



PROGRAMM FEBRUAR - AUGUST 2026

LÖBAU • NIESKY • WEISSWASSER • ZITTAU
www.vhs-dle.de

Ausstellung | 14.11.2026 bis – April 2027

Staatsgeheimnis!

Die Zittwerke. Ein Rüstungskonzern
im Nationalsozialismus



www.museum-zittau.de

Januar bis Oktober 2026 mit Exkursionen
Führungen, Vorträgen und Aufführungen

23
NEISSE–NYSA–NISA
FILM FESTIVAL
26—31/5/2026

... im Dreiländereck Deutschland, Polen und Tschechien



NFF  #Neissefilm
www.neisefilmfestival.net

VORWORT

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit Freude präsentieren wir Ihnen unser Programm für das Frühjahrs- und Sommersemester 2026. Auch in diesem Jahr haben wir ein vielfältiges Angebot zusammengestellt, das inspiriert, bewegt und auch neue Perspektiven eröffnet.



Bevor Sie in unser Kursprogramm eintauchen, laden wir Sie herzlich zu unseren Tagen der offenen Tür ein: am **31. Januar 2026 in Löbau**, am **24. April 2026 in Weißwasser** und am **22. August 2026 in Zittau**. Entdecken Sie unsere umgestaltete Geschäftsstelle mit dem neuen „grünen Klassenzimmer“ in Weißwasser, werfen Sie einen Blick in modernisierte Kursräume, probieren Sie Kursangebote aus, begegnen Sie unserem Kooperationspartner, dem Deutschen Hygienemuseum Dresden, und stellen Sie uns all Ihre Fragen. Auch für besondere Einblicke – etwa mit einem „Kellerfilm“ – ist gesorgt.

Von März bis Juli 2026 laden wir Sie gemeinsam mit der AOK PLUS zu unserer Gesundheitsreihe unter dem Motto „**Wohlfühlfrühling – mentale Stärke und regionale Kulinarik**“ ein. In Niesky und Zittau erwarten Sie inspirierende Veranstaltungen zu Themen wie „Digital Detox“, „Lebensgeister wecken mit Wildkräutern“ und „Gesunder, regionaler und saisonaler Genuss“.

Für kulturgeschichtlich Interessierte haben wir in diesem Semester gleich vier **Bildungsfahrten** im Programm. Mit dem Kulturhistoriker und Geschichtsjournalisten Matthias Prasse begeben wir uns auf die Spuren deutscher Kolonisten in Niederschlesien, erkunden das Tal der Schlösser und Gärten und besuchen historische Städte entlang der Elbe im böhmischen Mittelgebirge – Abfahrten sind in Weißwasser, Löbau und Zittau möglich.

Wenn im späten Frühjahr die heimischen Kräuter ihre volle Kraft entfalten, führen unsere **Kräuterwanderungen** Sie hinaus in die Natur. Dort lernen Sie, Wildkräuter zu bestimmen, wie sie verarbeitet werden und welche Kräuter welche positiven Wirkungen auf Ihren Körper haben.

Einen besonderen Blick auf die Stadt eröffnet unser **außergewöhnlicher Stadtrundgang** in Zittau: „Kommen, Sehen und Entdecken“ Sie Kirchen, die exklusiv für Sie geöffnet werden. Kulturhistorische Hintergründe, architektonische Besonderheiten und spirituelle Dimensionen lassen die Bauwerke in neuem Licht erscheinen.

Darüber hinaus erwarten Sie Workshops zur Markenentwicklung für Selbstständige, zur kreativen Gestaltung mit Canva, Veranstaltungen zu finanzieller Sicherheit und Betrugsprävention im Alter, Vorträge zur Einkommensteuer sowie ein Georgisch-Sprachkurs.

Sie sehen: Das kommende Semester hält erneut ein abwechslungsreiches und inspirierendes Programm für Sie bereit. Wir laden Sie ein, auf den folgenden Seiten zu stöbern, Neues auszuprobieren und Bekanntes zu vertiefen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen bereichernde Begegnungen und viel Freude in unseren Kursen und Veranstaltungen.

Peggy Lange

Peggy Lange und das Team der Volkshochschule Dreiländereck



IMPRESSUM

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

Herausgeber/Redaktion:

VHS Dreiländereck, Geschäftsstelle Löbau, Poststr. 8, 02708 Löbau,
Tel.: 03585 4177 440, Fax: 03585 4177 441, Mail: info@vhs-dreilaendereck.de,
Web: www.vhs-dreilaendereck.de, Redaktion: Peggy Lange (verantwortlich) –
Die VHS Dreiländereck ist eine Einrichtung der Kultur- und Weiterbildungs-
gesellschaft mbH, Poststr. 8, 02708 Löbau, Geschäftsführer: Stefan Möbus,
Tel.: 03585 4177 0, Fax: 03585 4177 12, Mail: info@ku-weit.de,
USt-IdNr. DE233491746, Handelsregister des Amtsgerichts Dresden,
HRG-Nr. HRB 23515, Aufsichtsratsvorsitzende: Kristin Miedek



Die VHS Dreiländereck
ist zertifiziert nach
ISO 9001 und AZAV

Layout/Satz:

Weltbuch Verlag GmbH, c/o Büro Dresden, Loschwitzer Str. 21, 01309 Dresden,
Web: www.weltbuch.com, Mail: verlag@weltbuch.com

Fotos:

Pixabay (Gerd Altmann, JoshuaWoroniecki, Chuk Yong, Alexas_Fotos, kalhh, Vilius Kukanauskas, Thomas Ulrich), Stephan Mehnert, Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt, Bilderschlag, Roswitha Jakobsköter, Karola Petrick, Frank Stein, Matthias Prasse, Robert Neu, Deutsches Hygienemuseum Dresden, Sächsische Landesstiftung Natur und Umwelt, Dirk Kohl, Weltbuch Verlag, A. Kohl, Adobe Stock

Haftungshinweis:

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für eventuelle Satz- und Druckfehler, speziell bei Termin- und Preisangaben.

Papier, Druck, Bindung:

Druckerei Schütz GmbH, C.-S.-Krausche-Str. 1, 01917 Kamenz, Web: www.druckerei-schuetz.de

Auflage: 2.000 Exemplare

Redaktioneller Hinweis:

Zur sprachlichen Vereinfachung wird im Programmheft lediglich die männliche Form verwendet. Alle Angebote gelten gleichwohl für Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Hinweis bezüglich Buchungen von Kursen!

Bei Buchung unserer Kurse akzeptieren Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, unsere Datenschutzerklärung und Widerrufsbelehrung. Weitere Hinweise dazu finden Sie auf Seite 5



Die
VHS Dreiländereck
wird gefördert
durch das

STAATSMINISTERIUM
FÜR KULTUS



und den



Die Volkshochschule
Dreiländereck wird
mitfinanziert durch
Steuermittel auf der
Grundlage des von
den Abgeordneten
des Sächsischen
Landtags beschlosse-
nen Haushalts.



INHALT

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

Ansprechpersonen ... 4

Geschäftstellen und Hinweise zu den Allgemeinen Geschäftsbedingungen, Datenschutzerklärung und Widerrufsbelehrung ... 5

POLITIK / GESELLSCHAFT / UMWELT

Kontrovers vor Ort ... 7

Geschichte / Zeitgeschichte ... 9

Buchhaltung / Recht ... 9

Bildung für nachhaltige Entwicklung ... 11

Bürger trifft Wissenschaft ... 11

Familie ... 12

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie... 12

Philosophie / Religion / Ethik ... 12

Verbraucherfragen ... 14

Ökonomie / Finanzen ... 16

Bildung für Umwelt und Natur ... 17

Veranstaltungsreihe: Regional-Saisonale ... 20

Veranstaltungsreihe: Oberlausitzer

Manufakturen ... 21

Regionalgeschichte der Dreiländerregion ... 22

KULTUR / GESTALTEN

Kurse und Ausstellungen in der Kleinen

Galerie Weißwasser ... 25

Tanz ... 26

Kunst / Kulturgeschichte ... 26

Bildungsfahrten ... 28

Malen / Zeichnen / Drucktechnik ... 30

Plastisches Gestalten ... 34

Handwerk / Kunsthandwerk ... 36

Fotografie / Medienpraxis ... 37

Jugendkunstschule Niederschlesien-OL ... 38

GESUNDHEIT

Infos Bezugshaltung unserer Gesundheitskurse durch die Krankenkassen... 41

Aktionswochen ... 42

Entspannung / Stressbewältigung ... 43

Bewegung / Ausdauertraining / Prävention ... 46

Gesundheitspflege ... 50

Selbsthilfe / Massage ... 51

SPRACHEN



Unser Sprachkursprogramm –

Das Wichtigste auf einen Blick ... 53

Gebärdensprache ... 53

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache ... 54

Integrationskurse / Einbürgerung ... 56

Englisch ... 57

Französisch ... 62

Italienisch ... 63

Norwegisch ... 63

Polnisch ... 63

Spanisch ... 65

Tschechisch ... 67

Georgisch ... 68

BERUF / COMPUTER / ERZIEHER



Qualifikation für das Arbeitsleben /

IT-Organisation ... 71

IT-/Medien-Grundlagen / Allg. Anwendungen ... 71

Finanzen ... 74

Kaufmännische Grund-/Fachlehrgänge ... 75

Softskills / Bewerbungsseminare ... 76

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte ... 77

Gesprächsführung und auffälliges Verhalten ... 78

Integration und Inklusion ... 81

Experimente / Projekte / Naturkunde ... 81

INKLUSION



VHS: Einfach Lernen ... 82

PROJEKTE / VHS-INFOS

Tag der offenen VHS-Tür in Löbau ... 23

VHS.Media – Medienkompetenz ... 83



ANSPRECHPERSONEN

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026



Leiterin der VHS
Fachbereich Politik / Gesellschaft
Peggy Lange
Telefon: 03585 41 77 440
Mail: peggy.lange@vhs-dle.de



Gesundheit
Theresia Rothe
Telefon: 03576 27 83 14
Mail: theresia.rothe@vhs-dle.de



Verwaltungsleiterin
Elke Peschel
Telefon: 03585 41 77 442
Mail: elke.peschel@vhs-dle.de



Gesundheit
Marina Biller
Telefon: 03585 41 77 449
Mail: marina.biller@vhs-dle.de



Mitarbeiterin Verwaltung
Elke Greve
Telefon: 03581 40 37 43
Mail: elke.greve@vhs-dle.de



Beruf und Erzieherfortbildung
Eva Wunsch
Telefon: 03585 41 77 443
Mail: eva.wunsch@vhs-dle.de



Mitarbeiterin Verwaltung
Karin Rose
Telefon: 03576 27 83 12
Mail: karin.rose@vhs-dle.de



Sprachen / Integration
Milena Hruška
Telefon: 03585 41 77 446
Mail: milena.hruska@vhs-dle.de



Mitarbeiterin Verwaltung
Anne Cieslik
Telefon: 03576 27 83 12
Mail: anne.cieslik@vhs-dle.de



Lehrkraft Integration
Anna Sítorová
Telefon: 03585 41 77 447
Mail: anna.sitorova@vhs-dle.de



Mitarbeiterin Verwaltung
Irita Neumann
Telefon: 03585 41 77 448
Mail: irita.neumann@vhs-dle.de



vhsMobil
Andreas Scheibe



Sprachen / Integration und Politik / Gesellschaft
Katrín Delitz
Telefon: 03576 27 83 13
Mail: katrin.delitz@vhs-dle.de



Marketing und Projekt Partnerschaft für Demokratie
Hanna Jüling
Telefon: 03581 40 37 46
Mail: hanna.jueling@vhs-dle.de



Kultur / Kleine Galerie
Karola Petrick
Telefon: 03576 27 83 15
Mail: karola.petrick@vhs-dle.de



Projekt ökonomische, ökologische und digitale Grundbildung / Politische Bildung
Lisa Mayer
Telefon: 0152 21797359
Mail: lisa.mayer@vhs-dle.de



Kultur / Jugendkunstschule Oberlausitz-Niederschlesien
Felix Schuster
Telefon: 03585 41 77 445
Mail: felix.schuster@vhs-dle.de

(Fotos: VHS DLE, privat, Bilderschlag)

vhs-Geschäftsstelle Weißwasser (1)

Jahnstr. 50, 02943 Weißwasser, Tel.: 03576 2 78 30,
Fax: 03576 27 83 10 | Ebenerdiger Zugang
im Erdgeschoss inkl. Behindertentoilette



vhs-Geschäftsstelle Niesky (2)

Zinzendorfplatz 14, 02906 Niesky, Tel.: 03588
20 19 63, Fax: 03588 20 19 65 | Zugang zur
1. und 2. Etage über einen Fahrstuhl



vhs-Geschäftsstelle Löbau (3)

Poststr. 8, 02708 Löbau, Tel.: 03585 41 77 442, Fax:
03585 41 77 441 | Zugang zu Kursraum K1
und K2 sowie Behinderten-WC mittels Hub-
lift | zum PC-Kabinett im mittels Schrägaufzug



vhs-Geschäftsstelle Zittau (4)

Neustadt 47, 02763 Zittau, Tel.: 03585 41 77 448,
Fax: 03583 51 22 06 | Barrierefreie Lernwerk-
statt und Behinderten-WC (auch zugänglich
mit Euroschlüssel) im Erdgeschoss bzw. zur 4. und
5. Etage über einen Fahrstuhl



**Außenstelle der Kultur- und Weiterbildungs-
gesellschaft mbH (5)**

Otto-Müller-Str. 7, 02826 Görlitz, Tel.: 03581
40 37 43



Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, Datenschutzerklärung und Wiederufsbelehrung

können Sie in jeder VHS-Geschäftsstelle einsehen, per E-Mail über info@vhs-dle.de anfordern oder im
Internet einsehen und ausdrucken:



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



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



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



Politik, Gesellschaft und Umwelt

KONTROVERS VOR ORT



Der öffentliche Dienst im Fadenkreuz. Wie Demokratiefeinde Justiz, Polizei, Schule und Verwaltung unterwandern

Der Vortrag beleuchtet die Strategien von Extremisten, wie sie staatliche Institutionen kapern und ihrer Handlungsfähigkeit berauben. Sie tun dies, indem sie Amtsträger manipulieren und zum Widerstand aufrufen; indem sie den Staat sabotieren und ihn lahmlegen wollen; indem sie Institutionen unterwandern.

Zittau 26FA1005ZZ

Dienstag | 19.05.2026 | 19:00 - 21:15 Uhr
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Prof. Dr. Tom Thieme | kostenfrei

Weißwasser 26FA1005WW

Mittwoch | 04.03.2026 | 19:00 - 21:15 Uhr
1 Veranstaltung | SKZ Weißwasser, Hafenstube |
Prof. Dr. Tom Thieme | kostenfrei

Das Zeitalter der Desinformation. Wie Algorithmen, KI und Desinformationskampagnen die politische Mobilisierung verändern

Bei Desinformation handelt es sich um Informationen, die bewusst verbreitet werden, um Menschen und die Öffentlichkeit zu täuschen. Vor allem rechts-

extreme Medien und Parteien setzen Desinformation seit vielen Jahren strategisch ein, um politische Gegner zu diffamieren und Debattenräume zu besetzen.

Ebersbach 26FA1002EE

Donnerstag | 12.03.2026 | 19:00 - 21:15 Uhr
1 Veranstaltung | Ebersbach | Dr. Felix Schilk |
kostenfrei

Die demokratische (R)Evolution des Geldes. Wie unser Geldsystem der Demokratie schadet – und wie wir es digital erneuern können.

Autoritäre Kräfte gewinnen weltweit an Einfluss und nutzen ihn, um Freiheiten einzuschränken und demokratische Strukturen zu schwächen. Viele Menschen verlieren das Vertrauen in die Demokratie, doch oft bleibt ein entscheidender Faktor unberücksichtigt: Geld. Doch schon der Volksmund weiß, dass Geld die Welt regiert. Zudem belegt die Wissenschaft, dass die Organisation von Geldströmen einen direkten Einfluss auf die Akzeptanz und (De-)Stabilität der Demokratie hat.

Weißwasser 26FA1007WW

Mittwoch | 20.05.2026 | 19:00 - 21:15 Uhr
1 Veranstaltung | SKZ Weißwasser, Hafenstube |
Friedemann Brenneis | kostenfrei

Punk-Frauen und die DDR

„Punk zu sein an sich war schon eine Provokation. Aber als Mädchen so herumzulaufen, bedeutete wohl einen doppelten Tabubruch, so etwas wie ein Sakrileg im real existierenden Sozialismusverständnis der DDR.“ erzählt Nancy, eine der Protagonistinnen im neuen Buch von Geralf Pochop „Tanz auf dem Vulkan. Widerständige Punk-Frauen in der DDR“. >>

23 Frauen berichten in Interviews und eigenen Texten über ihre Erfahrungen mit Repression, Haft und Jugendwerkhöfen – und über die bis heute spürbaren Folgen.

Löbau 26FA1003LL

Mittwoch | 22.04.2026 | 19:00 - 21:15 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |

Geralf Pochop | kostenfrei

Weißwasser 26FA1003WW

Montag | 13.04.2026 | 19:00 - 21:15 Uhr |

1 Veranstaltung | SKZ Weißwasser, Hafenstube |

Geralf Pochop | kostenfrei

Filmvorführung: Mit der Faust in die Welt schlagen

Um die Jahrtausendwende, mitten in der ostdeutschen Provinz. Hier wachsen Philipp und Tobias auf. In ihrem Umfeld machen sich Arbeits- und Perspektivlosigkeit breit. Auch ihre Familie ist betroffen. Tobi und Philipp, alleingelassen mit sich selbst, ohne Orientierung, Halt oder eine Idee von Zukunft. Die schleichende Radikalisierung in ihrem nahen Umfeld könnte eine Antwort auf ihre Fragen bieten.

Weißwasser 26FA1008WW

Termin war bei Redaktionsschluss noch nicht

bekannt | 19:00 - 21:15 Uhr | 1 Veranstaltung |

SKZ Weißwasser, Hafenstube | Constanze Klaue,

Lukas Rietzschel | kostenfrei

Haben wir die Medien, die wir verdienen? Zur Rolle des Journalismus in unserer Demokratie

Sind Medien vierte Gewalt, Informationsquelle oder Skandaltreiber? Die Debatte um Glaubwürdigkeit ist aktueller denn je. Wie berichten Medien, wie beeinflussen sie Meinungen und Politik? Gibt es objektive

Berichterstattung? In der Veranstaltung beleuchten wir Rolle, Wirkung und Wandel der Medienlandschaft.

Wir diskutieren Vertrauen, politische Einflüsse und Nutzerverhalten – und fragen, wie Medien unsere Demokratie prägen und was wir selbst zu ihrer Zukunft beitragen können.

Zittau 26FA1004ZZ

Mittwoch | 06.05.2026 | 19:00 - 21:15 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |

Dr. Christoph Meißenbach | kostenfrei

Mit KI Ziele leichter erreichen: Grundlagen, Praxis und Hintergründe sowie Grenzen und Kontroversen

Erleben Sie live, welche Tools den größten Mehrwert bieten. Lernen Sie, wie Sie KI datenschutzgerecht einsetzen und wo der Einsatz am meisten lohnt. In praktischen Beispielen erfahren Sie zudem, wie Sie Eingabebefehle, sogenannte „Prompts“, optimal formulieren, um genau die Ergebnisse zu erzielen, die Sie benötigen. Abschließend werden wichtige Fragen und Kontroversen rund um KI beleuchtet – vom Urheberrecht über Diskriminierung bis hin zu Manipulation.

Zittau 26FA1001ZZ

Dienstag | 03.03.2026 | 19:00 - 21:15 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |

Dr. Christian Papsdorf | kostenfrei

Krisen, Kriege, Konkurrenz: Wo steht Deutschland in der neuen Weltordnung?

Täglich erreichen uns Nachrichten aus aller Welt – doch was bedeuten sie konkret für unser Leben und unsere Zukunft? Der Journalist Dr. Christoph von Marschall ordnet in seinem Vortrag globale Ent-

wicklungen ein. Er zeigt, wie Machtverschiebungen, Kriege und Krisen unsere Zukunft prägen, analysiert Deutschlands Rolle zwischen den Großmächten und hilft, aktuelle Ereignisse besser zu verstehen – fundiert, verständlich und mit historischem Weitblick.

Zittau 26FA1006ZZ

Mittwoch | 13.05.2026 | 19:00 - 21:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Dr. Christoph von Marschall | kostenfrei

GESCHICHTE / ZEITGESCHICHTE

Alte deutsche Schrift lesen lernen

Die alte deutsche Schrift hat Jahrhunderte überdauert, bevor 1941 die lateinische Schreibschrift eingeführt wurde. In Archiven, bei Behörden und in fast jeder Familie finden wir noch heute Dokumente in diesen alten Schriften.

Ausgehend vom Alphabet lernen Sie, die deutsche Schrift zu lesen und zu verstehen. Besonderheiten wie gebräuchliche Abkürzungen, lateinische Wörter, Zahlen und Datumsangaben werden ebenfalls behandelt.

Löbau 26FA1103LL

Donnerstag | 05.03.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Gertraudis Ende | 92,50 €

Ahnenforschung – Auf den Spuren unserer Vorfahren

Sie möchten wissen, wo die Wurzeln Ihrer Familie liegen? Auch wenn Sie nicht an die reiche Erbtante in Übersee glauben, kann ein Blick in das Leben der Vorfahren interessant und erhellend sein. Dieser Kurs bietet Ihnen eine Einführung in die selbststän-

dige Recherche und vermittelt Kenntnisse über die dazu unentbehrlichen Hilfsmittel. Schwerpunkte: Klassische Quellen, Ordnen und Aufbereiten der Unterlagen, Stammtafel, Familienchronik.

Löbau 26FA1601LL

Donnerstag | 05.03.2026 | 18:15 - 19:45 Uhr |
5 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Gertraudis Ende | 54,00 €

BUCHHALTUNG / RECHT

Buchhaltung für Vereine

In dem Kurs beschäftigen wir uns mit den gesetzlichen und organisatorischen Grundlagen und sprechen über Bestands- und Erfolgskonten sowie die Einnahmen-Überschuss-Rechnung. Nach den Terminen können Sie Ihre Posten anhand des Vier-Sphären-Modells einordnen und durch die praktischen Übungen selbst Buchungen vornehmen und die Finanzen des Vereins grundsätzlich mitbetreuen. Die inhaltlichen Schwerpunkte werden zu Beginn des Workshops mit den Teilnehmern festgelegt.

