfe für die Gartenplanung verwendet werden können.

1 x | 4 UE | 12 €

### V 16 17

Sa, 23.01., 10.00 – 13.00 Uhr

VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1

Marco Jaenecke, Kaufmann in der Grundstücks- und Wohnungswirtschaft

### Dem Garten einen Charakter geben

Im Kurs werden die Herangehensweisen und die erforderlichen Grundlagen der Gartengestaltung vermittelt. Wie gestalte ich meinen Garten neu oder

wie gehe ich bei einer Umgestaltung einzelner Gartenbereiche vor? An Beispielen der Teilnehmer wird erklärt, was im eigenen Garten möglich ist und wie Ideen praktisch umgesetzt werden können. Bitte bringen Sie Fotos, und wenn vorhanden, Grundstückspläne Ihres Gartens mit!

2 x / 6 UE / 12 €

### V 16 18

Mo, 08.02. – 15.02., 17.00 – 19.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Cord-Siegfried von Hodenberg,  
Diplom-Ingenieur Landschaftspflege

### Kinderfreundlicher Familiengarten

Ein Familiengarten ist wie eine Wohnung mit verschiedenen Bereichen. Ihn einzurichten, ist ebenso schwierig, denn in ihm sollen sich Kinder wie Erwachsene gemeinsam wohlfühlen können. Der Kurs gibt dafür Gestaltungsanregungen, die die verschiedenen Ansprüche an den Garten berücksichtigen und dennoch zusammenführen können. Neben baulichen Komponenten, Pflanzenauswahl und Einrichtungsfragen sind auch ökologische Sichtweisen zu beachten, z. B. die Verwendung von Dünge- und Pflanzenschutzmitteln.

*Bitte mitbringen: Fotos oder Gartenpläne.*

1 x / 5 UE / 10 €

### V 16 19

Sa, 10.10., 9.00 – 13.00 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Ingrid Oertel, Diplom-Ingenieurin Gartenbau

### Energetische Gärten mit Feng Shui

Leben vollzieht sich in Zusammenhängen mit seiner Umgebung. Der Garten ist ein Lebensbereich, der unmittelbar auf uns wirkt und durch bewusste Gestaltung zu persönlichem Wohlbefinden beitragen kann. Eine Hilfe dafür ist das Prinzip des Feng Shui.

Das Seminar will Richtlinien vermitteln für ein günstiges Gartendesign, zur Ermittlung energetischer Punkte, Orten der Ruhe, zur natürlichen Integration von Pflanzen, Wegen, Steinen, Wasser, Brunnen, dem Bau eines Gartenpavillons.

1 x / 4 UE / 12 €

### V 16 20

Do, 14.01., 18.00 – 21.15 Uhr  
VHS-Außenst., Helbigsdorfer Weg 1  
Steffen Brühl, Feng Shui Berater

### Der Kräutergarten

Die geheimnisvollen Kenntnisse über Anbau und Verwendung von Gartenkräutern gerieten fast in Vergessenheit. Glücklicherweise hat uns die Sehnsucht nach mehr Natur, die Suche nach mehr Sinnesreiz, das Wissen um die gesundheitsfördernde Wirkung von Kräutern eine neue Sicht beschert, was der Garten uns dafür bieten kann. Gartengestaltung mit Kräutern bekommt einen hohen Stellenwert sowohl für die Küche wie zur Zierde.

Das Seminar stellt wichtige Gartenkräuter vor, beschreib sie in ihrem Wert und vermittelt Informationen, wie ein Gewürz- und Aromagarten angelegt werden kann.

1 x / 4 UE / 8 €

### V 16 21

Mo, 18.01., 17.00 – 20.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Cord-Siegfried von Hodenberg,  
Diplom-Ingenieur Landschaftspflege

### Obstsortenempfehlung für den Hausgarten

Wie ein Besitzer des „großen Gartens“ hat auch der Betreiber eines „kleinen Gartens“ viele Möglichkeiten, Obstgehölze zu pflanzen. Selbst von Terrasse und Balkon lassen sich gesundes Naschobst ernten. Im Kurs geht es um richtige Standorte und Hinweise zu einer gezielten Sortenauswahl.

1 x / 4 UE / 8 €

### V 16 22

Fr, 05.02., 17.00 – 20.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Helma Bartholomay,  
MDR-Gartensprechstundenexpertin

### Richtige Pflanzung von Obstgehölzen

Mit der Pflanzung entscheiden wir, wie das Gehölz sich entwickelt. Dazu gehören eine gründliche Bodenvorbereitung, eine Betrachtung des Zustandes der Wurzeln, das Setzen in die richtige Tiefe, Wässern, Stützen, ein sicherer Winter- und Fraßschutz. Und natürlich das Wissen, wann richtige Pflanzzeit ist.

1 x / 4 UE / 8 €

### V 16 23

Fr, 29.01., 17.00 – 20.15 Uhr  
VHS, Schilfweg 3  
Helma Bartholomay,  
MDR-Gartensprechstundenexpertin

## Obstbaum- und Strauchobstpfl ege und richtiger Gehölzschnitt

Um Obstgehölze gesund und ertragreich zu kultivieren, sind Düngung, Pflanzenschutz und fachgerechter Schnitt wichtige Voraussetzungen. In zwei Veranstaltungen soll der Kurs in Theorie und Praxis darüber sichere Kenntnis und auch Fertigkeiten schulen. Der praktische Teil des Seminars wird in einem Garten eines Teilnehmers erlernt.