Zittau 26FA1215ZZ

Mittwoch | 04.03.2026 | 18:00 - 20:15 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Ines Schicht | 30,00 €

www.vhs.cloud

Auf der vhs-eigenen digitalen Plattform können wir Veranstaltungen und Kurse ortsunabhängig anbieten. Weitere Infos unter:
www.vhs.cloud

Erbrecht

Erblässer wollen die Weitergabe des geschaffenen Vermögens häufig bewusst und möglichst fehlerfrei regeln. In unserem Vortrag werden deswegen unter anderem die folgenden Fragen besprochen: Wer ist eigentlich Erbe? Was ist unter der gesetzlichen Erbfolge zu verstehen? Wann ist es sinnvoll, ein Testament zu errichten? Welche Rechtsfolgen des Testaments ergeben sich dann bzw. welche Arten von Testamenten gibt es und was ist ein Pflichtteilsrecht?

Löbau 26FA1310LL

Montag | 23.03.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Elvira Ehlemann | 13,00 €

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Nach der Gesetzeslage ist es nicht möglich, dass Angehörige im Falle eines Unfalls oder einer schwerwiegenden Krankheit, die eigenes rechtsgeschäftliches Handeln unmöglich macht, dies übernehmen können. Abhilfe kann eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung schaffen, die auch Ehegatten und Kinder befähigt, tätig zu werden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Vorsorge: die Vorsorgevollmacht sowie die Betreuungs- und Patientenverfügung, die wir Ihnen in diesem Vortrag erläutern möchten.

Löbau 26FA1320LL

Montag | 09.03.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Elvira Ehlemann | 13,00 €

Begutachtung und Leistungen bei Pflegebedürftigkeit

Pflegebedürftige Menschen wollen so lange wie möglich zu Hause leben. Bei der Sicherstellung der Pflege ist eine Unterstützung möglich. Es gibt neben den Pflegediensten weitere entlastende Angebote. Oft überfordert die Auswahl und Finanzierung die betroffenen Familien. Im Rahmen des Vortrages von Thomas Bartusch, Pflegeberater der IKK classic, erhalten die Zuhörer einen Überblick, welche Leistungen zur Entlastung genutzt werden können und welche finanziellen Mittel dafür zur Verfügung stehen.

Löbau 26FA1350LL

Montag | 11.05.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Thomas Bartusch | kostenlos

Demenzerkrankungen

Menschen mit Demenz haben oft Schwierigkeiten, sich zu orientieren oder den Alltag zu organisieren. Der Verlauf der Erkrankung hängt von der Ursache ab und kann individuell stark variieren. Persönliche Lebensumstände, das soziale Umfeld sowie die Wohnsituation spielen eine wichtige Rolle. Die Veranstaltung vermittelt grundlegendes Wissen über Demenz und möchte das Verständnis für betroffene Menschen und ihre Angehörigen stärken.

Zittau 26FA1360ZZ

Montag | 01.06.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Thomas Bartusch | kostenlos

in Zusammenarbeit mit der



BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Motorsägen-Kurs

Wenn Sie im Wald Ihr Brennholz günstig selbst machen wollen, gilt: Der „kleine Motorsägen-Schein“ ist Pflicht. Im Theorieteil des Kurses erfahren Sie alles Wissenswerte rund um Aufbau, Funktion, Anwendungsmöglichkeiten, die fachgerechte Arbeitsweise und Handhabung der Motorkettensäge sowie Unfallverhützungsvorschriften und Arbeitsschutzzvorschriften. Am abschließenden Praxistag wenden Sie das Gelernte an, indem Sie auf einer Freifläche in der Natur mit der Säge praktisch arbeiten lernen.

Löbau 26FA1412LL

Montag | 30.03.2026 | 17:00 - 21:00 Uhr |
4 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Volker Gubsch | 135,50 €

Zittau 26FA1412ZZ

Montag | 02.03.2026 | 17:00 - 21:00 Uhr |
4 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Volker Gubsch | 135,50 €

BÜRGER TRIFFT WISSENSCHAFT

Die Zukunft des ÖPNV im ländlichen Raum

Durch innovative, flexible Mobilitätskonzepte, digitale Lösungen und regenerative Energien soll der ÖPNV neu gestaltet und transformiert werden. Das Ziel ist, eine nachhaltige Mobilität zu schaffen, die den spezifischen Bedürfnissen der ländlichen Bevölkerung gerecht wird und das Potenzial der autonomen Technologien voll ausschöpft. In der Veranstaltung stellen wir Ihnen die Intention, die Ziele und

Aufgaben des Projekts WALEMO aber genauso auch die Funktionsweise des Fahrzeugs vor.

Weißwasser 25HA1407WW

Donnerstag | 15.01.2026 | 15:00 - 16:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Dozententeam Projekt WALEMO | kostenlos

Weißwasser 25HA1408WW

Donnerstag | 15.01.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Dozententeam Projekt WALEMO | kostenlos

Zu Gast im Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt in Cottbus



Besuchen Sie mit uns das Deutsche Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) in Cottbus und erhalten Sie spannende Einblicke in seine Energieforschung mit dem Fokus auf die Dekarbonisierung der Industrie. Das DLR entwickelt neue Technologien, um die regenerative Wärmebereitstellung für Industrieprozesse über 150 Grad Celsius zu gewährleisten. Ein weiteres Themengebiet ist die CO₂-Reduktion von Industrieprozessen, die schwer oder gar nicht auf einen elektrischen Betrieb umzustellen sind.

Cottbus 26FA1409CZ

Montag | 16.03.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Deutsches Zentrum für
Luft- und Raumfahrt, Versuchshalle Cottbus,
Gerhart-Hauptmann-Straße 15, 03044 Cottbus |
Dozententeam Deutsches Zentrum für Luft- und
Raumfahrt | 5,00 €

FAMILIE**Abschied von der Windel**

Der Vortrag richtet sich an Eltern kleiner Kinder und beleuchtet den Weg vom ersten Interesse am Töpfchen bis zur Windelfreiheit. Er zeigt, wie Sie Ihr Kind beim Trockensein unterstützen und woran Sie Reifezeichen erkennen. Zudem lernen Sie moderne Stoffwindeln kennen: weich, auslaufsicher, pflegeleicht und vielfältig. Sie probieren unterschiedliche Systeme aus und erhalten praktische Tipps zu Lage- rung, Pflege und Alltag.

Löbau 26FA1500LL

Dienstag | 17.03.2026 | 16:30 - 18:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Sindy Kräcker, Stefanie Sigl | 22,90 €

**PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG /
PSYCHOLOGIE****„Willst du mich nicht verstehen? –
Konflikte charmant und souverän lösen“**

Konflikte gehören zum Leben dazu, doch sie müssen nicht in einem Chaos enden. In diesem Workshop lernen Sie, die Ursachen von Konflikten zu verstehen und ihre Dynamik frühzeitig zu erkennen. Mit dem richtigen Kommunikationsstil und ein wenig Charme lassen sich Spannungen abbauen und Gespräche in konstruktive Bahnen lenken. Durch praktische Übungen gewinnen Sie Sicherheit darin, auch schwierige Situationen souverän zu meistern.

Zittau 25HA1602ZZ

Samstag | 24.01.2026 | 08:30 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Susanne Klemm | 70,00 €

**„Spiegelkabinett oder klares Bild? –
Selbstwahrnehmung trifft Fremdwahrneh-
mung“**

Unsere eigene Wahrnehmung und die Art, wie andere uns sehen, sind oft zwei völlig unterschiedliche Filme. Während wir in unserem Kopf die Hauptrolle spielen und die ganze Story kennen, sehen andere nur einzelne Szenen und ziehen daraus ihre Schlüsse. In diesem Workshop nehmen wir uns die Zeit, mal aus unserer eigenen „Blase“ herauszutreten und zu entdecken, wie wir auf andere wirken – und was das für unsere Kommunikation, Beziehungen und unser Selbstbild bedeutet.

Zittau 25HA1603ZZ

Samstag | 28.02.2026 | 08:30 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Susanne Klemm | 70,00 €

PHILOSOPHIE / RELIGION / ETHIK**Philosophischer Nachmittag: Sind wir noch
ein Volk?**

Die deutsche Demokratie steht stark unter Druck. Sind wir noch eine Gemeinschaft, die in Krisen zusammenhält? Wie würden wir reagieren, wenn unser Land bedroht wäre? Ein Dokumentarfilm zeigt acht verschiedene Stimmen zu aktuellen Fragen. Auf dieser Basis wollen wir mit Ihnen diskutieren:

Wie viel Pluralismus verträgt unsere Gesellschaft? Gehört Meinungsvielfalt nicht wesentlich zu einer lebendigen Demokratie, sofern wir einander respektvoll Raum lassen? Dieses Thema verlangt Offenheit im Dialog.

Weißwasser 26FA1802WW

Samstag | 28.02.2026 | 15:00 - 18:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Stephan Jaster | 18,00 € | Anmeldung bitte
bis 23.02.2026

Philosophischer Nachmittag: Philosophie des Ressentiments



Das Ressentiment ist laut Duden eine auf Vorurteilen, einem Gefühl der Unterlegenheit, Neid oder ähnlichem beruhende gefühlsmäßige, oft unbewusste Abneigung. Es liegt an der Grenze der politischen Philosophie und der Psychoanalyse. Was bedeutet dieses Gefühl für die Demokratie? Der Vortrag beschäftigt sich sowohl mit den Philosophen Fleury, Nietzsche, Scheler und Freud. Interessenten ohne Vorkenntnisse sind wie immer willkommen.

Weißwasser 26FA1803WW

Samstag | 25.04.2026 | 15:00 - 18:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Stephan Jaster | 18,00 € | Anmeldung bitte
bis 20.04.2026

Philosophischer Nachmittag: Die Französische Aufklärung im 18. Jahrhundert

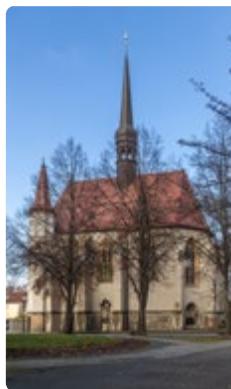


Das 18. Jahrhundert gilt in Frankreich als das Jahrhundert der Aufklärung. Voltaire, Diderot, d'Alembert, Rousseau u.v.m. diskutierten fast alle soziologischen Themen des Ancien régime im Salon des Baron Holbach. Dabei entwickelten sie eine neue Vorstellung vom Staat ohne Kirche und Adel. Die Themen der Aufklärung und deren Entwicklung für die Moderne stehen im Mittelpunkt des Nachmittags. Als Philosoph wird der Baron Paul-Henri Thiry d'Holbach (1721-1789) und sein Salon vorgestellt.

Weißwasser 26FA1804WW

Samstag | 27.06.2026 | 15:00 - 18:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Stephan Jaster | 18,00 € | Anmeldung bitte
bis 22.06.2026

NEU! Kommen, Sehen und Entdecken – Zittauer Kirchen exklusiv für Sie geöffnet



Lernen Sie bei diesem Spaziergang durch Zittau eine Auswahl der Kirchen der Stadt – und zwar die Johannis-, die Weber- und Marienkirche – kennen. In dieser Veranstaltung werden kulturhistorische Aspekte erläutert sowie architektonische >>

Besonderheiten der Bauwerke und die spirituelle Dimension der Gotteshäuser vorgestellt.

Zittau 26FA1900Z

Sonntag | 19.04.2026 | 15:00 - 16:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Treffpunkt: Marienkirche, Lessingstraße 18, 02763 Zittau | Dr. Peter Knüvener |
8 €, ermäßigt 6 € für Schüler, Studenten, Inhaber Sozialpass, Kinder bis 16 Jahre frei

VERBRAUCHERFRAGEN**Veranstaltungsreihe: „WohlfühlFrühling:
Mentale Stärke und regionale Kulinarik“**

in Zusammenarbeit mit der



In unserer schnelllebigen Zeit gewinnt mentale Gesundheit immer mehr an Bedeutung. Diese Veranstaltungsreihe lädt dazu ein, Wege zu mehr Ausgeglichenheit, Klarheit und Wohlbefinden zu entdecken. Ob Digital Detox oder gesunde saisonale Ernährung mit Wildkräutern, die im Frühjahr auf Wiesen und in Wäldern sprießen, sowie regionalem Gemüse – jede der drei Veranstaltungen, die jeweils einzeln gebucht und besucht werden können, bietet alltagsnahe Impulse, die Körper und Geist nachhaltig stärken.

1. Veranstaltung: Digital Detox

In einer zunehmend digitalen Welt erleben wir ständige Reizfluten durch Smartphones, soziale Medien und Infoflüsse. Das belastet unsere mentale Gesundheit: Stress, Unruhe, Schlafprobleme. Die Veranstaltung zeigt, wie bewusster Umgang

mit digitalen Medien Konzentration, Schlaf und Wohlbefinden stärkt. Teilnehmende reflektieren Gewohnheiten, erkennen Belastungen und lernen Digital-Detox-Methoden für mehr Balance im Alltag. Zudem erhalten Sie praxisnahe Tipps, um bewusste Offline-Zeiten zu schaffen.

Niesky 26FA1932NN

Dienstag | 10.03.2026 | 16:00 - 18:00 Uhr |
1 Veranstaltung | AOK PLUS Filiale, Bautzener Straße 23, 02906 Niesky | Eric Maes |
kostenlos

Zittau 26FA1932ZZ

Dienstag | 21.04.2026 | 16:00 - 18:00 Uhr |
1 Veranstaltung | AOK PLUS Filiale, Hochwaldstraße 4, 02763 Zittau | Eric Maes | kostenfrei

2. Veranstaltung: Leichte Frühjahrsküche mit Kräutern

Wildpflanzen begleiten den Menschen seit Urzeiten – vor allem als Nahrung und Heilung. In unserer frühlingshaften Werkstattküche gibt es Anregungen, wie Sie diese „grüne Kraft“ in Ihren Alltag einbeziehen und damit den Winter aus Ihrem Körper vertreiben können. Welche Pflanzen können Sie jetzt sammeln? Wie schmecken Wildkräuter? Wie können Sie sie zubereiten? Auf diese Fragen gibt die Veranstaltung Antworten. Im praktischen Teil wird geschnuppert, geschnippelt und gekostet.

Niesky 26FA1933NN

Donnerstag | 21.05.2026 | 16:00 - 18:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Kinder- und Familienzentrum Niesky, Muskauer Straße 23, 02906 Niesky | Beate Mücke | Bitte ein kleines Schraubglas mitbringen | kostenlos

Zittau 26FA1933ZZ

Donnerstag | 07.05.2026 | 16:00 - 18:00 Uhr |
1 Veranstaltung | vhs Geschäftsstelle Zittau,
Barrierefreie Lernwerkstatt | Beate Mücke |
Bitte ein kleines Schraubglas mitbringen |
kostenlos

3. Veranstaltung: Gesunder, saisonaler und regionaler Genuss

Nach Pfingsten beginnt die Saison für gesunde und wohl schmeckende Gemüsevielfalt aus der Region und vom Gärtner bei Ihnen vor Ort.

In dieser Veranstaltung zeigen wir Ihnen, welches leckeres Gemüse sich als gesunde Grillalternative anbietet oder im Topf und in der Pfanne gesund und köstlich zubereitet werden kann. Sie können sich auf kleine Kostproben freuen.

Niesky 26FA1934NN

Termin stand zum Redaktionsschluss noch nicht fest | 16:00 - 18:00 Uhr | 1 Veranstaltung | Enderhof | kostenlos

Zittau 26FA1934ZZ

Termin stand zum Redaktionsschluss noch nicht fest | 16:00 - 18:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Gärtnerei Meyrich und Naturparkfleischerei Andreas Wagner |
kostenlos

Pflanzliche Arzneimittel – zwischen Tradition und Evidenz

Der Vortrag beleuchtet die Unterschiede zwischen pflanzlichen Arzneimitteln und Medikamenten mit rein chemischen Wirkstoffen. Die Dozentin erläu-

tert, wie sich pflanzliche Arzneimittel von anderen pflanzlichen Produkten wie z.B. Nahrungsergänzungsmitteln oder homöopathischen Arzneimitteln abgrenzen lassen, gibt Ihnen einen Überblick über die gesetzlichen Anforderungen an Zulassung und Qualitätsprüfung pflanzlicher Arzneimittel und stellt ausgewählte Heilpflanzen mit gut belegter Wirksamkeit vor.

Zittau 26FA1A00ZZ

Donnerstag | 23.04.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Karin Fester | 13,50 €

Dein Lieblings Gin Tonic



Erleben Sie die Welt von Gin und Tonic in der Manufaktur „Old Friend Gin“ in Zittau. Probieren Sie verschiedene Tonics in Kombination mit dem hauseigenen Gin und erfahren Sie Wissenswertes rund um Herkunft, Herstellung und Geschmack. Wählen Sie dann Ihren Lieblings Gin Tonic – dieser wird frisch zubereitet, während Sie Andreas Geißler bei der Zubereitung über die Schulter schauen. Genießen Sie anschließend Ihren Lieblings Gin Tonic in gemütlicher Atmosphäre vor Ort.

Zittau 25HA1D00ZZ

Mittwoch | 04.02.2026 | 19:00 - 21:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Old Friend Gin, Ludwigstr. 4,
02763 Zittau | Andreas Geißler | 30,00 €

Das Programm der VHS Dreiländereck ist sehr umfangreich. Darüber hinaus bemühen wir uns, zu aktuellen gesellschafts-politischen Themen und Entwicklungen zusätzliche thematische Veranstaltungsangebote schaffen. Der Freistaat Sachsen gewährt den Einrichtungen der Weiterbildung dafür einen Sonderzuschuss mit den Schwerpunkten Politische Bildung bzw. Ökologische-Ökonomische Grundbildung.



Im Rahmen dieser Fördermöglichkeit wollen wir auch in diesem Jahr zusätzlich eine Reihe von Vorträgen, Workshops und Veranstaltungen zur finanziellen Sicherheit, zur Regionalgeschichte sowie zu ökologischen Themen anbieten.

Diese Veranstaltungen werden mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushalts.

Blättern Sie gerne auf den nachfolgenden Seiten und entdecken Sie unsere vielseitigen Angebote zu diesen Themen. Unser Angebot wird zudem stetig erweitert und ergänzt, schauen Sie deshalb gerne auch auf unserer Internetseite oder abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter.

ÖKONOMIE / FINANZEN

Finanzielle Sicherheit und Betugsprävention im Alter



Erfahren Sie in dieser Veranstaltung, welche Möglichkeiten Sie haben, Ihre finanzielle Sicherheit zu verbessern und sich vor Betrug zu schützen. Informieren Sie sich über Leistungen wie Wohngeld und Hilfe zur Pflege und entdecken Sie Tipps und Tricks zum Energiesparen. Diskutieren Sie mit uns über aktuelle Betrugsmaschen, damit Betrug keine Chance hat! Eine Kooperationsveranstaltung der VHS Dreiländereck, der Diakonie Löbau-Zittau und des Projektes Stromsparcheck.

Rennersdorf 26FS1311RL

Donnerstag | 26.02.2026 | 18:00 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Gemeindehaus Rennersdorf;
Hauptstraße 71, 02747 Herrnhut/OT Rennerdorf | Marina Biller | kostenlos

Niesky 26FS1312NN

Mittwoch | 18.03.2026 | 14:00 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | DRK Seniorencub Niesky, DRK Sozialstation, Lehrergasse 3, 02906 Niesky |
Marina Biller | kostenlos



Mehr Infos unter:
www.vhs-dle.de

BILDUNG FÜR UMWELT UND NATUR

Vorankündigung:
Fortbildung zum/zur „Zertifizierten Natur- und Landschaftsführer/in“ für die Oberlausitzer Heide- und Teichlandschaft



Die Oberlausitzer Heide- und Teichlandschaft ist eine wertvolle Kulturlandschaft, die über viele Jahrhunderte durch menschliche Nutzung geschaffen wurde. Teiche, Dünenwälder, Feuchtwiesen, Äcker und Flussauen prägen diese Region und sind Heimat für viele seltene Tier- und Pflanzenarten. Natur- und Landschaftsführer/innen können diese Natur- und Kulturschätze für Gäste erlebbar machen.

Ab Herbst 2026 bis Frühjahr 2027 plant das UNESCO-Biosphärenreservat Oberlausitzer Heide- und Teichlandschaft einen Lehrgang zum/zur „Zertifizierten Natur- und Landschaftsführer/in“ (ZNL). Mit dieser Qualifikation vermitteln Sie Gästen und Einwohnern unterschiedlicher Alters- und Zielgruppen die Schönheit, Eigenart und Vielfalt des Gebietes bei Wanderungen, Führungen oder weiteren Veranstaltungsangeboten.

Der geplante Kurs beinhaltet ca. 75 Lernstunden in Präsenz (Vorträge, Workshops, Exkursionen, etc.). Hinzu kommen Lerneinheiten im Selbststudium.

Der Lehrgang schließt mit einer schriftlichen und praktischen Prüfung ab.

Interessenten sollten folgende Voraussetzungen mitbringen:

- Interesse an und verantwortungsvoller Umgang mit der Natur
- Freude am Umgang mit Menschen
- Interesse an der Durchführung eigener Veranstaltungen (Führungen, Wanderungen o. ä.)
- Bereitschaft, auch am Wochenende tätig zu sein

Informationsveranstaltung:

30.06.2026; 18 Uhr, HAUS DER TAUSEND TEICHE, Warthaer Dorfstr. 29, 02694 Malschwitz OT Wartha

Eine Anmeldung bis zum 28.06.2025 ist erwünscht.
Ansprechpartnerin:

Frau Meike Biskop (Biosphärenreservatsverwaltung)
Mail: Meike.Biskop@sachsenforst.sachsen.de

Biosphärenreservat
Oberlausitzer Heide-
und Teichlandschaft



Sächsische Landestiftung
Natur und Umwelt

www.lanu.de

Diese Fortbildung wird in Kooperation zwischen der Biosphärenreservatsverwaltung, der Volkshochschule Dreiländereck und der Sächsischen Landestiftung Natur und Umwelt durchgeführt.

Wildkräuter-Tee selbst gemacht – Genuss aus der Natur

Tauchen Sie ein in die duftende Welt der Wildkräuter und kreieren Sie Ihren eigenen Tee! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Wildkräuter gesammelt, gelagert und zu harmonischen Teemischungen verarbeitet werden. Unter Anleitung der Kursleiterin stellen Sie eine aromatische, wohltuende Teekreation her. >>

Ein entspannender Kurs für alle, die Natur, Aromen und achtsamen Genuss verbinden möchten.

Löbau 26FS1404LL

Freitag | 27.02.2026 | 18:00 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Anja Ludwig | 25,00 € zzgl. 6,50 € Material-
kosten | Anmeldung bis 19.02.2026

Kräuterkraft für das Immunsystem

Der Frühling hat begonnen, doch der Winter steckt Ihnen immer noch in den Knochen? Kein Problem! Die Natur hat bereits jetzt schon viel zu bieten, was wir uns zu Nutze machen können. Die Frühlingskräuter strotzen vor Kraft und sind voll wichtiger Inhaltsstoffe, die uns von der Last des Winters befreien können. Lernen Sie die wichtigsten heimischen Heilkräuter kennen und erfahren Sie, wie Sie daraus gesunde Heiltees zubereiten und dabei Darm, Leber, Nieren und Haut etwas Gutes tun können.

Zittau 26FS1428ZZ

Dienstag | 24.03.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Theresa Lau | 8,00 € | Bitte bringen Sie ein Glas
mit Schraubdeckel mit.

Mit voller Kräuterkraft in den Frühling

Welche Kräuter wachsen gerade zwischen Gartenzaun und Wegesrand? Sie möchten wissen, welches Kraut wie verwendet werden kann? Ob Tee, Tinktur, Ölauszug oder Oxymel....Sie lernen einige Möglichkeiten der Kräuterverarbeitung kennen und welche Wirkstoffe Sie damit extrahieren können. Anschaulich und durch kleine Kostproben werden Sie in die Welt der „Kräuterverarbeitung“ eingeführt. So können Sie Ihre private Hausapotheke und Kräuterküche bereichern!

Zittau 26FS1427ZZ

Dienstag | 28.04.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Theresa Lau | 5,00 €

Kräftigende Kräutertinkturen selbst herstellen

Mit Kräutertinkturen machen wir uns die Kraft des Mai für das ganze Jahr haltbar. Wir zeigen Ihnen, welche Kräuter jetzt gesammelt werden können und welche von Ihnen in einer Tinktur aufgesetzt werden können. Entdecken Sie welche Kraft in den Tinkturen steckt und wofür Sie sie anwenden können. In diesem Kurs können Sie Ihre eigene kleine Kräutertinktur ansetzen und mit nach Hause nehmen.

Zittau 26FS1426ZZ

Dienstag | 12.05.2026 | 17:00 - 19:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Theresa Lau | 10,00 € | Bitte bringen Sie kleines
Fläschchen oder Schraubglas zum Ansetzen
einer Tinktur mit.

Permakultur entdecken - Ein Workshop zum Einstieg

Permakultur erfreut sich wachsender Beliebtheit. Sie betrachtet Natur ganzheitlich und zeigt Wege zu ökologischer und sozialer Selbstversorgung. Ob im kleinen Garten oder in größeren Projekten – die Prinzipien der Permakultur bieten neue Denksätze. Der zweitägige Workshop vermittelt Grundlagen, gibt Einblick in das Konzept und basiert auf den Werten: Sorge für Mensch, Natur und faires Teilen. Gemeinsam werden erste Ideen für Permakultur im eigenen Umfeld entwickelt.

Löbau 26FS1410LL

Freitag | 13.03.2026 | 16:30 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Natalie Krieger | 30,50 €
und Samstag | 14.03.2026 | 10:00 - 14:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Natalie Krieger

„Essbarer Waldgarten am Färbergraben – Ein Modellprojekt zur Revitalisierung von Brachflächen durch essbare Waldgärten.“

Mit dem „Essbaren Waldgarten am Färbergraben“ auf dem Gelände einer ehemaligen Textilfabrik in Ebersbach-Neugersdorf soll sowohl ein Beitrag zum Arten- und Naturschutz, zur Aufwertung der Optik als auch ein Raum für zwischenmenschliche Begegnungen geschaffen werden. Bei einem Rundgang durch das Gartengelände stellen wir Ihnen die Entstehungsgeschichte des Gartens, das zugrundeliegende NutzungsKonzept und die Ideen für die Zukunft vor.

Ebersbach 26FS1411EE

Donnerstag | 26.03.2026 | 17:30 - 19:45 Uhr |
1 Veranstaltung | LEBENs(T)RÄUME e.V., Ernst-Thälmann-Str. 38, 02727 Ebersbach-Neugersdorf | LEBENs(T)RÄUME e.V., Bereich Waldgarten | 5,00 €

„Essbare Waldgärten – Ein zukunftsfähiges Gartenmodell?“

Zunehmend ziehen sich Themen wie Zeitmangel, klimatische Veränderungen, steigende Kosten für Lebensmittel und demografischer Wandel durch unsere Gesellschaft. Wo haben da noch Gedanken an den eigenen Garten Platz? Essbare Waldgärten könnten eine mögliche Antwort sein. Bei einem Rundgang durch den essbaren Waldgarten stellen wir Ihnen das Gartenmodell, seinen mehrschichtigen Auf-

bau, seine vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten und seine Relevanz zum Erhalt der Artenvielfalt vor.

Ebersbach 26FS1412EE

Donnerstag | 28.05.2026 | 17:30 - 19:45 Uhr |
1 Veranstaltung | LEBENs(T)RÄUME e.V., Ernst-Thälmann-Str. 38, 02727 Ebersbach-Neugersdorf | LEBENs(T)RÄUME e.V., Bereich Waldgarten | 5,00 €

Kräuterwanderung im Frühling und Frühsommer– Kräuter am Wegesrand, Wiese und Wald sicher erkennen



Der Frühling bringt neues Leben und mit ihm sprüßen die ersten zarten Wildkräuter! Auf den folgenden Kräuterwanderungen lernen Sie, die frischen Frühlingsboten zu erkennen und ihre heilsame Kraft zu nutzen. Denn viele Pflanzen sind gerade jetzt besonders aromatisch! Wir zeigen Ihnen, an welchen Merkmalen Sie heilkraftige Kräuter erkennen können und Sie erfahren etwas über die Inhaltsstoffe, sowie Verwendungsmöglichkeiten.

Zittau 26FS1429BZ

Samstag | 09.05.2026 | 10:00 - 12:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Parkplatz am Seidelsberg, 02763 Bertsdorf-Hörnitz | Theresa Lau | 5,00 € |

Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und Schuhwerk >>

Löbau 26FS1402LL

Samstag | 16.05.2026 | 14:00 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Callenbergstraße 2, 02681
Kirschau | Anja Ludwig | 25,00 € zzgl. 5,00 €
Materialkosten. | Bitte bringen Sie ein Körbchen oder Stoffbeutel mit. | Anmeldung bis 11.05.2026.

Zittau 26FS1430BZ

Dienstag | 26.05.2026 | 16:00 - 18:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Parkplatz am Seidelsberg,
02763 Berzdorf-Hörnitz | Theresa Lau | 5,00 € |
Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und Schuhwerk

Zittau 26FS1431BZ

Samstag | 13.06.2026 | 10:00 - 12:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Parkplatz am Seidelsberg,
02763 Berzdorf-Hörnitz | Theresa Lau | 5,00 € |
Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und Schuhwerk

Sommerkräuter in Blüte – Auf Entdeckungstour durch duftende Wiesen

Im Sommer steht die Kräuterwelt in voller Pracht! Bei dieser Wanderung erkunden Sie mit der Kursleiterin blühende Wiesen und Waldränder, entdecken aromatische Sommerkräuter und erfahren, wie sie gesammelt, getrocknet und verarbeitet werden können. Ob erfrischende Teemischung, würziges Kräutersalz oder natürliches Hausmittel – die Möglichkeiten sind so vielfältig wie die Pflanzen selbst.

Löbau 26FS1401LL

Samstag | 20.06.2026 | 14:00 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Callenbergstraße 2, 02681
Kirschau | Anja Ludwig | 25,00 € zzgl. 5,00 €
Materialkosten | Anmeldung bis 15.06.2026

VERANSTALTUNGSREIHE: REGIONAL- SAISONAL

Streifzug in die Welt der Weiden – Mit dem Korbmacher unterwegs



Einblicke in lokales Handwerk und Wertschätzung für regionale Waren – dafür steht „regional-saisonal“. In diesem Frühjahr öffnet Korbmachermeister Thomas Scheffel seine Türen und berichtet über Gegenwart und Zukunft seines Handwerks. Aber wir werden uns nicht nur in der Werkstatt umsehen, sondern auch im Dorf Milkel. Auf einer kurzweiligen Tour erfahren Sie, was es mit der Weidenkultur in der Heide- und Teichlandschaft auf sich hat. Weglänge ca. 3 km.

Weißwasser 26FS1401WW

Freitag | 17.04.2026 | 15:00 - 17:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Bautzener Landstraße 1, 02627
Radibor, OT Milkel | Thomas Scheffel | 10,00 € |
Bitte tragen Sie wetterfeste Bekleidung |
Anmeldung bis 13.04.2026

Besuch in der Imkerei der BIOase Zittau

Besuchen Sie die kleine, voll ausgestattete Bio-Imkerei der BIOase Zittau in der Eckartsberger Straße. Die derzeit fünf Bienenvölker stehen in der Kräutergarten der BIOase und werden von Familie Hieke mit großer Begeisterung durch das Jahr begleitet. Sie erfahren, wie ein Bienenjahr aussieht, wie Honig hergestellt wird und was guten Honig ausmacht, sowie welche Auswirkungen die Klimaveränderungen bzw. Wetterkapriolen auf Bienenvölker und auf die Honigproduktion haben.

VHS-Mobil 26FS1927ZZ

Dienstag | 05.05.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Kräutergarten BIOase Zittau,
Eckartsberger Straße 62, 02763 Zittau | BIOase |
5,00 €

Bienen und Lavendel auf Lausitzer Sand



Es summt allerorten zu dieser Zeit! Mancher plant vielleicht, ein Bienenvolk im Garten zu beherbergen oder möchte mehr wissen über diese sozialen und intelligenten Nutztiere. Die Exkursion führt zu den Bienenkästen und auch zum Lavendelfeld in Niesky/See. Die Kursleiterin stellt das Projekt vor - was aus den Blüten hergestellt wird, können Sie im ange- schlossenen Laden erkunden.

Niesky 26FS1900NN

Freitag | 26.06.2026 | 16:30 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Agrargenossenschaft See eG,
Ernst-Thälmann-Straße 29, 02609 Niesky/See |
16,00 € | Schutzausrüstung wird gestellt, bitte
bringen Sie gerne lange Kleidung mit |
Anmeldung bis 19.06.2026

VERANSTALTUNGSREIHE OBERLAUSITZER MANUFAKTUREN

Zittauer Gin – Old Friend Gin

In der Manufaktur „Old Friend Gin“ in Zittau, die 2021 mit ihrem Gin an den Markt gegangen ist, werden für die Produkte hochwertige Pflanzenbestandteile möglichst in Bio-Qualität eingesetzt. Der komplette Herstellprozess erfolgt regional in Kooperation mit der Sächsischen Spirituosenmanufaktur in Schirgiswalde-Kirschau in Kleinserienproduktion. Bei der Veranstaltung lernen Sie die Gründer, ihre Geschichte und den Produktionsprozess kennen.
Hinweis: Es handelt sich NICHT um ein Gin-Tasting.

Zittau 25HS1925ZZ

Mittwoch | 21.01.2026 | 19:00 - 20:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Old Friend Gin, Ludwigstraße 4,
02763 Zittau | Andreas Geißler | 10,00 €



Hinweis

Eine kostenfreie Stornierung
Ihrer Anmeldung ist gemäß
unserer AGB bis fünf Werktagen
vor Kursbeginn möglich.

REGIONALGESCHICHTE DER DREILÄNDERREGION

Textilgeschichte im Deutschen Damast- und Frottiermuseum live erleben

Das Museum zeigt die regionale Textilgeschichte mit Objekten, Modellen und Archivalien. Die Veranstaltung erklärt die Entwicklung der Damast- und Frottierweberei in der Lausitz bis heute. Ein Blick auf die technischen Hintergründe macht das Thema noch interessanter, denn die handwerklichen Abläufe scheinen wie Zauberei. Es kann den Geräuschen der Webstühle gelauscht und das Schiffchen mit den Augen verfolgt werden. Wir laden Sie gern zum Austausch über Nutzung und Verwendung der Gewebe ein.

Zittau 25HS1939GZ

Dienstag | 20.01.2026 | 17:00 - 19:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Deutsches Damast- und Frottiermuseum, Schenaustr. 3, 02779 Großschönau |
Deutsches Damast- und Frottiermuseum | 8,00 €

Regionalgeschichte in der Dreiländerregion: Exkursion zu den ehemaligen Zittwerken in Sieniawka (Polen)

Gemeinsam mit den Städtischen Museen Zittau laden wir Sie zu Exkursionen zur Geschichte der Zittwerke in Sieniawka (ehemals Kleinschönau) ein. Dort befand sich während des Zweiten Weltkriegs eine Rüstungsfabrik der Junkers-Werke, in der unter Einsatz von Zwangsarbeit Düsentriebwerke gefertigt wurden. Die Spuren dieses Ortes sind bis heute sichtbar, seine Geschichte jedoch vielfach unbekannt, verdrängt oder verklärt. Gewinnen Sie Einblicke in diesen Ort nationalsozialistischer Ausbeutung.

Zittau 26FS1942SZ*

Samstag | 28.03.2026 | 10:00 - 11:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Ehemaliges Werksgelände Zittwerke, Rolnicza 44, 59-921 Sieniawka (Polen) | Dr. Peter Knüvener, Batholomäus Nowak | 10,00 € | Das Gelände ist nicht barrierefrei. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk.

Zittau 26FS1943SZ*

Sonntag | 26.04.2026 | 14:00 - 15:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Ehemaliges Werksgelände Zittwerke, Rolnicza 44, 59-921 Sieniawka (Polen) | Dr. Peter Knüvener, Batholomäus Nowak | 10,00 € | Das Gelände ist nicht barrierefrei. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk.

* Die Termine sind bereits ausgebucht. Melden Sie sich gerne bei uns für die nächsten Termine an.

Ihr Kurs in der vhs.cloud



Auf der vhs-eigenen digitalen Plattform www.vhs.cloud können wir Veranstaltungen und Kurse ortsunabhängig anbieten.

Für Sie als Teilnehmer ist so möglich, unsere Angebote bequem von zu Hause aus zu nutzen. Auch Referenten aus weiter entfernten Regionen können wir für unsere Programmplanung gewinnen und Ihnen ein noch viel-seitigeres Angebot unterbreiten.

Probieren Sie es einfach aus!

VERANSTALTUNGSTIPP

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

ERLEBEN SIE DIE VHS DREILÄNDERECK! TAG DER OFFENEN VHS-TÜR IN LÖBAU

Wo ein Semester endet, da beginnt ein Neues!
Die Volkshochschule Dreiländereck öffnet am 31. Januar 2026 von 10-18:30 Uhr ihre Türen – mit Punsch, Kaffee und Kuchen. Spannende Schnupperangebote laden zum Ausprobieren ein. Und wenn es Ihnen gefällt, können Sie sich gleich anmelden für Ihren favorisierten Kurs.

- 10-16 Uhr können Schnupperkurse besucht werden.
- 16-18:30 Uhr gibt es eine Filmvorführung eines sogenannten „Kellerfilms“ aus der DDR („Spur der Steine“) mit anschließender Diskussion. Moderiert wird die Veranstaltung durch den Filmemacher Jürgen Dettling.

Der Film „Spur der Steine“ erschien 1966 in der DDR und wurde zwei Wochen nach seiner Premiere als partei- und staatsfeindlich eingestuft und verboten. Filme aus der Vergangenheit und der Umgang mit Ihnen sind oftmals ein gutes Zeitdokument. Womöglich schaut man dann auch mit anderen Augen auf die Gegenwart.

Für die Teilnahme an der Filmvorführung bitten wir um Anmeldung:
25HA2B21LL – Kellerfilme – Filmvorführung und Gespräch: Spur der Steine

Das Team des Deutschen Hygiene-Museums Dresden wird an diesem Tag ebenfalls vor Ort sein. Sie stellen das Projekt „Löbau wie

geht's?“ vor. Unter diesem Motto finden im Frühjahr 2026 mit lokalen Partnern viele verschiedene Veranstaltungen und spielerische Aktionen rund um das Thema mentale Gesundheit statt. Zum Tag der offenen Tür möchte das Deutsche Hygiene Museum Dresden mit Ihnen ins Gespräch kommen und Ihnen zuhören.

Die nächsten Tage der offenen Tür finden am 24. April 2026 in unserer Geschäftsstelle in Weißwasser und am 22. August 2026 in unserer Geschäftsstelle in Zittau statt.

The poster features the VHS logo (vhs) and the text "Volkshochschule Dreiländereck". Below this, the main title "Tag der offenen Tür" is displayed in large, bold letters, followed by "an der Volkshochschule Dreiländereck". A subtext reads: "Wir laden Sie ein, bei einem abwechslungsreichen Programm mit Punsch und **kostenlosen Schnupperkursen** unser neues Kursprogramm kennenzulernen." The date and time "Sa., 31.01.2026 | 10:00 - 16:00 Uhr" and location "Poststraße 8, 02708 Löbau" are listed. A "HIGHLIGHT" section mentions "ab 16:00 Uhr Vorführung DDR-Film 'Spur der Steine'" and "Teilnahme am Film nur mit vorheriger Anmeldung! (Teilnahmegebühr 10 € pro Person)". At the bottom, there is a photo of a young boy wearing a yellow hat and striped shirt, looking through binoculars against a blue sky. The text "Mehr Informationen unter: www.vhs-dle.de" is at the very bottom right.



Kultur und Gestalten

**AUSSTELLUNGEN UND VERNISSAGEN
IN DER KLEINEN GALERIE WEIßWASSER**

Eine Einrichtung der:



Jahnstraße 50,
02943 Weißwasser,
Tel.: 03576 278315
Fax: 03576 278310

Ansprechpartner:
Karola Petrick



Öffnungszeiten: Mo. und Fr. 9-12 Uhr, Di. 9-17 Uhr, Mi. und Do. 9-16 Uhr und nach Vereinbarung

Unser Service: Kostenlose Führungen, Künstlergespräch-Vermittlung, Begleitveranstaltungen

Kunstausstellungen**30. November 2025 - 27. Februar 2026**

Teilnehmer der Kunstwerkstatt des Brandenburgischen Landesmuseums für Moderne Kunst Cottbus

8. März - 22. Mai 2026

Dr. Edeltraud und Rolf Radochla (Friedrich Sauo),
Werben: Bilder mit Nadel und Faden, Konstruktive Linienzeichnung a la Adler u.a.

31. Mai - 28. August 2026

Friederike Flint: Digitale Arbeiten, Malerei,
Plastische Kunst

6. September – 20. November 2026

Ralf Buttker, Cottbus: Fotografie, Grafik, Malerei,
Objektkunst

29. November 2026 - März 2027

Inna Perkas, Cottbus: Hinter Glas – Glasbilder

**Vernissage: Malerei und Textiles,
Dr. Edeltraud Radochla und Rolf Radochla
(Friedrich Sauo)**

Bilder mit Nadel und Faden, Konstruktive Linienzeichnung à la Adler u.a.

Musikalisch begleitet die Vernissage Benno Schurig (Singer-Songwriter aus Berlin). Michael Becker (Schauspieler & Autor aus Cottbus) liest Auszüge seiner Gedichte und Bücher.

Eröffnung der Ausstellung am Sonntag, den 08.03.2026, 16 Uhr.

Ausstellungszeitraum: 08.03.-22.5.2026

Weißenwasser 26FA2000WW

Sonntag | 08.03.2026 | 16:00 - 19:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißenwasser

**Vernissage: „Zu Hause bist immer noch du“
Friederike Flint**

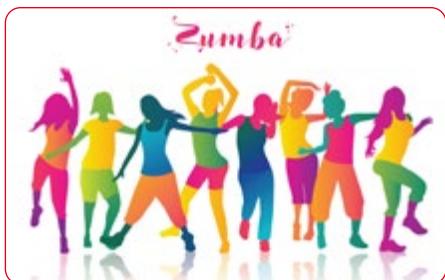
Digitale Arbeiten, Malerei, Plastische Kunst. Musikalisch begleitet die Vernissage Susi Bonanox, Singer- und Songwriter mit Gitarre.

Wir laden Sie zur Eröffnung der Ausstellung am Sonntag, den 31.05.2026, 16 Uhr, in die Kleine Galerie in der Volkshochschule herzlich ein.

Ausstellungszeitraum: 31.5.-28.8.2026

Weißenwasser 26FA2001WW

Sonntag | 31.05.2026 | 16:00 - 19:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißenwasser

TANZ**Zumba®**

Zumba® vereint Aerobic-Elemente mit lateinamerikanischen Tänzen, wie Salsa, Samba und Merengue gemixt mit aktueller Chartmusik. Den Ursprung hat Zumba in Kolumbien, entwickelt vom Tänzer und Choreografen Alberto Perez.

Der Schwierigkeitsgrad ist variabel einsetzbar, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Weißwasser 26FA2501WW

Montag | 23.02.2026 | 16:30 - 17:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Weißwasser, Brüder Grimm Schule | Ingrid Weidelt | 70 €

Weißwasser 26FA2502WW

Donnerstag | 26.02.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr |
12 Veranstaltungen | Weißwasser, Brüder Grimm Schule | Ingrid Weidelt | 70 €

Weißwasser 26FA2503WW

Freitag | 27.02.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr |
12 Veranstaltungen | Weißwasser, Brüder Grimm Schule | Ingrid Weidelt | 70 €

Zittau 26FA2501ZZ

Dienstag | 10.03.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau | Franziska Wistuba-Scholz | 89 €

Orientalischer Bauchtanz

Fantasievolle und fließende, kraftvolle und temperamentvolle Bewegungen sind charakteristisch für den orientalischen Bauchtanz. Die tänzerischen Übungen verbessern die Körperhaltung, kräftigen Rücken- und Beckenmuskulatur und lösen Verspannungen im Körper und der Seele. Der Kurs umfasst Erwärmungs- und Dehnübungen, Basiselemente sowie Koordinationsübungen. Grundkenntnisse werden schrittweise erweitert und in Choreographien angewendet.

Niesky 26FA2511NN

Montag | 23.02.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |
8 Veranstaltungen | Jahnhalle, Ödernitzer Str. 7c | Mireille Beck | 80,00 €

KUNST / KULTURGESCHICHTE**Kunstvortrag:**

„Wer genießen kann, trinkt keinen Wein mehr, sondern kostet Geheimnisse“ – Salvador Dalí (1904 - 1989)

Wein wird seit Jahrtausenden produziert, kultiviert und genossen. Immer wieder finden sich bildliche Darstellungen der Abläufe des Kelterns und Abfüllens in Weinfässer. Wie haben Künstler den Wein in allen seinen Facetten dargestellt? Der Schwerpunkt des Vortrages liegt auf eben dieser künstlerischen Sichtweise, die besonders im 18. und 19. Jahrhundert oftmals humorvoll ist. Darüber hinaus werden auch einige kulturhistorische Trinkgewohnheiten erklärt.