2 x / 8 UE / 14 €

### V 16 24

Einführung: Fr, 08.01., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Exkursion: Sa, 09.01., 10.00 – 13.45 Uhr

Helma Bartholomay,

MDR-Gartensprechstundenexpertin

## Hobby-Weinanbau – Eine Einführung

Wer hätte nicht gern eine Rebe im Garten oder am Haus oder der Garage? Aber wie geht man damit um, was muss man tun, wie schneiden, wie düngen? Auf alle Fragen wollen wir antworten und uns am konkreten Beispiel im Weinberg den Schnitt betrachten. Natürlich müssen wir dazu auch Weine probieren.

1 x / 5 UE / 17,50 €

### V 16 25

Sa, 26.09., 10.00 – 14.00 Uhr

Kavalliershaus, Schloss Albrechtsberg, Bautzner Str. 130

Lutz Müller, Winzer

## Kübelpflanzen überwintern

Den meisten Kübelpflanzen wird im Allgemeinen nur saisonale Bedeutung zugeschrieben. Ihrem attraktiven Schauwert während des Sommers steht die Schwierigkeit gegenüber, sie „über den Winter zu bringen“. Oft genug endet die Bemühung mit dem Verlust der wertvollen Pflanzen. Unser Kurs stellt Ihnen Alternativen vor, um mit winterharten Kübelpflanzen diesem Stress zu entgehen. Neben Artenübersichten werden Verwendung, Pflege, Vermehrung und Wert der Pflanzen vermittelt.

1 x / 5 UE / 10 €

### V 16 26

Sa, 26.09., 9.00 – 13.00 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Ingrid Oertel, Diplom-Ingenieurin Gartenbau

## Spaniens Nationalparks (Diavortrag)

Jedes Jahr kommen über 25 Mio. Sonnenhungrige als Touristen in das Land auf der Iberischen Halbinsel. Abseits endloser Sandstrände und historischer Städte gibt es ein anderes, weithin unbekanntes Spanien. Dorthin führt uns eine naturfotografische Exkursion. Sie nimmt mit über Steppen, Gebirge und Sümpfe, lässt uns Ursprünglichkeit und Einsamkeit finden und einmalig schöne Paradiese für Pflanzen- und Naturwelten entdecken. Die Live-Dia-Show wird mit Originalton, Musik und Vogelstimmen untermalt.

1 x / 3 UE / 7,50 €

### V 16 27

Fr, 22.01., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Karl-Heinz Trippmacher, Fotograf

## Im Regenwald von Costa Rica (Diavortrag)

Ein spannender Diavortrag führt uns durch verschiedene Naturschutzgebiete sowie Nationalparks und lässt uns deren abwechslungsreiche Natur erleben. Wir beobachten die farbigen Kolibris und erfreuen uns an der Farbenpracht von Bromelien und Orchideen. Begegnungen mit Weißrüsselbären, den farbigen Pfeilgiftfröschen, Klammer- und Kapuzineraffen, tropischen Schmetterlingen, Grünen Leguanen, den scheuen Tamandua sowie den prächtigen Hellroten Aras wird uns anhand von anschaulichem Bildmaterial näher gebracht. Bewusst wird uns, wie verletzlich diese Welt geworden ist.

1 x / 3 UE / 7,50 €

### V 16 28

Fr, 20.11., 17.00 – 19.15 Uhr

VHS, Schilfweg 3

Helmar Mautsch, Naturfotograf

## Die Färöer – Grüne Inseln in Nebel und Wind (Diavortrag)

Die zu Dänemark gehörende Inselgruppe im Atlantik ist ein Archipel, das zwischen Island und den Shetlandinseln liegt und sich um die Hauptinseln Eysturoy und Streymoy schließt. Das weitgehend autonom lebende Volk der Färöer betreibt hauptsächlich Fischerei und Schafzucht. Die auf Basalt und Tuffschichten aufgebauten Inseln mit den steilsten Kliffs der Welt, treppenförmigen Hängen, Fjorden und Wasserfällen bieten zur Brutzeit mit Millionen von Seevögeln dem Besucher des Archipels ein einzigartiges Naturschauspiel.

1 x / 3 UE / 7,50 €

**V 16 29**

Fr, 25.09., 17.00 – 19.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Helmar Mautsch, Naturfotograf

**Marokko – Mit dem Caravan bis zur Sahara (Diavortrag)**

Begleiten Sie uns mit dem Caravan 7.500 km durch Marokko, das „Maghreb al aksar“, das „Land im äußersten Westen“ der islamischen Welt, das Land der Berber, der schneebedeckten Atlasgipfel und bizarren Täler! Fahren Sie mit über die „Straße der Kasbah“, durch Oasen zu den Sanddünen am Nordrand der Sahara, schlendern Sie mit durch orientalische Märkte und erleben Sie die Pracht der Königsstädte Volubilis, Meknès, Fèz, Marrakesch und Rabat im nordwestlichsten Staat Afrikas.

1 x / 3 UE / 7,50 €

**V 16 30**

Fr, 22.01., 17.00 – 19.15 Uhr  
 VHS, Schilfweg 3  
 Helmar Mautsch, Naturfotograf

**Den Wind riechen, die Erde hören –  
 Lernen mit und von der Natur  
 Einführung der Jahresfortbildung  
 Naturpädagogik**

Siehe Kurs V 1631, S. 262

Gesellschaft

Gesundheit

Kunst

Sprachen

IT | Beruf

junge vhs

GESCHICHTE DER VOLKSHOCHSCHULE DRESDEN 1919 – 2006



Andrea Rook:

**„... damit der  
 Mensch als solcher  
 bestehen kann“**

Geschichte der Volkshochschule Dresden  
 1919 – 2006

Michel Sandstein Verlag Dresden,  
 2006, 192 S., 117 Abb., 5,95 €

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

Erhältlich im Buchhandel und in der VHS-Geschäftsstelle