Weißwasser 25HA2604WW

Freitag | 13.02.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser | Dr. Marianne Risch-Stolz | 11,50 €

Kunstvortrag:**Hans Holbein d.J. (1497-1543) –****Von Augsburg in die Welt**

Das Werk von Hans Holbein d.J. entstand hauptsächlich in Basel und London. Während seiner Zeit in Basel schuf Holbein zahlreiche religiöse Altarbilder und bedeutende Graphikzyklen. Den Zusammensturz der alten, katholischen Weltordnung erlebte er hautnah mit, als die Reformation 1529 in Basel mit einem Bildersturm zum Ausbruch kam und ihn in eine Auftragskrise stürzte. Danach trat er am Hof des englischen Königs Heinrichs VIII. vor allem als Porträtiest in Erscheinung.

Zittau 26FA2600ZZ

Dienstag | 10.03.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |

Dr. Marianne Risch-Stolz | 10,50 €

Kunstvortrag:**Gian Lorenzo Bernini (1598-1680) –****Multitalent des Barocks**

Gian Lorenzo Bernini hatte maßgeblichen Einfluss auf die Entwicklung der barocken Skulptur und Architektur in Rom. Sein prunkvoller und dem barocken Klassizismus zuzurechnender Stil hatte auch auf die europäische Baukunst nachhaltigen Einfluss. Er schuf unter anderem den Hochaltar baldachin der Peterskirche, die Kolonnaden des Petersplatzes, den Vierströmebrunnen auf der Piazza Navona und die Kirche San Andrea al Quirinale.

Weißwasser 26FA2601WW

Freitag | 06.03.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |

Dr. Marianne Risch-Stolz | 11,50 €

LÖBAU WIE GEHT'S?

NEU! Kunstvortrag: „Man hielt mich für eine Surrealistin“ – Frida Kahlo (1907-1954)

Die mexikanische Malerin Frida Kahlo war schon zu Lebzeiten eine Legende, inzwischen ist sie längst zum Mythos geworden. Ein Busunglück hatte, als sie achtzehn Jahre alt war, schlagartig ihr Leben verändert. Die Folge der zahllosen Brüche und schwierigsten Unterleibsverletzungen sind 32 Operationen in 29 Jahren und dauernde Schmerzen, die Frida Kahlo zum Teil nur mit Alkohol oder anderen Drogen ertrug. Von ihren 143 Bildern sind 55 Selbstporträts, in denen sie ihr Leben und Leiden verarbeitete.

Löbau 26FA2602LL

Freitag | 05.06.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |

1 Veranstaltung | Haus Schminke |

Dr. Marianne Risch-Stolz | 10,50 €

NEU! Vortrag: Die Welt von Jane Austen

Ihre Werke gehören zu den Klassikern der englischen Literatur, Verfilmungen wie „Emma“ oder „Stolz und Vorurteil“ sind auch in Deutschland Schlager an den Kinokassen: Jane Austen. >>

KULTUR UND GESTALTEN

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

Vortrag und Lesung zum 251sten Geburtstag der Schriftstellerin werden von Matthias Prasse, Kulturhistoriker und Geschichtsjournalist, gehalten.

Weißwasser 26FA2602WW

Donnerstag | 30.04.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Matthias Prasse | 10,00 €

Unsere Exkursion führt nach Goldberg/Złotoryja, nach Hohenleibenthal/Lubiechowa und nach Löwenberg/Lwówek Śląski.
Das Mittagessen ist organisiert.

BILDUNGSFAHRten

Kunstexkursion: Albertinum Dresden Paula Modersohn Becker und Edvard Munch – Die großen Fragen des Lebens

Die Ausstellung stellt 2 Ausnahmevereinigungen in der europäischen Malerei um 1900 vor. Beide Künstler schufen auf unterschiedliche Weise bahnbrechende Kunstwerke und entwickelten eine eigenständige Bildsprache. Beide lebten in einer rastlosen Zeit der Sinnsuche und gingen immer wieder an persönliche Grenzen.

Die Kunstexkursion erfolgt per Zug und beginnt in Zittau. Im Preis enthalten sind das Zugticket, Eintritt in die Ausstellung und die Gebühr für die Führung durch Frau Dr. Uhlig.

Zittau 26FA2602ZZ

Donnerstag | 12.03.2026 | 09:00 - 19:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Albertinum Dresden |
Dr. Ulrike Uhlig | 50,00 €

Weißwasser 26FA2611WW

Freitag | 01.05.2026 | 7:30 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Matthias Prasse |
89,50 € zzgl. Mittagessen (ca. 26 €)

Vortrag zur Bildungsfahrt: Im Tal der Schlösser und Gärten – unterwegs im Hirschberger Tal

Zittau 26FA2615ZZ

Mittwoch | 04.03.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Matthias Prasse | kostenlos

Bildungsfahrt: Im Tal der Schlösser und Gärten – unterwegs im Hirschberger Tal



Besuchen Sie während dieser Fahrt das herrliche Hirschberger Tal mit seinen beeindruckenden Schlössern, Herrensitzen und Parkanlagen vor der grandiosen Kulisse des Riesengebirges. Schon unterwegs im Bus erhalten Sie eine Einführung in die spannungsreiche Geschichte Schlesiens. Sie besuchen Siedlec/Boberrohrsdorf, Czarne/Schwarzbach, Staniszow/Stonsdorf und Lomnica/Lomnitz und besichtigen einen gotischen Wohnturm, einen

Auf den Spuren deutscher Kolonisten in Niederschlesien

Vor rund 800 Jahren begann die Erschließung Schlesiens durch deutsche Kolonisten. Wir begeben uns auf Spurensuche, folgen Goldwäschern und sehen Altstädte und Schlösser.

KULTUR UND GESTALTEN

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

Landschaftspark, das Tiroler Haus und drei Schlösser.

1 Veranstaltung | Matthias Prasse |
89,50 € zzgl. Mittagessen (ca. 12 €)

Zittau 26FA2613ZZ

Samstag | 02.05.2026 | 07:00 - 20:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Matthias Prasse |
89,50 € zzgl. Mittagessen (ca. 24 €)

Vortrag zur Bildungsfahrt: Historische Städte entlang der Elbe (Böhmisches Mittelgebirge)

Zittau 26FA2616ZZ

Mittwoch | 04.03.2026 | 18:45 - 20:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Matthias Prasse | kostenlos

Bildungsfahrt: Historische Städte entlang der Elbe (Böhmisches Mittelgebirge)



Seit dem Hochmittelalter war Böhmen ein Land mit zwei Ethnien, den Tschechen und den Deutschnordböhmern. Wir erkunden zwei bedeutende historische Städte an der Elbe, deren wunderbare Altstädte ganz unterschiedliche Geschichten erzählen. Zunächst fahren Sie nach Roudnice nad Labem/Raudnitz, für die tschechische Identität ein wichtiger Ort. Anschließend besuchen Sie das Kloster Doksany/Doxan und Litomerice/Leitmeritz, die Stadt, welche als „Garten Böhmens“ bezeichnet wird.

Zittau 26FA2614ZZ

Sonntag | 03.05.2026 | 07:15 - 20:30 Uhr |

Gartenträume: Ein Tag voller Gartenmagie im polnischen Niederschlesien

Die Schlösser im Riesengebirgsvorland sind längst bekannt, aber seit einigen Jahren entwickelt sich die Region auch zu einem vielfältigen Mekka für Gartenfreunde. Manche der Gärten sind Jahrhunderte alt und denkmalgeschützt, andere in den letzten Jahrzehnten völlig neu geschaffen.

Das Mittagessen wird organisiert. Die Möglichkeit zu einer späteren Kaffeepause besteht. Nicht geeignet für Teilnehmer mit eingeschränkter Mobilität.

Weißwasser 26FA2612WW

Sonntag | 05.07.2026 | 07:00 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Matthias Prasse |
95,00 € zzgl. Mittagessen (ca. 20 €)

Ihr Kurs in der vhs.cloud



Auf der vhs-eigenen digitalen Plattform www.vhs.cloud können wir Veranstaltungen und Kurse ortsunabhängig anbieten.

Für Sie als Teilnehmer ist so möglich, unsere Angebote bequem von zu Hause aus zu nutzen. Auch Referenten aus weiter entfernten Regionen können wir so für unsere Programmplanung gewinnen und Ihnen ein noch viel-seitigeres Angebot unterbreiten.

Probieren Sie es einfach aus!

Kunstexkursion: Atelierbesuche zum Tag der Offenen Ateliers in Brandenburg

Wenn sich der Frühling von seiner schönsten Seite zeigt, laden Brandenburgs Künstler in ihre Ateliers, Werkstätten, Kunsthöfe und Galerien ein. Seit mehreren Jahren steht am ersten Mai-Wochenende bunte, vitale Kunstlandschaft im mehr als verdienten Mittelpunkt.

Wir picken uns einige Künstlerorte heraus und wollen uns mit einem Kleinbus auf die Reise machen, um für einen Nachmittag dabei zu sein.

Treffpunkt: 12:45 Uhr Volkshochschule, Jahnstraße 50, Fahrt mit VHS-Kleinbus oder eigenem PKW

Weißwasser 26FA2622WW

Samstag | 02.05.2026 | 12:45 - 19:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Karola Petrick | 20,00 €

Löbau 26FJ2701LL

Samstag | 21.03.2026 | 10:00 - 14:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Martin Fiedler | 40,00 €

Workshop: Klassisches Zeichnen für Einsteiger

Das Klassische Zeichnen gilt allgemein als die Grundlage der Kunst. Wer künstlerisch tätig sein will, der muss lernen, die Realität in ihren Formen und ihrem Lichte wiederzugeben. Martin Fiedler zeigt, wie Strukturen, Schatten und Perspektiven, mit wenigen Mitteln dargestellt werden können. Es wird mit Bleistiften auf Papier gezeichnet. Das Material wird gestellt, es kann aber auch gern eigenes mitgebracht werden.
Keine Vorkenntnis nötig.

Löbau 26FA2701LL

Samstag | 11.04.2026 | 10:00 - 14:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Martin Fiedler | 40,00 €

Pleinairmalerei – Malen unter freiem Himmel

In diesem Kurs lernen Sie, Licht, Farbe und Stimmung direkt in der Natur festzuhalten. Mit Skizzen, Farbstudien und kleinen Aquarellen arbeiten Sie ausschließlich draußen und entwickeln dabei Ihren Blick für lebendige Motive. Der Kurs eignet sich für fortgeschrittene Anfänger und Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen in Aquarelltechnik und Zeichnen. Sie üben, Aquarelltechniken sicher im Freien anzuwenden und Licht, Farbe und Komposition bewusst zu erfassen.

Zittau 26FA2701ZZ

Samstag | 09.05.2026 | 11:00 - 13:15 Uhr |
4 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Annett Wolf | 65,20 €

MALEN / ZEICHNEN / DRUCKGRAFIK**Comic-Workshop für Kinder**

In diesem Workshop tauchst du in die kreative Welt der Comics ein! Du lernst, wie du deine eigenen Charaktere entwickelst, spannende Geschichten erzählst und deine Ideen zum Leben erweckst. Superhelden, fantastische Welten und lustige Abenteuer – hier kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen. Schritt für Schritt zeigt dir der Illustrator Martin Fiedler Techniken, um Figuren zu zeichnen, Perspektiven zu meistern und Szenen zu gestalten. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Sommerwerkstatt Malerei

Schwerpunktthema der Malwerkstatt ist die Landschaft des Standortes. Es werden Kenntnisse über künstlerische Materialien entwickelt, wie auch der Umgang mit ihnen. Der Dozent orientiert sich am Entwicklungsstand der einzelnen Teilnehmer und gibt individuelle Hilfeleistung.

Die Farben, dazugehöriges Trägermaterial (Untergründe) und „Werkzeug“ kann jeder selbst wählen. Die Übernachtung wird von uns organisiert, die Kosten dafür sind nicht in der Gebühr enthalten.

Weißwasser 26FA2710WW

Freitag Einchecken ab 14 Uhr, Sonntag Abreise ca. 16 Uhr, Freitag-Sonntag | 10.-12.07.2026 | 3 Veranstaltungen | Sächsische Bildungs- und Begegnungsstätte, Windmühle Seifhennersdorf e.V., Neugersdorfer Str. 7, 02782 Seifhennersdorf | Jörg Tausch | 75,00 €

Aquarellmalerei – Grundlagenkurs

Tauchen Sie ein in die Welt von Licht, Wasser und Farbe! In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Aquarellmalerei – von Materialkunde über Farb- und Wasserführung bis hin zu Zeichnung und Komposition. Schritt für Schritt entwickeln Sie eigene Motive, vom einfachen Stillleben bis zur kleinen Landschaft. Der Kurs eignet sich ideal für alle, die Aquarellmalerei solide und von Grund auf erlernen möchten. Der Kurs ist für Anfänger und Wiedereinsteiger.

Zittau 26FA2702ZZ

Dienstag | 05.05.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr | 5 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau | Annett Wolf | 46,00 €

Workshop: Aquarellmalerei – Farbenpracht und Blütenzauber

Die Grundtechniken des Aquarells sind Ihnen bekannt und Sie möchten Ihre Malerei gern verfeinern? Dann sind Sie bereit für die Kniffe des Aquarellierens fernab der Konventionen. Im Zentrum des Workshops stehen Licht, Farbharmonie und Komposition, speziell zum Thema Natur. Bei schönem Wetter ist Freiluftmalerei möglich. Campinghocker und Sonnenschutz (bei schönem Wetter mitbringen). Über mitzubringendes Material informieren Sie sich bitte telefonisch oder auf unserer Homepage.

Weißwasser 26FA2706WW

Samstag | 16.05.2026 | 10:00 - 16:00 Uhr | 1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser | Martin Fiedler | 50,00 €

Workshop: Acrylmalerei – vom Stillleben bis zur Landschaft

Ein richtiges Gemälde malen, ohne teure, aufwendige Ölfarben? Acryl macht's möglich! Acryl bietet viele Vorteile der Ölmalerei, ist günstiger und trocknet schneller. Lernen Sie mit Freude die Grundlagen der Malerei kennen oder vertiefen Sie vorhandene Fähigkeiten. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht nötig. Bei gutem Wetter ist Außenmalerei möglich. Infos zum mitzubringenden Material erhalten Sie telefonisch oder auf unserer Homepage.

Niesky 26FA2707NN

Samstag | 28.03.2026 | 10:00 - 16:00 Uhr | 1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Niesky | Martin Fiedler | 50,00 €

Weißwasser 26FA2705WW

Samstag | 25.04.2026 | 10:00 - 16:00 Uhr | 1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser | Martin Fiedler | 50,00 €

Workshop: „Phantasieräume öffnen“

Der Workshop lädt dazu ein, Schritt für Schritt entspannt ins Zeichnen zu finden – ohne „falsche“ Striche. Sie probieren eine neue Technik aus, fördern Ihre Fantasie und verbringen eine kreative Zeit in der Gruppe. Auf schwarzem Fotokarton entstehen ausgehend von einem Naturmotiv mit Bunt-, Acryl- und Pastellstiften individuelle Kunstwerke.

Materialkosten: 5 €, vor Ort an die Kursleiterin zu zahlen

Bitte mitbringen: Buntstifte, falls vorhanden Acryl- oder Gelstifte, eigenes Naturbild/ Foto

Weißwasser 26FA2703WW

Mittwoch | 11.03.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |

Manuela Trummer | 26,00 €

Atelierzeit – Malerei und Grafik

Angebot für Einsteiger und Fortgeschrittene

Im Mittelpunkt steht die eigene schöpferische Tätigkeit. Die Theorien sind an die praktische Arbeit gebunden. Linie und Fläche, Körper und Raum, Perspektive, Farbe, Komposition und Kontraste, Form und Inhalt sind Grundlagen der Gestaltung.

Bitte bringen Sie alle Ihre vorhandenen Malutensilien sowie Skizzenpapier und feste A4/A5 Unterlage mit.

Weißwasser 26FA2712WW

Montag | 23.02.2026 | 16:30 - 18:45 Uhr |

8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Jörg Tausch | 72,80 €

NEU! Airbrush: Die Kunst des Sprühens

In unserem Airbrush-Design-Kurs lernen Sie den Einstieg in die faszinierende Kunst des Malens mit der Airbrush – von den Grundlagen bis zu professionellen Techniken. Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie mit Luft und Farbe beeindruckende Motive, Farbverläufe und Effekte gestalten – in der Freihandtechnik gearbeitet oder schabloniert.

Alle Materialien incl. Kompressor und Druckluftpistolen werden bereitgestellt. Die Materialkosten (ca. 25,- €) werden vor Ort gezahlt.

Weißwasser 26FA2713WW

Freitag 18-20 Uhr u. Samstag 10-16 Uhr |

2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser |

Frank Stein | 120,00 €

NEU! Workshop: Zeichnen und Skizzieren von Menschen-Studien

Das Zeichnen lernt sich am besten mit Modell. In diesem Workshop werden Personen Modell stehen und die zeichnerische Studie der menschlichen Anatomie ermöglichen.

Es sind eigene Zeichenstifte und Zeichengründe (Zeichenpapier, -block etc.) mitzubringen.

Die Teilnahme ist kostenlos, es wird um eine Spende für die Modelle gebeten.



Mehr Infos unter:
www.vhs-dreilaendereck.de

Löbau 26FA2731LL

Freitag | 19.06.2026 | 17:00 - 19:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Franziska Panitz

**NEU! Workshop: Malen im Frauenkreis –
Selbstausdruck mit Farben**

Im Rahmen des Projektes „Löbau wie geht's?“ des Deutschen Hygienemuseums Dresden bietet die Volkshochschule einen entspannenden Workshop an. In diesem Workshop können Sie im Kreise anderer Frauen mit verschiedensten Materialien kreativ sein und sich austauschen. Die Garage auf dem Gelände der Löbauer Nudelfabrik bietet hierfür einen Rückzugsort mit Getränken und kleinen Snacks. Gern kann auf dem Areal der Nudelfabrik gearbeitet werden.

Löbau 26FA2705LL

Freitag | 17.07.2026 | 15:00 - 17:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Nudelfabrik Löbau |
Franziska Panitz | 32,00 €

**NEU! Workshop: Pleinair-Malerei mit
Achtsamkeitsübung**

Im Rahmen des Projektes „Löbau wie geht's?“ des Deutschen Hygienemuseums Dresden bietet die Volkshochschule einen entspannenden Workshop an. Auf der Obstwiese hinter dem Haus Schminke werden angeleitete Achtsamkeitsübungen durchgeführt, die Sie immer wieder in Ihren Alltag integrieren können. Anschließend widmen Sie sich in ruhiger und kreativer Stimmung malerisch ihrer Umgebung. Optimal, um innezuhalten und Kraft zu tanken.

Löbau 26FA2704LL

Freitag | 27.06.2026 | 15:00 - 17:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Nudelfabrik Löbau |
Franziska Panitz | 32,00 €

**NEU! Workshop: Kartengestaltung mit
Aquarell und Trockenblumen**

In diesem Workshop lernen Sie die Aquarelltechnik kennen. Mit einfachen Mitteln und ohne viel Übung fertigen Sie schöne Klappkarten, die gleich für den Muttertag verwendet werden können.

Löbau 26FA2703LL

Freitag | 08.05.2026 | 15:00 - 17:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Franziska Panitz | 24,00 €

**NEU! Workshop: Zeit für Dich – Malerei auf
kleiner Leinwand**

Im Rahmen des Projektes „Löbau wie geht's?“ des Deutschen Hygienemuseums Dresden bietet die Volkshochschule einen entspannenden Workshop an. In wunderbar ruhiger und angenehmer Atmosphäre der „Kreativen Hytte“ können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Immer mehr Studien belegen, dass kreative Aktivitäten sich positiv auf die mentale und körperliche Gesundheit auswirken – ja, sogar Demenz vorbeugen!

Löbau 26FA2702LL

Freitag | 24.04.2026 | 17:00 - 19:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Bastelgeschäft „Kreative Hytte“
Löbau | Franziska Panitz | 40,00 €

Workshop: Handlettering für Ostern

Ostern ist die Zeit, wo gern kreativ gewerkelt wird, um andere mit selbstgemachten Unikaten zu erfreuen. Wir wollen uns der Kunst der schönen Buchstaben widmen, Grundlagen des Handlettering erlernen, um dann wunderbare Ostergrüße zu entwerfen und zu verschenken. Die Kursleiterin bietet viele Ideen, Werkzeuge, Stifte und Materialien an, die den Teilnehmern zur Verfügung stehen. Gern können Brush-Pens, Bleistift, Radiergummi, Lineal und verschiedene Schreibwerkzeuge mitgebracht werden.

Löbau 26FA2732LL

Freitag | 27.03.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Gerlind Mochner | 28,00 €

Workshop: Offener Treff für Kalligrafie und Handlettering

Dieser Treff richtet sich an Liebhaber von Schrift und Buchstaben. Sie arbeiten individuell an eigenen Projekten; die Kursleiterin unterstützt bei Fragen. Sie bringt außerdem eine Vielzahl von Vorlagen, Anregungen und Ideen mit, die Sie Ihnen gern vermittelt. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Bitte mitbringen: Brush-Pens, Fineliner, Federhalter, Federn, Tinte, Bleistift, Lineal, Radiergummi, Papier.

Niesky 26FA2732NN

Freitag | 12.06.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Niesky |
Gerlind Mochner | 30,00 €

PLASTISCHES GESTALTEN**NEU! Freies Gestalten mit Ton für Einsteiger**

Einsteiger lernen verschiedene Techniken der Arbeit mit Ton kennen. Sie üben Formgebung, fügen dekorative Elemente und Texturen hinzu und entwickeln so Ihre Kreativität. Außerdem beschäftigen Sie sich mit Farben, Glasuren und Maltechniken, um harmonische oder kontrastreiche Oberflächen zu gestalten.

Materialkosten sind bei der Kursleiterin zu zahlen. Bitte Arbeitssachen mitbringen.

Weißwasser 26FA2811WW

Mittwoch | 18.03.2026 | 16:30 - 18:45 Uhr |
6 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser |
Roswitha Jakobsköter | 67,50 €

Freies Gestalten mit Ton für Fortgeschrittene

Unter fachlicher Anleitung festigen Sie den Umgang mit Ton und entdecken vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Sie vertiefen Töpfertechniken und kreative Oberflächengestaltung. Es entstehen dekorative Objekte wie Pflanzgefäß, Leuchten oder andere kreative Gegenstände für Haus und Garten, wobei Ihre individuellen Gestaltungswünsche im Vorder-

KULTUR UND GESTALTEN

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

grund stehen. Materialkosten vor Ort bei der Kursleiterin. Bitte Arbeitssachen mitbringen.

Weißwasser 26FA2812WW

Dienstag | 17.03.2026 | 16:45 - 19:00 Uhr |
6 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser |
Karin Heimann | 67,50 €

NEU! Thematisches Gestalten mit Ton – Laternen



In diesem Kurs bauen und modellieren Sie Laternen in verschiedenen Größen und Formen anhand von Anschauungsobjekten oder Ihren individuellen Ideen. Für die Gestaltung Ihrer Keramiken werden alle handwerklichen, technischen und gestalterischen Grundlagen gefordert und gefestigt. Kenntnisse im Umgang mit Ton und Glasuren sind erforderlich. Bitte Arbeitssachen mitbringen. Materialkosten sind vor Ort zu zahlen.

Weißwasser 26FA2813WW

Samstag | 25.04.2026 | 13:00 - 17:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser |
Karola Petrick | 35,00 €

NEU! Töpferkurs – Modellieren mit verschiedenen Techniken

In diesem Kurs lernen Sie die Bearbeitung der Keramik und der Glasur von Beginn an. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Sie lernen den Unterschied zwischen den verschiedenen Tonsorten kennen, von denen manche im Ofen trocknen und andere an der Luft. Die ausgebildete Keramikerin und studierte Keramikexpertin Lydia Escobar de Diener führt Sie in die Kunst des Töpferns ein und gibt Ihnen dabei auch einen Einblick in die südamerikanische Keramikkunst.

Löbau 26FA2801LL

Mittwoch | 15.04.2026 | 15:00 - 16:45 Uhr |
10 Veranstaltungen | Musikschule Löbau |
Lydia Escobar de Diener | 130,00 €

Löbau 26FA2802LL

Mittwoch | 15.04.2026 | 17:15 - 19:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Musikschule Löbau |
Lydia Escobar de Diener | 130,00 €

Ihr Kurs in der vhs.cloud



Auf der vhs-eigenen digitalen Plattform www.vhs-cloud.de können wir Veranstaltungen und Kurse ortsunabhängig anbieten. Für Sie als Teilnehmer ist so möglich, unsere Angebote bequem von zu Hause aus zu nutzen. Auch Referenten aus weiter entfernten Regionen können wir so für unsere Programmplanung gewinnen und Ihnen ein noch vielseitigeres Angebot unterbreiten. Probieren Sie es einfach aus!

HANDWERK / KUNSTHANDWERK**Seifen sieden – Seife selbst herstellen**

Sie möchten einmal hinter die Kulissen der Seifenmanufaktur „SOAPerlausitz“ schauen und das Handwerk des Seifensiedens erlernen? Der Workshop „Seifen Sieden“ ist für Anfänger

ohne Vorkenntnisse geeignet. Hier bringt Ihnen Melanie Günther, die Gründerin von „SOAPerlausitz“, das Handwerk des Seifensiedens näher. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, wenn Sie Ihre eigene Seife kreieren. Am Ende des Workshops dürfen Sie diese Seife (ca. 1,2 kg selbst hergestellte Seife) mit nach Hause nehmen.

Löbau 25HA2A20SL

Samstag | 17.01.2026 | 09:00 - 13:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Seifenatelier Schloss Mittelsohland, Mittelhof 182, 02894 Sohland am Rotstein | Melanie Günther | 89,00 €

NEU! Frühlingshaftes Kranzbinden

Gestalten Sie Ihren eigenen frühlingshaften Kranz aus Zweigen, Blüten und Naturmaterialien. In diesem Workshop lernen Sie einfache Bindetechniken, kombinieren Farben und Formen und gestalten ein individuelles Stück Frühling für Tür, Tisch oder Wand. Ideal für alle, die kreativ arbeiten und den Zauber der Saison einfangen möchten und eine tolle Möglichkeit, eigene Osterdekorationen zu kreieren.

Löbau 26FA2A31LL

Samstag | 21.03.2026 | 13:00 - 15:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Bastelgeschäft „Kreative Hytte“ Löbau | Roxana Wegener | 30,00 €

NEU! Pop-Up-Karten gestalten – Papierkunst mit Überraschungseffekt

Ganz einfach Papier zum Leben erwecken? In diesem Kurs lernen Sie, Pop-up-Karten mit eigenen Motiven zu gestalten. Schritt für Schritt entstehen kleine Kunstwerke mit Falt-, Schnitt- und Bewegungseffekten. Für alle, die Freude an Papier, Gestaltung und überraschenden Ideen haben. Mit Blick auf Ostern können hier wunderbar kreative Osterkarten angefertigt werden.

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Zittau 26FA2A41ZZ

Freitag | 13.03.2026 | 17:00 - 19:15 Uhr |
3 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau | Annett Wolf | 63,00 €

NEU! Workshop: Suminagashi – japanische Buchbindekunst

Entdecken Sie die Kunst der japanischen Buchbinderei! In diesem 5-Stunden-Workshop gestalten Sie Ihr eigenes Suminagashi-Papier und binden daraus ein einzigartiges Buch. Von den ersten schwebenden Mustern bis zur fertigen Bindung erleben Sie jeden Schritt selbst. Keine Vorkenntnisse nötig – nur Freude am Gestalten.

Zittau 26FA2A51ZZ

Samstag | 11.04.2026 | 11:00 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau | Helene Schöning | 55,00 €

NEU! Workshop: Stempel schnitzen mit Ostermotiven

In diesem Workshop fertigen Sie unter Anleitung ganz eigene Stempel an, mit denen Sie sogleich die österlichen Briefe und Karten verzieren können.

Löbau 26FA2741LL

Freitag | 03.04.2026 | 15:00 - 17:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Franziska Panitz, Illustratorin | 32,00 €

NEU! Workshop: Goldschmieden für Einsteiger

In diesem Kurs fertigen Sie ein Schmuckstück ganz nach Ihren Vorstellungen. Bereits mit einfachen Techniken lassen sich schöne Dinge kreieren. Machen Sie sich mit einigen Werkzeugen vertraut und probieren Sie kleine Sägeübungen. Danach können Sie eigene Ketten-, Ohrringe oder Ohrstecker selbst herstellen. Unedles Material, wie Kupfer oder Messing, steht zum Üben kostenfrei zur Verfügung. Das Schmuckstück selbst kann in 925er Silber gefertigt werden oder in verschiedenen Goldlegierungen.

Löbau 26FA2A11LL

Freitag | Termin noch offen | 1 Veranstaltung |
Herwigsdorf | Anika Bomm | 75,00 €

Kreatives Klöppeln – Spaß am traditionellen Handwerk

Klöppeln ist nicht nur traditionell, es hat an Aktualität nicht verloren. Klöppeln ist nicht nur Spitze und Deckchen. Es ist Schmuck, es kann aus Silber bestehen, aus Stahl. Es ist filigran, kann als Ohrring getragen werden oder als Tasche. Fortgeschrittene und auch versierte KlöpplerInnen sind herzlich willkommen. Aufbauend auf den Grundschlägen erlernen Sie nach und nach anspruchsvollere Schläge,

die Sie dazu befähigen, Klöppeleien der besonderen Art herzustellen.

Zittau 26FA2911ZZ

Samstag | 05.02.2026 | 14:00 – 15:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Monika Liewald | 36,50 €

FOTOGRAFIE / MEDIENPRAXIS**NEU! Live – Multivisionsshows: China – Von Shanghai nach Tibet**

Mit dem Fahrrad, per Anhalter und Boot reist der Abenteurer, Fotograf und Buchautor Robert Neu 6.500 km durch das Reich der Mitte. Immer entlang des Jangtse, komplett von der Mündung bis zur extrem abgelegenen Quelle im Hochland Tibets.

Im Vortrag berichtet er informativ, bildgewaltig und mit dem nötigen Tick Humor von der Reise und einem faszinierend unbekannten Land.

Vorverkaufsstellen ab 01.12.2025 siehe unter:

www.vhs-dle.de

Weißwasser 25HA2B10WW

Samstag | 31.01.2026 | 17:00 - 19:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Weißwasser, Telux Säle |
Robert Neu | VVK: 13,00 €, AK: 15,00 €, ermäßigt bis 18 Jahre 5,00 €

NEU! Grundkurs Fotografie

Blende, Zeit und ISO sind typische Begriffe in der Fotografie. Hier gehen Theorie und Praxis ineinander über. Sie erhalten einen Überblick über die Bedienung Ihrer Kamera und schulen den Blick durch die Linse, denn nicht die Kamera ist das entscheidende Kriterium. Sie finden passende Motive, erfahren wie man Porträts in Szene setzt und erhalten Grundkenntnisse, wie Sie diese spielerisch und experimentell gelungen aufnehmen.

Löbau 26FA2B01LL

Freitag | 10.04.2026 | 17:00 – 20:00 Uhr |

3 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |

Jürgen Riedel | 48,00 €

NEU! Workshop: Lost-Places-Fotografie

Entdecken Sie die Faszination verlassener Orte in unserer Region. Auf der Lost-Places-Foto-Tour erkunden Sie teils unsanierte Gebäude. Wahrscheinlich stehen Ihnen Models als Extra-Motive zur Verfügung, die die besten Fotos in digitaler Form erhalten. Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Fotografie und der sichere Umgang mit der Kamera. Der Treffpunkt wird nach der Anmeldung bekannt gegeben. Teilnahme auf eigene Gefahr. Eine Haftung der Volkschule oder des Kursleiters ist ausgeschlossen.

Zittau 26FA2B01ZZ

Samstag | 25.04.2026 | 10:00 – 14:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |

Jürgen Riedel | 30,00 €

NEU! Kellerfilme - Filmvorführung und Gespräch: Spur der Steine

Der Film „Spur der Steine“ erschien 1966 in der DDR und wurde zwei Wochen nach seiner Premiere als

partei- und staatsfeindlich eingestuft und verboten. Absoluter King auf der Großbaustelle Schkona ist der großspurige Brigadier Hannes Balla. Er ist beliebt bei seinen Kollegen und setzt sich bei der Chefetage für eine faire Besoldung ein. Ein bisschen ungemütlich wird es Hannes, als die junge Technologin Kati Klee und der neue Parteisekretär Werner Horrath auf der Baustelle erscheinen.

Löbau 25HA2B21LL

Samstag | 31.01.2026 | 16:00 – 18:30 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |

Jürgen Dettling | 10,00 €

**JUGENDKUNSTSCHULE
OBERLAUSITZ- NIEDERSCHLESIEN**

Seit 2021 ist die Jugendkunstschule Oberlausitz-Niederschlesien (JKON) aktiv. Sie ist ein Projekt der Kultur- und Weiterbildungsgesellschaft unter Verwaltung der Volkshochschule Dreiländereck. Unser Ziel ist es, niedrigschwellige und zielorientierte Kurse und Workshops in den Sparten darstellende, bildende und angewandte Kunst sowie Film und Medienpädagogik für Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 25 Jahren anzubieten. Der Wirkungsraum der JKON sind die Landkreise Görlitz und Bautzen.

KULTUR UND GESTALTEN

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

Langfristig wollen wir Kinder und Jugendliche unterstützen kreativ zu sein, sie professionell und auf ihrem Weg zu einem Studium der Künste oder dem Berufseinstieg begleiten.

Sommerakademie 2026

Das künstlerische Feriencamp für deutsche und tschechische Jugendliche im Alter von 14-19 Jahren soll zum Austausch und gemeinsamen Kreativsein anregen. In 2026 findet das Projekt vom 5.-11. Juli

in Liberec statt. Anmeldungen können ab März 2026 vorgenommen werden. Das Thema der Sommerakademie 2026 lautet „Krabat – Macht & Liebe“. Der Roman „Krabat“ von Ottfried Preußler erschien vor fast 55 Jahren und ist ein fabelhafter, mystischer Coming-of-Age-Roman.

Der in Reichenberg (Liberec) geborene Ottfried Preußler schuf 1971 einen beeindruckenden Roman mit Welterfolg. Noch heute genießen seine Romane große Nachfrage.



**DEUTSCHES
HYGIENE-MUSEUM
DRESDEN**

„Löbau, wie geht's?“ – in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Hygiene-Museum

Die Volkshochschule Dreiländereck beteiligt sich an dem Projekt „Museum unterwegs“ des Deutschen Hygiene-Museums Dresden. Inspiriert von der kommenden Sonderausstellung „Wie geht's? Die Ausstellung über mentale Gesundheit“ (ab März 2026) werden unter dem Motto „Löbau, wie geht's?“ gemeinsam mit lokalen Partnern Veranstaltungen und spielerische Aktionen an verschiedenen Orten in Löbau verwirklicht. Es werden Angebote geschaffen, die gut tun, Neues zeigen und Gemeinschaft fördern. Um ein Programm für Löbau zu entwickeln, möchten wir gern Impulse aus der Bevölkerung aufnehmen. Dafür laden wir Sie herzlich ein, an einer Umfrage teilzunehmen. Die Teilnahme ist selbstverständlich anonym. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

**Hier geht's
zur Umfrage:**
[dhmd.limesurvey.net/
186453?lang=de](http://dhmd.limesurvey.net/186453?lang=de)



Hier geht's zum Programm:

www.dhmd.de/loebau



Kooperationspartner:



Weitere Partner:





Gesundheit



Informationen zur Bezugnahme unserer Gesundheitskurse durch die Krankenkassen

Die bundesweiten Richtlinien der Krankenkassen beinhalten eine Vielzahl von Kriterien, sodass nur ein Teil der vhs-Kurse bezuschussungsfähig ist. Generell gilt: Pro Versichertem werden maximal 2 Kurse im Kalenderjahr bezuschusst, wenn Sie als Teilnehmer/in mind. zu 80% anwesend waren.

Weitere Kriterien für die Bezugnahme (vgl. Leitfaden Prävention des GKV) sind:

- Kursleiterqualifikation
- Gruppengröße
- nur Einsteiger- bzw. Wiederholerkurse, nicht Fortgeschrittene bzw. Dauerangebote
- Kursdauer mindestens 8 bis maximal 12 Termine
- Kursinhalte sind genau definiert über Methoden und Übungen (Handlungsfelder und Präventionsprinzipien)

Wird eines der obengenannten Kriterien nicht erfüllt, fällt der Kurs aus der Bezugnahme. Dabei sind auch Kurse und Kursleitungen betroffen, die bereits langjährig bezuschusst waren, nun aber nicht mehr den Prüfkriterien des Leitfadens Prävention der Krankenkassen entsprechen und durch das Online-Prüfverfahren der Zentralen Prüfstelle Prävention abgelehnt werden, das keinerlei Ausnahmen zulässt.

Bei Fragen zur Bezugnahmespraxis wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse. Wir als Volkshochschule haben darauf keinen Einfluss.

Im Angebot der Volkshochschule gibt es Präventionskurse nach § 20 Abs. 1 und 2 SGB V, welche von der Zentralen Prüfstelle für Prävention als förderfähig anerkannt wurden. Bitte informieren Sie sich vor Kursanmeldung auch bei Ihrer Krankenkasse!

Wir stellen Ihnen nach Beendigung des Kurses gerne eine kostenlose Teilnahmebestätigung aus. Grundlage hierfür ist die geführte Anwesenheitsliste. Andere Bescheinigungen für Krankenkassen stellen wir nicht aus!

Alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsge- sichert. Wichtiger als ein Zuschuss ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert.

Bitte beachten Sie:

Die Kursangebote im Entspannungs- und Bewegungsbereich sind nicht als Therapie vor gesehen, sondern dienen ausschließlich der Prävention. Bei gesundheitlichen Beschwerden empfehlen wir, vor der Anmeldung zu einem Kurs nochmals den behandelnden Arzt zu kon sultieren.

Hinweis: Die Höhe des Teilnehmerentgeltes bei Kursen mit gleichem oder ähnlichem Inhalt bzw. Umfang ist u.a. abhängig von der Räumlichkeit, Mindestteilnehmerzahl, Einsatz von Lehr- und Unterrichtsmitteln und anderen Nebenkosten.

Ihr Kurs in der vhs.cloud



Auf der vhs-eigenen digi talen Plattform **www.vhs.cloud** können wir Veranstaltungen und Kurse ortsunabhängig anbie ten. Für Sie als Teilnehmer ist so möglich, unsere Angebote bequem von zu Hause aus zu nutzen. Auch Referenten aus weiter entfernten Regionen können wir so für unsere Programmplanung gewinnen und Ihnen ein noch vielseitigeres Angebot unter breiten. Probieren Sie es einfach aus!

GESUNDHEIT

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

NEU! Aktionswoche zur gesunden Ernährung vom 02.03. bis 08.03.2026



In der Aktionswoche zur gesunden Ernährung beleuchten wir das Thema vielseitig: Welche Ernährungsformen gibt es? Wie viele Kalorien stecken in Lebensmitteln? Was bedeutet der Nutri-Score? Welche Lebensmittel sind wirklich gesund? Außerdem sprechen wir über Mythen zu Nahrungsergänzungsmitteln, veganer und nicht veganer Ernährung sowie über das Fasten.

Das Angebot findet an verschiedenen Tagen an allen VHS-Standorten statt; Termine werden einen Monat vorher über unsere Kanäle bekanntgegeben.

Löbau 26FA3000LL

Geschäftsstelle Löbau | Dozententeam VHS | 5,00 €

Niesky 26FA3000NN

Jahnhalle Veranstaltungssaal Niesky | Dozententeam VHS | 5,00 €

Weißwasser 26FA3000WW

Geschäftsstelle Weißwasser | Dozententeam VHS | 5,00 €

Zittau 26FA3000ZZ

Geschäftsstelle Zittau | Dozententeam VHS | 5,00 €

NEU! Aktionswoche der Rückengesundheit vom 09.03. bis 15.03.2026



In der Aktionswoche zur Rückengesundheit zeigen wir, warum starke Rücken- und Bauchmuskeln wichtig sind: Sie verbessern die Haltung und beugen Schmerzen vor – immerhin leiden viele Erwachsene sowie Kinder und Jugendliche daran. Mit Kleingeräten wie Hanteln, Theraband und Gymnastikstab lernen Sie, die Muskulatur gezielt zu trainieren.

Das Angebot findet an verschiedenen Tagen an allen VHS-Standorten statt; Termine werden einen Monat vorher über unsere Kanäle bekanntgegeben.

Löbau 26FA3001LL

Geschäftsstelle Löbau | Dozententeam VHS | 5,00 €

Niesky 26FA3001NN

Jahnhalle Veranstaltungssaal Niesky | Dozententeam VHS | 5,00 €

GESUNDHEIT

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

Weißwasser 26FA3001WW

Geschäftsstelle Weißwasser | Dozententeam VHS |
5,00 €

Zittau 26FA3001ZZ

Geschäftsstelle Zittau | Dozententeam VHS | 5,00 €

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine jahrtausendealte Methode, die mit gezielten Übungen und Haltungen Kreislauf, Organe und Muskeln anregt. Diese Übungen können von jedem Menschen bis ins hohe Alter ausgeführt werden. Der Übende kann Ruhe, Konzentration und Entspannung finden und Freude mit in den Alltag nehmen.

Dieser Kurs kann durch Ihre Krankenkasse bezuschusst werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Walddorf-Eibau 26FA3115EL

Montag | 16.03.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Walddorf- Eibau, Dorfgemeinschaftshaus | Andrea Thiele | 105,00 €

Walddorf-Eibau 26FA3116EL

Mittwoch | 18.03.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Walddorf- Eibau, Dorfgemeinschaftshaus | Andrea Thiele | 105,00 €

Weißwasser 26FA3101WW

Dienstag | 03.03.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Petra Rübesam | 105,00 €

Weißwasser 26FA3102WW

Freitag | 06.03.2026 | 15:00 - 16:30 Uhr |

10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Petra Rübesam | 105,00 €

Weißwasser 26FA3103WW

Freitag | 06.03.2026 | 16:45 - 18:15 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Petra Rübesam | 105,00 €

Zittau 26FA3114ZZ

Donnerstag | 26.02.2026 | 18:45 - 20:15 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau | Anke Schubert | 105,00 €

Zittau 26FA3115ZZ

Donnerstag | 26.02.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau | Anke Schubert | 105,00 €

Hatha Yoga

In diesem Kurs können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene die Grundprinzipien und Grundhaltungen des Yoga erlernen und üben. Der Fokus liegt auf der Wahrnehmung, Kräftigung und Dehnung stark strapazierter sowie vernachlässigter Körperregionen. Die Unterrichtsinhalte und das didaktische Vorgehen befähigen zum selbstständigen und eigenverantwortlichen Üben.

Dieser Kurs wird aktuell nicht durch die Krankenkassen bezuschusst. Bitte bringen Sie eine Decke und ein kleines Yoga-Kissen mit.

Löbau 26FA3112LL

Dienstag | 24.02.2026 | 16:45 - 18:15 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau | Stephan Schmidt | 98,50 €

Löbau 26FA3111LL

Dienstag | 19.05.2026 | 16:45 - 18:15 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau | Stephan Schmidt | 79,50 €

GESUNDHEIT

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

Entspannt in den Abend – Yoga für innere Ruhe

Nach einem langen Tag zur Ruhe kommen: In diesem Kurs erwarten Sie sanfte Yogaübungen, achtsame Atemtechniken und kleine Entspannungsrituale, die helfen, den Tag loszulassen und entspannt in den Abend zu starten. Ideal zum Stressabbau und für besseren Schlaf.

Dieser Kurs wird aktuell nicht durch die Krankenkassen bezuschusst. Keine Vorkenntnisse nötig – einfach bequeme Kleidung mitbringen und entspannen.

Löbau 26FA3113LL

Donnerstag | 05.03.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Olga Deckert | 105,00 €

Balance Yoga

Der Kurs richtet sich an alle, die Yoga kennen oder neu einsteigen möchten – besonders bei sitzender Tätigkeit. Mit einfachen Gelenkübungen nähern Sie sich schrittweise klassischen Positionen. Alona Korolenko, seit zwölf Jahren Yogapraktizierende, unterstützt Sie dabei, Körperbewusstsein, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit zu fördern. Eine Bezugssumme durch Krankenkassen erfolgt derzeit nicht.

Zittau 26FA3118ZZ (Beginner)

Montag | 20.04.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Alona Korolenko | 82,50 €

Zittau 26FA3117ZZ (Fortgeschritten)

Dienstag | 21.04.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Alona Korolenko | 82,50 €

Zittau 26FA3116ZZ (Fortgeschritten)

Donnerstag | 23.04.2026 | 10:00 - 11:30 Uhr |
9 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Alona Korolenko | 74,50 €

NEU! „Wir tun uns etwas Gutes“ – Eltern-Kind-Yoga

Gönnen Sie sich und Ihrem Kind (ab Grundschulalter) eine besondere Auszeit. Gemeinsam entdecken Sie Yogaübungen, die Selbstbewusstsein stärken, das Nervensystem beruhigen, Aufmerksamkeit fördern und bei Stress helfen. Spielerisch werden Gleichgewicht, Koordination und Körpergefühl geschult – abgerundet durch Entspannung, Körperreisen und kleine Massagen. Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und ein Getränk mit.

Dieser Kurs wird aktuell nicht durch die Krankenkassen bezuschusst.

Zittau 26FA3101ZZ

Samstag | 07.03.2026 | 10:00 - 11:30 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Theresa Lau | 79,00 €

Qi Gong



Qi Gong basiert auf der traditionellen chinesischen Medizin und der Fünf-Elemente-Lehre. Die über 3000

Jahre alte Methode dient der Gesundheitsvorsorge: „Qi“ bedeutet Energie, „Gong“ sanfte Bewegung. Qi Gong vertieft die Atmung, beruhigt den Geist und stärkt die Vitalität. Langfristig harmonisiert es das Qi und fördert körperliche wie seelische Gesundheit.

GESUNDHEIT

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mit. Eine Kostenübernahme durch Krankenkassen ist derzeit nicht möglich.

Löbau 26FA3123LL

Freitag | 17.04.2026 | 15:45 - 17:15 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
CHI-Institut | 76,00 €

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die nach kurzer Anleitung selbstständig angewendet wird und hilft, Alltagsstress abzubauen. Es unterstützt aktiv bei Stressbewältigung und -reduktion. Bitte klären Sie vorab mit Ihrem Arzt, ob diese Methode für Sie geeignet ist. Bitte bringen Sie ein kleines Kissen und warme Socken mit.

Der Kurs ist von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Weißwasser 26FA3111WW

Montag | 02.03.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser |
Katrín Schuster | 60,00 €

NEU! Entspannung mal anders

Hypnose ist ähnlich wie Meditation ein Verfahren der Tiefenentspannung und kann somit nachhaltig positive Veränderungen des gesamten Organismus bewirken. Hypnose ist seit 2006 in Deutschland als wissenschaftlich nachgewiesene Entspannungsmethode anerkannt. Erleben Sie in diesem Workshop in Theorie und Praxis eine Selbsthypnose und spüren Sie selbst, wie entspannend diese sein kann.

Zittau 26FA3130ZZ

Samstag | 06.06.2026 | 10:00 - 13:30 Uhr |
Geschäftsstelle Zittau | Theresia Rothe | 37,50 €

Gesundheit durch Atmung - Entgiften, gesunden und aktivieren durch richtiges Atmen

Unser Atem begleitet uns unser Leben lang. Stetig wie ein Fluss fließt er in seinem Rhythmus vom ersten Schrei bis zum letzten Atemzug. Widrigkeiten wie Krankheiten und psychische Belastungen können ihn aus dem Gleichgewicht bringen. Mit dem Bewusstwerden seiner Bedeutung und dem Erlernen einer ganzheitlichen, mehrdimensionalen Atmung können wir unser Leben in vielerlei Hinsicht bereichern. Werden Sie selbst wirksam und erfahren Sie, was es heißt, das volle Potenzial Ihrer Atmung auszuschöpfen.

Zittau 26FA3301ZZ

Freitag | 27.02.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
5 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Theresa Lau | 44,50 €

Hatha – Yoga Entspannungswochenende

Zwei Tage Entspannung, Kräftigung und Stabilität

In einer behutsam angeleiteten Tiefenentspannung (Shavasana) richten Sie den Blick nach innen und fördern Ihr seelisches Gleichgewicht. Achtsamkeit und Wohlwollen stärken Ihr Nervensystem und schaffen Raum für körperliches und inneres Wohlbefinden. In einer Atmosphäre von Offenheit und Respekt begegnen Sie sich selbst und treffen Gleichgesinnte, die Sie inspirieren und unterstützen.

Zittau 26FA3110ZZ

Samstag bis Sonntag | 02.05. - 03.05.2026 |
09:30 - 16:30 Uhr | 2 Veranstaltungen |
Geschäftsstelle Zittau | Ramona Wünsche |
75,00 €

**BEWEGUNG / AUSDAUERTRAINING /
PRÄVENTION****Rückenfit – Rückenkräftigung**

Mit Körperwahrnehmung und wohltuenden Bewegungen lernen Sie Übungen zur Rückengesundheit, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Der Kurs bietet Tipps und Übungsreihen, um zu Hause ein individuelles Programm zusammenzustellen. Er wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe (abriebfest), eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und ein Handtuch/eine Decke mit.

Niesky 26FA3201NN

Dienstag | 03.03.2026 | 16:30 - 17:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Jahnhalle, Veranstaltungssaal Niesky | Theresia Rothe | 69,00 €

Löbau 26FA3211LL

Montag | 23.03.2026 | 16:45 - 17:45 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Axel Hasler | 84,50 €

Weißwasser 26FA3201WW

Montag | 02.03.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Weißwasser, Brüder Grimm Schule | Theresia Rothe | 69,00 €

Weißwasser 26FA3202WW

Mittwoch | 04.03.2026 | 17:30 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Weißwasser, Brüder Grimm Schule | Theresia Rothe | 69,00 €



Ein Hinweis: Eine kostenfreie Stornierung Ihrer Anmeldung ist gemäß unserer AGB bis fünf Werkstage vor Kursbeginn möglich.

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Training für Körper und Geist. Die Übungen stärken die Körpermitte, fördern Bewegungsfluss und verbinden Kräftigung mit Dehnung. Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeln bilden ein stabiles Korsett für die Wirbelsäule. Die Kurse sind zertifiziert und können von allen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Bitte bringen Sie ein Handtuch bzw. eine Decke und bequeme Kleidung mit.

Zittau 26FA3221ZZ

Mittwoch | 18.02.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Silke Pollack | 76,00 €

Zittau 26FA3222ZZ

Mittwoch | 18.02.2026 | 20:15 - 21:15 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Silke Pollack | 76,00 €

Weißwasser 26FA3301WW

Montag | 02.03.2026 | 14:30 - 15:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Theresia Rothe | 69,00 €

Fit für den Alltag

Mit wohltuenden und abwechslungsreichen Übungen werden Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Körperwahrnehmung verbessert. Sie lernen, Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern und Verspannungen vorzubeugen. Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen beugen Sie Rückenbeschwerden, Bewegungsmangel und Muskelschwäche vor und stärken Ihre Gesundheit für den Alltag. Der Kurs kann von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit.

GESUNDHEIT

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

Ebersbach 26FA3234EL

Montag | 23.02.2026 | 17:15 - 18:15 Uhr |
8 Veranstaltungen | Ebersbach | Marina Biller |
59,00 €

Ebersbach 26FA3236EL

Montag | 13.04.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Ebersbach | Marina Biller |
69,00 €

Ebersbach 26FA3235EL

Montag | 04.05.2026 | 17:15 - 18:15 Uhr |
8 Veranstaltungen | Ebersbach | Marina Biller |
59,00 €

Löbau 26FA3238LL

Mittwoch | 15.04.2026 | 17:30 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Marina Biller | 69,00 €

Löbau 26FA3235LL

Mittwoch | 15.04.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Marina Biller | 69,00 €

Power-Workout

Der Powerkurs bietet ein umfassendes Ganzkörpertraining. Bei den Übungen mit Eigengewicht oder Hilfsmitteln werden Muskeln gestrafft und die Ausdauer aufgebaut. Es ist ein intensives Training mit athletischen Cardio-, Kraft- und Stabilisationsübungen.

Dieser Kurs wird nicht durch Ihre Krankenkasse bezuschusst.

Löbau 26FA3231EL

Dienstag | Di, 14.04.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr |
15 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Ines Unger | 89,00 €

Herz-Kreislauf-Training

Sie wünschen sich mehr Vitalität, Kraft und Beweglichkeit für Ihre Gesundheit? Dieser Kurs bietet Ihnen Abwechslung und ein wirkungsvolles Training. Er ist für Einsteiger wie Fortgeschrittene optimal geeignet. Sie erlernen, wie Ihre Muskulatur gekräftigt wird, das Herz-Kreislaufsystem trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt wird. Ein Ganzkörperworkout, bei dem Sie bald Erfolge angekurbelt spüren werden.

Dieser Kurs wird nicht durch Ihre Krankenkasse bezuschusst.

Ebersbach 26FA3231EL

Dienstag | 21.04.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Ebersbach |
Madlen Scholze | 69,00 €

NEU! Nordic Walking – Fit und aktiv am Olbersdorfer See

Bewegung an frischer Luft stärkt Herz, Kreislauf und Wohlbefinden! Lernen Sie die richtige Nordic-Walking-Technik kennen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse. In der Gruppe macht Bewegung gleich doppelt Spaß.

Bitte bringen Sie wettergerechte Kleidung, Laufschuhe und Ihre eigenen Nordic-Walking-Stöcke mit.

Zittau 26FA3213ZZ

Dienstag | 17.03.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Obersdorfer See, Treffpunkt: Captain Hook | Simone Wagner | 89,00 €



Mehr Infos unter:
www.vhs-dreilaendereck.de

GESUNDHEIT

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

NEU! Drei Bälle Jonglieren schnell gelernt

Seit Jahrzehnten erfreut sich Jonglage großer Beliebtheit. Nicht nur junge Leute, sondern auch Erwachsene spüren den Reiz, sich mit dieser Bewegungsform auseinanderzusetzen. Jonglieren fördert Ihre Koordination, trainiert Ihre Wahrnehmung und stärkt gleichzeitig Ihr Durchhaltevermögen. Mit Zirkustrainer Michael Schönfelder erlernen Sie die Grundlagen der Drei-Ball-Jonglage und erhalten wichtige methodische Hinweise.

Ebersbach 26FA3271EL

Samstag | 21.03.2026 | 10:00 - 13:00 Uhr |
Ebersbach | Michael Schönfelder | 22,50 €

Löbau 26FA3270LL

Samstag | 21.03.2026 | 14:30 - 17:30 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Michael Schönfelder |
22,50 €

NEU! Jonglieren mit Bällen, Poi, Flowerstick und Diabolo

Regelmäßiges Jonglieren fördert Konzentration und kognitive Fähigkeiten. Unter Anleitung von Zirkustrainer Michael Schönfelder lernen Sie Grundlagen der Jonglage, darunter Drei-Ball-Jonglage, Diabolo, Poi und Flower Stick. Partner- und Gruppenübungen lockern den Workshop auf. Im Aufbaukurs werden die Kenntnisse aus dem Grundkurs vertieft, sodass Sie Ihre Fertigkeiten weiter ausbauen und koordinativ herausgefordert werden.

Ebersbach 26FA3272EL (Grundkurs)

Samstag | 28.03.2026 | 14:30 - 17:30 Uhr |
Ebersbach | Michael Schönfelder | 22,50 €

Ebersbach 26FA3275EL (Aufbaukurs)

Samstag | 25.04.2026 | 14:30 - 17:30 Uhr |
Ebersbach | Michael Schönfelder | 22,50 €

Löbau 26FA3273LL (Grundkurs)

Samstag | 28.03.2026 | 10:00 - 13:00 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Michael Schönfelder |
22,50 €

Löbau 26FA3274LL (Aufbaukurs)

Samstag | 25.04.2026 | 10:00 - 13:00 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Michael Schönfelder |
22,50 €

NEU! Trittsicher in die Zukunft – Bewegungskurs zur Förderung von Kraft und Gleichgewicht

„Trittsicher in die Zukunft“ ist ein speziell entwickeltes Übungsprogramm für ältere Menschen und ermöglicht durch das Trainieren von Kraft und Gleichgewicht eine gute Standfestigkeit und Mobilität auch in höherem Lebensalter. Die Übungen sind einfach durchzuführen und erfordern keine Vorkenntnisse. Zum Mitmachen reicht bequeme Alltagsbekleidung aus. Für zu Hause erhält man außerdem noch kostenlose Übungsmaterialien.

Löbau 26FA3304LL

Dienstag | 03.03.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr |
9 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Marina Biller | kostenlos

Ebersbach 26FA3307EL

Donnerstag | 05.03.2026 | 10:30 - 11:30 Uhr |
9 Veranstaltungen | Ebersbach | Marina Biller |
kostenlos

Zittau 26FA3305ZZ

Freitag | 06.03.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr |
9 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Marina Biller | kostenlos

GESUNDHEIT

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

NEU! SeniorFit Präventionsprogramm für Senioren

Bleiben Sie fit, beweglich und voller Lebensfreude! Der Kurs „SeniorFit“ dient der Gesundheitsförderung, Kräftigung und Verbesserung der körperlichen Mobilität. Sie erwarten ein abwechslungsreiches Programm mit altersgerechten Übungen, die gezielt Haltung, Sturzprävention und Beweglichkeit fördern. Der Kurs richtet sich an alle Menschen über 60 Jahre, die auch im höheren Alter aktiv, selbstständig und vital bleiben möchten.

Der Kurs kann durch Ihre Krankenkasse bezuschusst werden.

Ebersbach 26FA3306EL

Donnerstag | 21.05.2026 | 10:30 - 11:30 Uhr |
8 Veranstaltungen | Ebersbach | Marina Biller |
59,00 €

Zittau 26FA3306ZZ

Freitag | 06.03.2026 | 14:15 - 15:15 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Marina Biller | 69,00 €

Dance Aerobic-Workshop

Ob jung oder alt, getanzt wird immer gern. Mit einfachen Schrittfolgen bewegen wir uns im Rhythmus zur Musik. Dabei wird in diesem Kurs lateinamerikanische Musik bevorzugt. Neben Chachacha, Salsa, Merengue und weiteren Tanzrichtungen bringen wir Schwung ins Herz-Kreislauf-System und die Fettverbrennung wird aktiviert, Koordination und Beweglichkeit werden geschult.
Bitte bringen Sie Sportkleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein Handtuch mit.

Löbau 26FA3330LL

Freitag | 22.05.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Theresia Rothe | 12,50 €

Drums Alive®-Workshop

Drums Alive® ist ein Fitness- und Wellnessprogramm voller Bewegung und Rhythmus. Beim Trommeln auf Pezzibällen trainieren Sie Cardio, Fettverbrennung, Muskelaufbau und Kreislauf. Gleichzeitig werden beide Gehirnhälften aktiviert, was Konzentration, Sensorik und Motorik fördert und das Wohlbefinden steigert.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, rutschfeste Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

Löbau 26FA3340LL

Freitag | 29.05.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Theresia Rothe | 12,50 €

NEU! Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Gefahrensituationen früh zu erkennen und souverän zu reagieren. Übungen zu Wahrnehmung, Körpersprache, Kommunikation und einfachen Verteidigungstechniken stärken Selbstbewusstsein und Handlungsfähigkeit.

Themen: Deeskalation, Angstbewältigung, Einsatz von Alltagsgegenständen und rechtliche Aspekte. Ziel ist sicheres Auftreten und Konfliktvermeidung. Im Aufbaukurs werden Grundkenntnisse vertieft.

Löbau 26FA3601LL (Grundkurs)

Dienstag | 14.04.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
5 Veranstaltungen | Karate Do Oppeln e.V.,
Gutshof Oppeln 5, 02708 Löbau | Volker Amthor |
32,50 €

Löbau 26FA3602LL (Aufbaukurs)

Dienstag | 26.05.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
5 Veranstaltungen | Karate Do Oppeln e.V.,
Gutshof Oppeln 5, 02708 Löbau | Volker Amthor |
32,50 €

GESUNDHEIT

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

GESUNDHEITSPFLEGE

NEU! Kleine Aromakunde für eine natürliche Hausapotheke

In jedem Workshop möchte Ihnen die Kursleiterin mit Hilfe der 10 Grundöle zeigen, wie Sie diese sicher anwenden und ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können. Sie erfahren, wie Sie sich selbst und Ihre Mitmenschen bei gesundheitlichen Problemen, körperlicher, sowie psychischer Ursache, bestmöglich unterstützen. An drei Terminen können Sie sich über unterschiedliche Themenfelder informieren.

Weißwasser 26FA3400WW

Dienstag | 27.01.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
Geschäftsstelle Weißwasser | Lilly Hentschke |
12,50 € -> Thema Fit durch die kalte Jahreszeit
mit der Anwendung von Aromaölen

Weißwasser 26FA3403WW

Samstag | 07.03.2026 | 10:00 - 11:30 Uhr |
Geschäftsstelle Weißwasser | Lilly Hentschke |
12,50 € -> Thema Frauenwohlfühlkurs Anti-
stresswirkung von Aromaölen

Weißwasser 26FA3404WW

Dienstag | 12.05.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
Geschäftsstelle Weißwasser | Lilly Hentschke |
12,50 € -> Thema Wonnemonat Mai Fit durch
das Frühjahr, trotz Allergien

NEU! Ernährung in den Wechseljahren – Mit Balance durch den Wandel

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase des Wandels – keine Krankheit. Mit ganzheitlichem Blick und gezielter Ernährung lässt sich das hormonelle Gleichgewicht unterstützen und Beschwerden

können gelindert werden. Im Vortrag und Workshop erfahren Sie, wie Sie diese Lebensphase aktiv, mit mehr Energie und Lebensfreude gestalten.

Löbau 26FA3511LL

Mittwoch | 25.03.2026 | 19:00 - 20:30 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Simone Wagner |
12,50 € zzgl. 5 € für Lebensmittel

Zittau 26FA3511ZZ

Mittwoch | 15.04.2026 | 19:00 - 20:30 Uhr |
Geschäftsstelle Zittau | Simone Wagner |
12,50 € zzgl. 5 € für Lebensmittel

NEU! Basen-Fasten-Kurs

Erleben Sie im einwöchigen Basenfastenkurs, wie Sie Körper und Geist regenerieren und stärken! Nach einem informativen Einführungsabend genießen Sie täglich drei leckere, basische Mahlzeiten aus Gemüse, Obst, Kräutern und Sprossen – ganz ohne Hungern. Sie erhalten Rezepte, einen Wochenplan und viele Tipps. Basenfasten entlastet den Stoffwechsel, stärkt das Immunsystem und verbessert Haut und Energie – für mehr Vitalität und Wohlbefinden.

Zittau 26FA3512ZZ

Mittwoch | 11.03.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Simone Wagner | 14,90 €

NEU! Basischer Ernährungskurs

In diesem 10-tägigen Intensivkurs nach ayurvedischen Prinzipien erhalten Sie eine ganzheitliche „Grundreinigung“ für Körper und Seele. Sie erhalten Einblicke in die Ayurveda-Lehre, einen einfachen 5-Tage-Ernährungsplan mit saisonalen Rezepten für tägliche Rituale, wohlende Gewürze und sanfte Detox-Getränke. Kein Hungern, kein Verzicht – nur

warmes, stärkendes Essen. Nach 10 Tagen fühlen Sie sich leichter, klarer und voller Energie.

Löbau 26FA3513LL

Montag | 09.03.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Olga Deckert | 99,00 €

NEU! Vital in den Frühling: Ihr 8-Wochen-Programm

Starten Sie mit neuer Energie in den Frühling! Dieses 8-Wochen-Programm nach Ayurveda unterstützt Sie dabei, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Erfahren Sie, wie Ihr Verdauungstyp funktioniert, was Ihnen guttut und wie Sie neue Essgewohnheiten mit Achtsamkeit und Leichtigkeit etablieren können. Mit einfachen Rituale, bewusstem Essen und liebevoller Selbstfürsorge finden Sie zu innerer Klarheit, Energie und Wohlbefinden.

Löbau 26FA3514LL

Mittwoch | 04.03.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Olga Deckert | 80,00 €

NEU! Alternative Methoden zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Schmerzreduktion

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in alternative Methoden zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Reduktion von Schmerzen. Vorgestellt werden Anwendungen wie die Kryotherapie, die Wirkungsweise von Lymphmassagen und Lymphdrainagen sowie Potenziale der Vitalstoff- und Stressmessung.

Löbau 26FA3621LL

Dienstag | 21.04.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr | Ge-
schäftsstelle Löbau | Corinna Kummer | 12,50 €

SELBSTHILFE / MASSAGE

Akupressur-Massage für die ganze Familie

Im Kurs erhalten Sie Grundkenntnisse über Meridianverläufe, Akupunkturpunkte und Akupressurtechniken durch Handflächen, Daumen, Finger, Ellenbogen, Unterarm sowie Dehnungen und Rotationen. So können Sie ihrer Familie oder Freunden durch eine wohltuende Akupressur-Massage dabei helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Weißwasser 26FA3401WW

Samstag | 07.03.2026 | 10:00 - 14:00 Uhr |
Geschäftsstelle Weißwasser | Anke Konz-Jäger |
32,50 €

Ihr Kurs in der vhs.cloud



Auf der vhs-eigenen digitalen Plattform www.vhs.cloud können wir Veranstaltungen und Kurse ortsunabhängig anbieten.

Für Sie als Teilnehmer ist so möglich, unsere Angebote bequem von zu Hause aus zu nutzen. Auch Referenten aus weiter entfernten Regionen können wir so für unsere Programmplanung gewinnen und Ihnen ein noch vielseitigeres Angebot unterbreiten.

Probieren Sie es einfach aus!



Sprachen

W₄ O₁ R₁ D₂ S₁

M₃ A₁ T₁ T₁

X⁸ Ø¹⁰ S¹ 'I E

**UNSER SPRACHKURSPROGRAMM:
DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK****Niveaustufen nach GER**

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) ist seit mehr als 20 Jahren der Standard für die Vergleichbarkeit von Sprachkenntnissen. Er definiert Lernziele und Leistungen bei Sprachprüfungen. Unsere Kurse und Prüfungen werden gemäß GER geplant. Auch alle Einstufungstests orientieren sich daran. Eine komplette Übersicht der Stufen finden Sie hier: www.europaeischer-referenzrahmen.de. Fragen zur Kurswahl beantworten Ihnen die Mitarbeiterinnen im Fachbereich Sprachen.

Persönliche Beratung ist gern nach vorheriger telefonischer Absprache möglich!



Für Löbau und Zittau
Frau Milena Hruška
Telefon: 03585 41 77 446



Für Niesky und Weißwasser
Frau Katrin Delitz
Telefon: 03576 27 83 13
Telefon: 03588 20 19 63

Onlinesprachkurse in der vhs.cloud

Einige Kurse finden ganz oder teilweise online statt. Wir nutzen dazu die Lernplattform vhs.cloud. Die Voraussetzungen für die Belegung von digitalen Veranstaltungen finden Sie in der Übersicht auf Seite XX. Bei Fragen beraten wir Sie gern.

Prüfungsmöglichkeiten

In Zusammenarbeit mit der telc GmbH bietet die Volkshochschu-



le Dreiländereck Sprachprüfungen in vielen Sprachen an. Bei Interesse sprechen Sie uns gern an.

Kleingruppen, Preise & AGB

Unsere Sprachkurse sind – je nach Format und Sprachniveau – mit einer Mindestteilnehmerzahl von 6 bzw. 8 Teilnehmern geplant. Daraus ergeben sich unterschiedliche Kursentgelte, die Sie den Angaben für den jeweiligen Kurs entnehmen können. Sollte die Mindestteilnehmerzahl knapp nicht erreicht werden, erfragen wir Ihr Einverständnis zu einer Entgelterhöhung spätestens bei Kursbeginn, um Ihnen das Lernen in Kleinstgruppen zu ermöglichen und einen Kursausfall zu vermeiden.

GEBÄRDENSPRACHE**Hände sprechen lassen – Grundkurs in laut-sprachbegleitender Gebärdensprache (LBG)**

Wenn Sie in einem sozialen und medizinischen Beruf arbeiten, kann die lautsprachbegleitende Gebärdensprache die Kommunikation mit ertaubten Menschen erleichtern. Die Kursleiterin vermittelt Basiskenntnisse und bietet zahlreiche Übungsmöglichkeiten für die Anwendung der lautsprachbegleitenden Gebärdensprache (LBG).

Nötige Vorkenntnisse: Deutsche Lautsprache.

Kleingruppe. Bei Interesse kontaktieren Sie uns und nennen uns auch die Tage und Zeiten, die für Sie günstig wären. Kursbeginn bei 6 Teilnehmern.

Weißwasser 26FA4011WW

Beginn nach Absprache | 10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Ines Reimann | 102,50 €

DEUTSCH ALS FREMD-/ ZWEITSPRACHE**ANFÄNGER- UND GRUNDKURSE DER STUFE A1****A1.1 Deutsch für Anfänger**

Dieser Deutschkurs ist für Lerner ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie lernen mit Hilfe von Hör-, Lese-, Schreib- und Sprechübungen die Grundlagen der deutschen Sprache, erste Grammatikregeln und einen Basiswortschatz. Außerdem lernen Sie wie Sie sich vorstellen, Fragen zu stellen und einfache Gespräche zu führen. Darüber hinaus werden in dem Kurs Alltagsthemen wie Zahlen, Uhrzeit, Einkaufen, Wohnen, Familie behandelt.

Zittau 26FA4411ZZ

Dienstag | 24.02.2026 | 17:15 - 18:45 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Almuth Arnstadt | 79,50 €

Löbau 26FA4412LL

Mittwoch | 25.02.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Marcin Quirini | 102,50 €

A1.2 Deutsch Grundkurs 1

Deutschkurs für Lerner mit geringen Vorkenntnissen, z.B. ein VHS-Semester. Sie lernen Deutsch für

Alltag und Beruf. Schwerpunkte: Grundwortschatz, wichtige grammatische Strukturen, Aussprache und Intonation.

German course for learners with little knowledge of the language (e.g. one semester at the VHS). You will focus on everyday communicative needs. Acquire vocabulary, essential grammar and practise German pronunciation and intonation to express yourself in day-to-day situations.

Weißwasser 26FA4421WW

Montag | 23.02.2026 | 16:15 - 17:45 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Ingrid Marianne Rakel | 122,50 €

A1.3 Deutsch Grundkurs 2

Dieser Deutschkurs ist für Lerner geeignet, die schon Grundlagen in Deutsch gelernt haben und ihr Wissen vertiefen sowie Alltagssituationen meistern möchten.

Im Kurs wird mit Hilfe von Hör- und Leseübungen, der Sprechpraxis in kleinen Gruppen und dem Schreiben einfacher Texte der Wortschatz für den Alltag ausgebaut.

Sie lernen weitere wichtige Grammatikregeln (z. B. Fälle, Verben) und die Kommunikation in typischen Situationen (z. B. Familie, Freizeit, Arbeit).

Ebersbach 26FA4431EL

Montag | 23.02.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Ebersbach | Milada Friedel |
89,50 €

Zittau 26FA4432ZZ

Dienstag | 31.03.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Magdalena Tatarek | 89,50 €

A1.4 Deutsch Grundkurs 3

Deutschkurs A1.4

Sie haben erste Deutschkenntnisse und möchten die Sprache weiterlernen? In dem A1.4 Grundkurs lernen Sie Alltagssprache, vertiefen Grammatik (z. B. Perfekt, Modalverben), Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben.

Zittau 26FA4442ZZ

Mittwoch | 06.05.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Milena Hruska | 94,90 €

AUFBNAKURSE DER STUFE A2

A2.1 Deutsch Aufbaukurs

Deutschkurs für Lernende mit Grundkenntnissen. Sie sollten bereits einige Kenntnisse auf der Stufe A2 besitzen. Im Kurs werden die Grammatik und der Wortschatz vertieft. Sie erhalten durch praktische Übungen mehr Sicherheit im Sprechen und Verstehen.

Löbau 26FA4451LL

Mittwoch | 25.02.2026 | 18:45 - 20:15 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Marcin Quirini | 102,50 €

Niesky 26FA4452NN

Donnerstag | 26.02.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Niesky |
Marcin Quirini | 122,50 € zzgl. Lehrmaterial

A2.3 Deutsch Aufbaukurs

Deutschkurs für Lernende mit Grundkenntnissen. Sie sollten bereits einige Kenntnisse auf der Stufe A2 besitzen.

In diesem Kurs erwerben Sie weitere Grundlagen der Sprache für den Alltag in Deutschland. Auch einige berufliche Themen und Kenntnisse für Schule und Ausbildung können vermittelt werden. Wichtige Wörter und Wendungen, Basisgrammatik und Aussprache-Training stehen im Mittelpunkt.

Weißwasser 26FA4471WW

Montag | 23.02.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Ingrid Marianne Rakel | 122,50 € zzgl.
Lehrmaterial

FORTGESCHRITTENENKURSE DER STUFEN B1 UND B2

B1.1 Deutsch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Lerner, die bereits einen A2-Kurs besucht oder vergleichbare Deutschkenntnisse haben, geeignet. Anhand von Dialogen aus dem Alltag, Beruf und Freizeit wird Ihr Wortschatz erweitert und werden Ihre Grammatikkenntnisse ausgebaut. Sie lernen sicherer zu sprechen und zu schreiben.

Zittau 26FA4491ZZ

Donnerstag | 26.03.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Milena Hruska | 102,50 €

Zittau 26FA4492ZZ

Dienstag | 31.03.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Magdalena Tatarek | 102,50 €



Mehr Infos unter:
www.vhs-dreilaendereck.de

B1.4 Deutsch für Fortgeschrittene

In diesem Kurs für Fortgeschrittene vertiefen Sie bereits vorhandene Vorkenntnisse und erweitern systematisch die erworbenen Grundlagen, um die Kommunikation mit Nachbarn, Kollegen oder Geschäftspartnern souverän zu meistern. Sie lernen weitere Redewendungen und umfangreicheres Vokabular kennen und trainieren die Aussprache ebenso wie die Verwendung der Grammatik. Praktische Situationen des Alltagslebens stehen dabei im Vordergrund.

Zittau 26FA44C1ZZ

Dienstag | 14.04.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Ilona Lehmann | 94,90 €

INTEGRATIONSKURSE / EINBÜRGERUNG**Einbürgerungstest**

Jeder Teilnehmer erhält einen Prüfungsfragebogen mit 33 Fragen. Für die Beantwortung haben Sie eine Stunde Zeit. Einbürgerungsbewerber melden sich bitte persönlich gemäß der Anmeldefrist vor dem geplanten Prüfungstermin auf dem entsprechenden Formular an. Bei Anmeldung zahlen Sie 25,- € direkt an die VHS. Die Bewertung der Prüfung erfolgt durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Bitte vereinbaren Sie für die Anmeldung zum Einbürgerungstest einen persönlichen

Termin in unseren Geschäftsstellen.

Niesky 26FA44C2NN

Dienstag | 24.02.2026 | 13:30 - 14:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Niesky |
Katrín Delitz | 25,00 € | Bitte bringen Sie ein gültiges Ausweisdokument mit! Anmeldefrist: 26.01.2026

Löbau 26FA44C3LL

Mittwoch | 18.03.2026 | 14:00 - 15:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Milena Hruska | 25,00 € | Bitte bringen Sie ein gültiges Ausweisdokument mit! Anmeldefrist: 17.02.2026

Zittau 26FA44C4ZZ

Mittwoch | 22.04.2026 | 14:00 - 15:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Milena Hruska | 25,00 € | Bitte bringen Sie ein gültiges Ausweisdokument mit! Anmeldefrist: 31.03.2026

Weißwasser 26FA44C5WW

Mittwoch | 20.05.2026 | 13:30 - 14:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Katrín Delitz | 25,00 € | Bitte bringen Sie ein gültiges Ausweisdokument mit! Anmeldefrist: 21.04.2026

Löbau 26FA44C6LL

Mittwoch | 10.06.2026 | 14:00 - 15:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Milena Hruska | 25,00 € | Bitte bringen Sie ein gültiges Ausweisdokument mit! Anmeldefrist: 12.05.2026

Zittau 26FA44C7ZZ

Mittwoch | 01.07.2026 | 14:00 - 15:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Milena Hruska | 25,00 € | Gültiges Ausweisdokument mitbringen! Anmeldefrist: 02.06.2026

SPRACHEN

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

A1 - B1 Integrationskurse des BAMF

Die VHS bietet an verschiedenen Standorten Integrationskurse an, die durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert werden.

Im Sprachkurs (600 Stunden) lernen Sie Deutsch für den Alltag. Am Ende legen Sie den „Deutsch Test für Zuwanderer“ ab. Im Orientierungskurs (100 Stunden) geht es um die Rechtsordnung, Kultur und Geschichte Deutschlands.

Kosten: Mit BAMF-Förderung 2,29 €/Unterrichtsstunde. Antrag auf Kostenbefreiung möglich. Sonst 4,58 €/UE.

Sprechstunden: Milena Hruška, Tel. 03585 4177446 oder milena.hruska@vhs-dle.de.

Niesky: Montags nur nach Terminvereinbarung

Löbau: Montag 13:00 – 17:00 Uhr

Zittau: Dienstag 9:00 – 12:00 Uhr

Prüfung Telc Deutsch A2/B1

Die zertifizierte telc-Prüfung Deutsch A2/B1 nach dem GER umfasst einen schriftlichen und einen mündlichen Teil und ist europaweit anerkannt. Der schriftliche Teil beinhaltet Leseverstehen (45 Min.), Sprachbausteine Lesen/Schreiben (35 Min.), Hören/Schreiben (35 Min.) und schriftlichen Ausdruck (10 Min.). Der mündliche Teil (15 Min.) erfolgt mit einer weiteren Person. Teilnehmende erhalten ein Zertifikat entweder über das niedrigere oder das höhere GER-Niveau.

Löbau 26FA44P1LL

Freitag | 06.02.2026 | 08:30 - 16:00 Uhr

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |

Milena Hruska | 172,50 €

B2.2 Deutsch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Lerner, die bereits solide Deutschkenntnisse erworben haben und sicherer sprechen, schreiben und die Sprache verstehen möchten. Die Grammatik und der Wortschatz auf B2-Niveau werden vertieft. Sie werden gemeinsam aktuelle Themen aus Gesellschaft, Arbeit und Kultur diskutieren. Ihre mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit wird verbessert. Sie werden auf die berufliche und akademische Kommunikation vorbereitet.

Zittau 26FA44G1ZZ

Dienstag | 24.02.2026 | 19:00 - 20:30 Uhr |

10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |

Almuth Arnstadt | 102,50 €

Zittau 26FA44P2ZZ

Freitag | 22.05.2026 | 08:30 - 16:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |

Milena Hruska | 172,50 €

ENGLISCH

ANFÄNGER- UND GRUNDKURSE DER STUFE A1

A1.1 Englisch für Anfänger



Der Kurs richtet sich an alle, die langsam und systematisch in die englische Sprache einsteigen möchten. Sie lernen die Grundlagen der Grammatik >>

SPRACHEN

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

und der Aussprache. Außerdem lernen Sie erste Wörter und Sätze zu verstehen und zu sprechen, sich zu begrüßen und vorzustellen oder nach dem Weg zu fragen.

Zittau 26FA4611ZZ

Mittwoch | 25.02.2026 | 19:00 - 20:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Johnny Krnansky | 94,90 €

Weißwasser 26FA4612WW

Donnerstag | 26.02.2026 | 18:45 - 20:15 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser |
Stefan Meißner | 122,50 € zzgl. Lehrmaterial

Niesky 26FA4613NN

Montag | 09.03.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Niesky |
Tetiana Zadorozhna | 122,50 € zzgl. Lehrmaterial

A1.2 Englisch Grundkurs 1

Fortsetzung des Anfängerkurses im 2. Semester: Sie vertiefen Grundlagen, Satzbau und Grammatik und üben einfache Verständigung. Abwechslungsreiche Themen, Partner- und Gruppenarbeit trainieren Hören und Sprechen. Tipps zum effektiven Lernen daheim unterstützen schnelle Fortschritte, sodass Sie entspannt in den nächsten Urlaub starten können. Have fun!

Weißwasser 26FA4621WW

Donnerstag | 26.02.2026 | 16:45 - 18:15 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Stefan Meißner | 94,90 €

Löbau 26FA4623LL

Mittwoch | 22.04.2026 | 18:15 - 19:45 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Edgar Hartmann | 121,50 €

A1.3 Englisch Grundkurs 2

Englischkurs im 3. Semester: Sie erweitern Wortschatz und Grammatik für die Alltagskommunikation und können sich zunehmend besser verständigen. Persönliche Themen und Reisesituationen stehen im Mittelpunkt. Schritt für Schritt werden Sie sprachlich unabhängiger, verstehen mehr und können selbstständiger agieren. Bleiben Sie dran – es lohnt sich!

Niesky 26FA4631NN

Freitag | 27.02.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Niesky |
Martin Fiedler | 102,50 € zzgl. Lehrmaterial

Zittau 26FA4632ZZ

Dienstag | 17.03.2026 | 17:45 - 19:15 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Edgar Hartmann | 102,50 €

A1.5 Englisch Grundkurs 3

Englisch-Grundlagenkurs im 5. Semester. Für ein solides Fundament in der Fremdsprache befassen Sie sich mit weiteren wichtigen Alltags- und Reisesituationen. Sie üben, sich auf einfache Weise zu verstehen, trainieren das Hör- und Leseverstehen und erwerben unentbehrliche Basisgrammatik. Anhand praktischer und lebensnaher Themen erweitern Sie Ihren Wortschatz.

So werden rasch Fortschritte sichtbar und Sie können dem nächsten Urlaub auch sprachlich entspannt entgegensehen. Have fun!

Weißwasser 26FA4642WW

Donnerstag | 26.02.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
14 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Gesine Reinhold | 110,30 €

A1.8 Englisch Grundkurs 3

Das gemeinsame Lernen bietet Gelegenheit zu Austausch, Unterstützung - und macht einfach Spaß! Let's go! Bereich und Wiedereinsteiger, die ihre Grundlagen systematisch auf- und ausbauen möchten. Englisch für Alltag und Reisen steht im Mittelpunkt des Unterrichts. Wichtiger Grundwortschatz und Basisgrammatik helfen Ihnen dabei, sich auf einfache Art auszudrücken und schrittweise ein besseres Gespür für die englische Sprache zu entwickeln. Sprechen und Hören sind dabei die wichtigsten Fertigkeiten.

Weißwasser 26FA4641WW

Donnerstag | 26.02.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr |
14 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Gesine Reinhold | 110,30 € zzgl.
Lehrmaterial

A1 Englisch Refresher: Kurs für Wiedereinsteiger

Sie haben vor einigen Jahren Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse nach einer Pause wieder auffrischen? Dann buchen Sie diesen Refresher-Kurs! Sie können schneller vorangehen und sich auf besonders knifflige Themen konzentrieren. So bleibt auch mehr Zeit zum Üben und Sie kommen eher an Ihr Ziel. Wichtige Grundgrammatik und der Basiswortschatz können reaktiviert werden, sodass Sie in zwei bis drei Semestern wieder alle Alltagssituationen auf einfache Weise sprachlich bewältigen können.

Niesky 26FA4643NN

Montag | 09.03.2026 | 19:00 - 20:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Niesky |
Tetiana Zadorozhna | 122,50 € zzgl. Lehrmaterial

A1 Englisch Auffrischung für die Reise

„Ich will im Ausland vor allem eins: mich verständlich machen.“ Wer das kennt, sollte diesen Auffrischungskurs besuchen! Aufbauend auf A1 oder 3–4 Semestern VHS üben Sie in kleiner Gruppe praxisnah Sprechen und Hören, wiederholen und festigen Inhalte und erweitern Ihr Wissen zu typischen Reisesituationen. Eigene Themenvorschläge sind willkommen. So wird Ihre nächste Auslandsreise auch sprachlich ein Erfolg.

Niesky 26FA4644NN

Freitag | 27.02.2026 | 18:45 - 20:15 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Niesky |
Martin Fiedler | 102,50 € zzgl. Lehrmaterial

AUFBAAKURSE DER STUFE A2**A2.1 Englisch Aufbaukurs**

Sie haben bereits erste Grundlagen in Englisch gelernt und möchten Ihr Wissen weiter ausbauen? In dem Kurs können Sie Ihren Wortschatz (Einkauf, Reisen, Freizeit) erweitern und die Grammatik (z. B. einfache Zeiten, Satzbau) vertiefen. Durch Übungen zu Hörverstehen und freiem Sprechen erhalten Sie Sicherheit in typischen Alltagssituationen.

Zittau 26FA4651ZZ

Dienstag | 24.02.2026 | 17:45 - 19:15 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Kristine Griezne | 118,50 € >>

SPRACHEN

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

Löbau 26FA4652LL

Mittwoch | 01.04.2026 | 17:45 - 19:15 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Kristine Griezne | 79,50 €

Zittau 26FA4653ZZ

Dienstag | 14.04.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Kristine Griezne | 94,90 €

A2.2 Englisch Aufbaukurs für Senioren

Sie haben bereits erste Englischkurse besucht und möchten in ruhigem Tempo weiterlernen? In diesem Kurs werden Ihre Grundkenntnisse auf A2-Niveau vertieft und Sie wiederholen und festigen die wichtigste Grammatik. Sie lernen mit Hilfe von Dialogen, kurzen Texten und praktischen Übungen sich im Alltag, auf Reisen und mit Familie zu verständigen.

Zittau 26FA4661ZZ

Dienstag | 24.02.2026 | 11:45 - 13:15 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Peter Suppan | 122,50 €

A2.2 Englisch Aufbaukurs

Welcome back! Aufbaukurs Englisch: Sie vertiefen Grundlagen, Satzbau und Grammatik und üben einfache Verständigung. Abwechslungsreiche Themen, Partner- und Gruppenarbeit trainieren Hören und Sprechen. Tipps zum effektiven Lernen daheim unterstützen schnelle Fortschritte, sodass Sie entspannt in den nächsten Urlaub starten können. Have fun!

Löbau 26FA4662LL

Mittwoch | 18.03.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Kristine Griezne | 89,50 €

Zittau 26FA4663ZZ

Dienstag | 12.05.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Edgar Hartmann | 89,50 €

A2 Englisch am Vormittag: Practice makes perfect

Wer Sprachen lernt, weiß nur zu gut: Die praktische Anwendung macht den Unterschied! Unser Kurs bietet daher die Möglichkeit, bereits erworbene Kenntnisse regelmäßig zu üben und anzuwenden. So gewinnen Sie Sicherheit im Sprechen, trainieren das Hörverstehen und setzen die theoretischen Kenntnisse öfter in die Praxis um.

Weißwasser 26FA4664WW

Dienstag | 03.03.2026 | 10:00 - 11:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Nancy McConathy | 122,50 €

A2 Englisch Konversation

Schweigen ist Silber, Reden ist Gold! In diesem Kurs üben Sie frei zu sprechen, wenden Ihre Kenntnisse an und überwinden die Sprachbarriere in lockerer Runde ohne Angst vor Fehlern. Durch gelenkte und freie Übungen trainieren Sie Aussprache, Hörverstehen und Reaktionsfähigkeit und gewinnen Sicherheit und Zutrauen in Ihre eigenen Fremdsprachenfähigkeiten.

Löbau 26FA4665LL für Senioren

Montag | 23.02.2026 | 08:00 - 09:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Peter Suppan | 94,90 €

Ebersbach 26FA4666EL

Dienstag | 24.02.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Ebersbach | Peter Suppan |
89,50 €

**FORTGESCHRITTENENKURSE
DER STUFEN B1 UND B2****B1.2 Englisch für Fortgeschrittene –
Blended Learning Kurs**

Auf dem sogenannten Mittelstufen-Niveau gewinnen Sie zunehmend an Spontanität und Selbstständigkeit in der Verwendung der Fremdsprache - das motiviert und lässt Fortschritte spürbar werden! Ausgehend von der bisher erworbenen Grundgrammatik lernen Sie Schritt für Schritt weitere, häufig verwendete Strukturen kennen und üben, auch etwas komplexere Sätze zu bilden – Fertigkeiten, die Sie für Erfahrungsberichte oder den Austausch von Meinungen und Argumenten gut gebrauchen können!

Weißwasser und vhs.cloud 26FA46A1WW

Mittwoch | 25.02.2026 | 08:30 - 10:00 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Katrin Delitz | 94,90 €

Löbau 26FA46A2LL

Mittwoch | 11.03.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Edgar Hartmann | 97,70 €

Zittau 26FA46A3ZZ (in Englisch)

Donnerstag | 16.04.2026 | 18:45 - 20:15 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Johnny Krnansky | 94,90 €

Zittau 26FA46A4ZZ (in Englisch)

Dienstag | 28.04.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Johnny Krnansky | 94,90 €

FORTGESCHRITTENENKURSE DER STUFE B1**B1.8 Englisch für Fortgeschrittene**

In dem Fortgeschrittenenkurs können Sie Ihr Englisch weiter verbessern und dabei mit einem Muttersprachler lernen. Der Kurs bietet Ihnen viel Raum für freies Sprechen. Ihr Wortschatz für Alltag, Beruf und Reise wird erweitert und die Grammatik vertieft. Sie üben Ihr Hörverstehen mit authentischem Sprachmaterial sowie in realistischen Gesprächssituationen und Dialogen.

Zittau 26FA46C1ZZ (in Englisch)

Dienstag | 24.03.2026 | 18:50 - 20:20 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Johnny Krnansky | 121,50 €

B1.9 Englisch für Fortgeschrittene

Abschluss der Stufe B1: Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben in englischer Sprache sind für Sie nach diesem Kurs zusammenhängend und auch bei komplexeren Sachverhalten möglich.

Ihr Repertoire an Grammatik und Redeformeln setzen Sie mit einiger Sicherheit korrekt ein und Vokabellücken lassen sich mit etwas Kreativität überbrücken. Der Sprung zur Stufe B1 ermöglicht Ihnen damit eine selbstständige, zunehmend flexible und Ihren Bedürfnissen angepasste Kommunikation.

Niesky 26FA46C2NN

Donnerstag | 26.02.2026 | 19:15 - 20:45 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Niesky |
Marta Tscharntke | 122,50 € zzgl. Lehrmaterial

SPRACHEN

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

B1 Englisch Konversation für Fortgeschrittene



Sagen Sie der Sprachbarriere den Kampf an! Üben Sie gezielt die Fähigkeiten Sprechen und Hörverstehen und werden Sie so sicherer und selbstbewusster im Gebrauch der Fremdsprache. Erleben Sie dabei Wortschatz und Grammatik direkt in der Anwendung. Die Themen werden gemeinsam abgestimmt und richten sich nach den Interessen und dem Lernbedarf der Teilnehmenden. Auch aktuelles Weltgeschehen, Kultur und Traditionen des englischen Sprachraums finden Eingang in die lockeren Gesprächsrunden.

Weißwasser 26FA46C3WW

Dienstag | 24.02.2026 | 18:15 - 19:45 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Nancy McConathy | 122,50 €

B1 Englisch Konversation für Fortgeschrittene (Senioren)

In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen oder erweitern – ganz ohne Stress, aber mit viel Praxis und Spaß. Sie wiederholen und vertiefen die wichtigste Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz (z. B. Gesundheit, Freizeit, Medien). Im Kurs hören, lesen, sprechen – alles in Ihrem Tempo. Sie lernen sich im Alltag, auf Reisen oder mit der Familie zu verständigen.

Zittau 26FA46D5ZZ

Dienstag | 24.02.2026 | 10:00 - 11:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Peter Suppan | 79,50 €

B2.1 Englisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Lerner, die flüssiger sprechen möchten. Der Kurs bietet Ihnen viel Raum für freies Sprechen. Ihr Wortschatz für Alltag, Beruf und Reise wird erweitert und die Grammatik (z. B. Relativsätze, Zeiten, indirekte Rede) vertieft. Sie üben Ihr Hörverstehen mit authentischem Sprachmaterial sowie in realistischen Gesprächssituationen und Dialogen.

Zittau 26FA46E3ZZ (in Englisch)

Donnerstag | 12.03.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Johnny Krnansky | 147,50 €

FRANZÖSISCH

ANFÄNGER- UND GRUNDKURSE DER STUFE A1

A1.3 Französisch Grundkurs 2

Französischkurs im 3. Semester: Sie erweitern Ihren Wortschatz, wie z.B. die Zahlen, die Uhrzeit, die Wochentage, sowie die Grammatik für die Alltagskommunikation und können sich zunehmend besser verständigen. Mit vielen Übungen zur Sprechpraxis und zum Hörverstehen lernen Sie sich zu begruen, sich vorzustellen und können einfache Dialoge in Alltagssituationen versthen und sprechen.

Zittau 26FA4831ZZ

Montag | 27.04.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Angela Knobloch | 147,50 €

SPRACHEN

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

ITALIENISCH

Allora parliamo! Treff für Freunde der italienischen Sprache



Die italienische Sprache entdecken und andere Enthusiasten treffen – einmal im Monat haben Sie dazu in unserer lockeren Runde die Gelegenheit! Gemeinsam mit Gesine Reinhold bauen Sie Ihre Kenntnisse aus: Gemäß Ihrer Themenwünsche, lebendig, motivierend und an der praktischen Sprache orientiert.
Voraussetzung: Italien-Fans mit einfachen Vorkenntnissen, z.B. aus Selbstlernkursen oder von Reisen.

Weißwasser 26FA4921WW

Dienstag | 14.04.2026 | 16:30 - 18:30 Uhr |
3 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser |
Gesine Reinhold | 42,50 €

Kommunikation. Der Kurs findet online auf der Lernplattform vhs.cloud statt; vor Beginn erhalten Sie eine Anleitung und bei Bedarf individuelle Unterstützung.

Zittau 26FA4F31ZZ

Dienstag | 24.03.2026 | 19:30 - 21:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | vhs.cloud |
Kristine Griezne | 102,50 €

POLNISCH

ANFÄNGER- UND GRUNDKURSE DER STUFE A1

A1.1 Polnisch für Anfänger

Serdecznie witamy!

Einstieg in die polnische Sprache für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Sie üben Aussprache, erwerben Grundwortschatz und lernen einfache grammatische Strukturen. Am Kursende können Sie erste Alltagssituationen meistern. In lockerer Atmosphäre stehen praktisch orientiertes Sprechen und Hörverstehen im Mittelpunkt.

Zittau 26FA4H11ZZ

Montag | 23.02.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Magdalena Tatarak | 121,50 €

Weißwasser 26FA4H12WW

Donnerstag | 26.02.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Milena Izabela Bänder | 94,90 € zzgl.
Lehrmaterial

NORWEGISCH

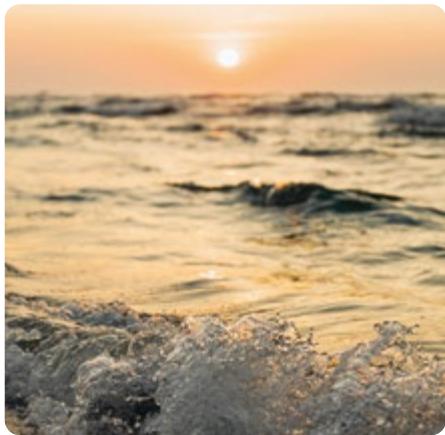
ANFÄNGER- UND GRUNDKURSE DER STUFE A1

A1.3 Norwegisch Grundkurs 2 – Online

In diesem Kurs bauen Sie weiter die Grundlagen der norwegischen Sprache aus. Mit einfachen Redemitteln meistern Sie Alltag und Reisen, trainieren die Aussprache und gewinnen Selbstvertrauen in der

Niesky 26FA4H13NN

Donnerstag | 26.02.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Niesky |
Marta Tscharntke | 122,50 € zzgl. Lehrmaterial

A1.2 Polnisch Grundkurs 1

Polnischkurs im zweiten Semester. Sie erwerben weitere, unentbehrliche Grundlagen des Polnischen und üben, sich in Alltagssituationen auf einfache Weise zu verständigen. Die korrekte Aussprache, ein erster Grundwortschatz und Basisgrammatik stehen im Mittelpunkt des Unterrichts. In lockerer Atmosphäre konzentrieren Sie sich auf praktisch orientierte Szenarien und entwickeln dadurch das Sprechen und Hörverstehen.

Weißwasser 26FA4H22WW

Dienstag | 24.02.2026 | 18:45 - 20:15 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Milena Izabela Bänder | 94,90 €

A1.3 Polnisch Grundkurs 2

Polnischkurs im dritten Semester. Lernen Sie weitere Grundlagen des Polnischen, sodass Sie Alltagssituationen auch einfache Art, aber zunehmend sicherer meistern können. Sie üben die korrekte Aussprache, erweitern Ihr Vokabular und beschäftigen sich mit der Grundgrammatik, die Sie für die unmittelbare Verständigung benötigen. In lockerer Atmosphäre konzentrieren Sie sich auf praktisch orientierte Sze-

narien und entwickeln dadurch das Sprechen und Hörverstehen.

Weißwasser 26FA4H31WW

Dienstag | 24.02.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Milena Izabela Bänder | 121,50 €

Einfach polnisch! Sprachkurs mit Kulturworkshops für Wiedereinsteiger A1

Sprache und Kultur gehören zusammen und machen die Begegnung mit den Menschen unseres Nachbarlandes erst spannend! Daher verbindet der Kursleiter in diesem besonderen Kurs beides: Den Wiedereinstieg in das Sprachenlernen mit passendem Wortschatz und Wendungen für die Alltagsverständigung - und interessante Einblicke in die Geschichte und Traditionen jenseits der Neiße. Kommen Sie mit auf diese sprachlich-kulturelle Entdeckungstour und frischen Sie Ihre verschütteten Polnischkenntnisse auf.

Niesky 26FA4H41NN

Donnerstag | 26.02.2026 | 18:45 - 20:15 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Niesky | Marcin Quirini | 122,50 € zzgl. Lehrmaterial

AUFBAAKURSE DER STUFE A2**A2 Polnisch – Einfach sprechen!****Erste Konversation für Lernende mit Grundkenntnissen**

Schweigen ist Gold? - Wer eine Fremdsprache lernen möchte, sollte diesen alten Spruch schnell vergessen. Ganz im Gegenteil: Die Praxis macht den Unterschied! Wer erste Grundkenntnisse des Polnischen besitzt, ist in diesem Kurs richtig. Der mündliche

SPRACHEN

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

Austausch steht im Mittelpunkt des Kurses. Die Teilnehmer wenden bisher Gelerntes an, festigen und erweitern ihren Wortschatz und trainieren die richtige Aussprache und das Hörverstehen.

Weißwasser 26FA4H71WW

Donnerstag | 26.02.2026 | 18:45 - 20:15 Uhr |

10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Milena Izabela Bänder | 102,50 €

Dieser Lehrgang eignet sich für alle, die bereits erworbene, einfache Vorkenntnisse verfügen und nun wieder ins Lernen einsteigen möchten. Erwerben Sie weiteres Basiswissen und üben Sie die einfache Verständigung für Alltag und Reisen. Hören und Sprechen stehen im Mittelpunkt.



SPANISCH

ANFÄNGER- UND GRUNDKURSE DER

STUFE A1

A1.1 Spanisch für Anfänger

¡Bienvenid@!

Lernen Sie erste Grundlagen der Weltsprache Spanisch, die mehr als 400 Millionen Menschen weltweit als Muttersprache sprechen.

Das Augenmerk liegt auf dem Erwerb eines ersten Grundwortschatzes für den Alltag, wichtigen grammatischen Strukturen und den Fertigkeiten Hören und Sprechen. So können Sie nach ein bis zwei Semestern viele typische Situationen auf Reisen und Gespräche mit einfachen Worten meistern. Informationen zur Landeskunde, Kultur und Lebensart runden den Kurs ab.

Weißwasser 26FA4M11WW

Dienstag | 14.04.2026 | 16:15 - 17:45 Uhr |

12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Anne Mirle | 122,50 € zzgl. Lehrbuch

Informationen zur Landeskunde, Kultur und Lebensart runden den Kurs ab.

Weißwasser 26FA4M23WW

Montag | 23.02.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |

12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Ylenia Suarez García | 94,90 €

A1.2 Spanisch Grundkurs 1

¡Bienvenid@s de nuevo!

Spanisch-Grundlagenkurs im zweiten Semester.

A1.4 Spanisch Grundkurs 3

¡Hola!

Dieser Kurs ist für Lerner, die bereits erste Grundkenntnisse der spanischen Sprache erworben haben und weiter Spanisch lernen möchten.

In diesem Kurs erwerben Sie einen Grundwortschatz für Reisen und Alltag und erweitern Ihre Kenntnisse in der spanischen Grammatik (z. B. Verben, >>

SPRACHEN

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

Artikel, Satzbau). Sie üben Ihr Hörverstehen und Leseverständnis anhand einfacher Dialoge. Sie lernen sich zu begrüßen, sich vorzustellen und einfache Alltagsgespräche zu bewältigen.

Löbau 26FA4M41LL

Montag | 13.04.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr |
7 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Jean Pierre Bozo | 104,00 €

richtig. Nach einem kurzen thematischen Impuls durch die Kursleiterin kommen alle zu Wort.



AUFBNAKURSE DER STUFE A2

A2 Spanisch Aufbaukurs

¡Seguimos aprendiendo!

Die Grundstufe ist erfolgreich bewältigt: Nun gilt es, die Basiskenntnisse auszubauen!

Im Bereich A2 erwerben Sie weiteren Grundwortschatz, um sich über eine wachsende Palette von Themen austauschen zu können. Neue grammatische Strukturen erlauben es Ihnen, besser über damals, heute und morgen zu sprechen und sich präziser auszudrücken. Alltags- und Reisesituationen bilden nach wie vor das thematische Gerüst des Lehrgangs. ¡Bienvenidos de nuevo!

Weißwasser 26FA4M51WW

Dienstag | 14.04.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser |
Anne Mirle | 94,90 € zzgl. Lehrmaterial

Eigene Themenvorschläge können gern eingebracht werden. Auch Reisethemen sind möglich.

Weißwasser 26FA4M71WW

Montag | 02.03.2026 | 18:45 - 20:15 Uhr |
5 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser |
Yilenia Suarez García | 54,50 €

FORTGESCHRITTENKURSE DER STUFEN B1 UND B2

B1.4 Spanisch für Fortgeschrittene

¿Ganas de saber más?

Auf Stufe B1 erwerben Sie nun die nötige Sicherheit, um auch ohne ausführliche Vorbereitung an Gesprächen teilzunehmen oder längeren Ausführungen zu folgen. Sie kommen besser mit unterschiedlichen Textsorten zurecht, verstehen auch schnell gesprochene Beiträge zusehends leichter und erweitern Ihren Wortschatz. All das erlaubt spontane Äußerungen. So können Sie in der Fremdsprache sicherer agieren...und das ist die beste Bestätigung für die Mühe des Lernens!

A2 Spanisch-Treff: ¡Hablemos!

Tardes de español

Spanisch-Treff für alle, die einen Abend lang mal wieder viel Spanisch hören und sprechen möchten, aber keinen wöchentlichen Kurs wünschen. Wer schon Grundkenntnisse hat, sich für Geschichte und Gegenwart der spanischsprachigen Welt interessiert und gern Gleichgesinnte treffen möchte, ist hier

Löbau 26FA4MC1LL

Montag | 27.04.2026 | 17:15 - 18:45 Uhr |
11 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Medardo Hollstein | 98,20 €

SPRACHEN

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

B1/B2 Spanisch Konversation

„¡Cuenta, cuenta!“

Sie möchten Ihre Spanischkenntnisse auf dem Niveau B1/B2 aktiv anwenden und mehr Sicherheit im freien Sprechen gewinnen? In diesem Konversationskurs steht die mündliche Kommunikation im Mittelpunkt – ideal für Fortgeschrittene, die ihre Sprachpraxis und Ihren Wortschatz erweitern wollen. Sie üben das freie Sprechen zu Alltagsthemen, Kultur, Reisen & aktuellen Themen. Im Kurs wird diskutiert, die Meinung geäußert und argumentiert sowie die korrekte Aussprache und spontane Reaktionen trainiert.

Zittau 26FA4MF1ZZ

Mittwoch | 15.04.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Jean Pierre Bozo | 94,90 €

TSCHECHISCH

ANFÄNGER- UND GRUNDKURSE DER STUFE A1

A1.1 Tschechisch für Anfänger



Dieser Kurs ist für Lerner ohne Vorkenntnisse in der tschechischen Sprache. Mit der muttersprachlichen Kursleitung lernen Sie die Kommunikation in einfachen praktischen Alltagssituationen.

Zittau 26FA4N11ZZ

Montag | 23.02.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Andrea Kacovska | 121,50 €

Ebersbach 26FA4N12EL

Montag | 23.02.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Ebersbach |
Milada Friedel | 121,50 €

Löbau 26FA4N13LL

Mittwoch | 25.02.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Carlo Diener | 97,70 €

A1.4 Tschechisch Grundkurs 3

Vítáme vás!

Sie haben bereits Grundkenntnisse in der tschechischen Sprache erworben und möchten nun Ihr Wissen vertiefen und mehr Alltagssituationen meistern? In diesem Kurs werden Sie mit Hilfe von Hör- und Leseübungen sowie dem Schreiben einfacher Texte Ihren Wortschatz für den Alltag ausbauen und weitere wichtige Grammatikregeln (z. B. Fälle, Verben) lernen. Sie festigen Ihre Sprechpraxis durch Kommunikationsübungen in typischen Situationen (z. B. Familie, Freizeit, Arbeit).

Zittau 26FA4N41ZZ

Donnerstag | 12.02.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Carlo Diener | 118,50 €

Zittau 26FA4N42ZZ

Montag | 09.03.2026 | 17:15 - 18:45 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Eva Langenbruch | 94,90 €

A1.6 Tschechisch Grundkurs 3 – Online

A1.6 Tschechisch Grundkurs 3 Online: Vertiefen Sie bequem von zu Hause aus Ihre Tschechischkenntnisse. Für Lernende mit Vorkenntnissen, die im Alltag sicherer kommunizieren möchten. Inhalte: Grammatik (Fälle, Verbkonjugationen), Alltagwortschatz, Sprechübungen, Lese- und Hörverstehen, interaktive Gruppenübungen.

Kurs über vhs.cloud; Unterstützung bei Einrichtung/ Anmeldung inklusive.

Zittau 26FA4N43ZZ

Donnerstag | 26.03.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |

10 Veranstaltungen | vhs.cloud |

Jana Szittyayova | 147,50 €

trauten Themen, den grammatischen Anforderungen und den Standardsituationen umzugehen. Auf der Niveaustufe A2 werden weitere Grundlagen des Tschechischen vertieft, die korrekte Aussprache trainiert und unentbehrliche grammatische Strukturen eingeübt. Ziel des Kurses ist es, in Alltagssituationen eine einfache Verständigung zu sichern.

Zittau 26FA4N81ZZ

Montag | 23.02.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |

10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |

Andrea Kacovska | 89,50 €

FORTGESCHRITTENKURSE DER STUFE B1

B1 Tschechisch Konversation

Dieser Konversationskurs bietet die Chance, in kleiner Runde Tschechisch zu sprechen und dabei nicht nur die spontane Ausdrucksfähigkeit zu verbessern, sondern auch Meinungen und Gedanken zu vielfältigen Themen auszutauschen.

Anstöße zum Dialog bieten dabei auch Lieder, kurze Geschichten und aktuelle Nachrichten, aber auch kurze literarische Texte.

Quereinsteiger sind willkommen!

Ebersbach 26FA4NE1EL

Dienstag | 14.04.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |

12 Veranstaltungen | Ebersbach | Milada Friedel |

122,50 €

GEORGISCH

Georgisch für Reisende – Online

Möchten Sie die Geheimnisse der georgischen Sprache entdecken, einer der ältesten und klangvollsten Sprachen der Welt?

AUFBAUKURSE DER STUFE A2

A2.1 Tschechisch Grundkurs

Vítáme vás!

Dieser A2.1 Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse in Tschechisch besitzen und diese gezielt vertiefen möchten. Ihr Wortschatz für Alltagssituationen wird mit Hilfe von Lese- und Hörverständnisübungen ausgebaut und die Grundlagen der tschechischen Grammatik erweitert. Sie werden einfache Gespräche führen und diese verstehen lernen.

Ebersbach 26FA4N51EL

Dienstag | 21.04.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr |

12 Veranstaltungen | Ebersbach | Milada Friedel |

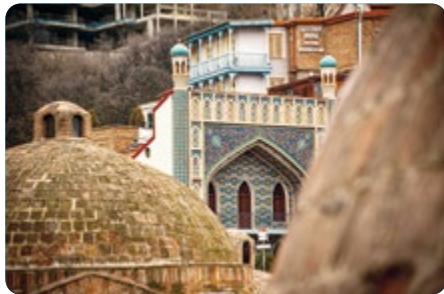
94,90 €

A2.8 Tschechisch Aufbaukurs

Sie stehen kurz vor dem Abschluss der Stufe A2, benötigen aber noch etwas Zeit, um sicher mit ver-

SPRACHEN

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026



Unser praktischer Kurzkurs für Reisende rüstet Sie mit einigen wichtigen Vokabeln, Wendungen und auch landeskundlichen Informationen aus, die Ihnen die Begegnung mit dem Land und seinen Menschen erleichtern werden. Wer die Sprache danach systematisch erlernen möchte, kann im Anschluss den Anfängerkurs Georgisch buchen.

Kurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, aber mit viel Neugier.

Weißwasser 26FA4Q10WW

Dienstag | 24.02.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr |

3 Veranstaltungen | vhs.cloud |

Ketevan Kebadze | 35,50 €

A.1 Georgisch für Anfänger – Online

Die Sprache ist der Schlüssel zur Seele eines Landes, und genau dies werden Sie in unserem Kurs erleben. In einer kleinen Gruppe lernen Sie das Lesen, Schreiben und Sprechen dieser außergewöhnlichen Sprache – begleitet von spannenden Einblicken in die Geschichte, Traditionen und die berühmte Freundschaft Georgiens.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Weißwasser 26FA4Q11WW

Dienstag | 17.03.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr |

12 Veranstaltungen | vhs.cloud |

Ketevan Kebadze | 132,50 €

WAND-KALENDER 2026



► Dresden Panorama 2026

Format: 80 x 33 cm, 13 Blatt, 4-farbig auf Bilderdruckpapier, 2-fach Aufhängung, 45,90 €*



► Die Zeichenschule 2026

Der Kalender der Zeichenschule der Staatlichen Porzellan-Manufaktur Meissen

Format: 44 x 33 cm, 15 Blatt, 4-farbig auf Kunstdruckpapier, 1-fach Aufhängung, 22,95 €*



weltbuch.
com/
kalender

*inkl. Mwst. und zzgl. Versand

Arbeit, Beruf und Erziehung



QUALIFIKATIONEN FÜR DAS ARBEITSLEBEN, IT-ORGANISATION

Berufliche Weiterbildung sichert die Zukunft und eröffnet neue berufliche Wege. Mit unserem Angebot unterstützen wir Sie bei Ihrer beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung. Gern beraten wir Sie telefonisch oder persönlich im Gespräch.

Firmenkurse, Inhouse-Schulungen oder Einzelunterricht

Gern bieten wir Ihnen maßgeschneiderte Weiterbildungsangebote zu Ihren Themenwünschen und Terminen als Firmenkurse, Inhouse-Schulungen oder Einzelunterricht an. Diese Schulungen können wahlweise in Ihrem Haus oder in unseren VHS-Geschäftsstellen in Löbau, Zittau, Niesky und Weißwasser durchgeführt werden.

Zur Datensicherheit

Bitte beachten Sie, dass eigene Datenträger (Laptops, Tablets, Smartphones, Speichermedien etc.) nur mitgebracht werden dürfen, sofern dies im Kurs ausgeschrieben bzw. mit dem Kursleitenden abgesprochen ist. Des Weiteren dürfen keine Daten oder Programme von VHS-Computern kopiert werden.

Haftungsausschluss

Die Volkshochschule Dreiländereck übernimmt keine Haftung für Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl von mitgebrachten Datenträgern oder persönlichen Gegenständen.



Mehr Infos unter:
www.vhs-dreilaendereck.de

IT-MEDIEN-GRUNDLAGEN UND ALLGEMEINE ANWENDUNGEN

Odyssee im Netz – Wie Sie sich clever durchs Internet navigieren



in Kooperation mit der:

**verbraucherzentrale
Sachsen**

Themenabend 1: Galaktische Cyber-Abwehr: Was Verbraucher gegen Cyberkriminalität tun können

Kommen Sie mit auf eine spannende Reise in die Welt der Cyberkriminalität! Um sich besser zu schützen, sollten Verbraucher die Tricks der Täter kennen. Unsere Veranstaltung zur Cybersicherheit zeigt auf, wie Sie sich gegen Identitätsdiebstahl, Fake News, Phishing, Smishing, fiese Fake-Shops und Hackerangriffe wappnen. Erfahren Sie, wie Sie sicher und smart im Netz unterwegs sind und welche Tipps wirklich helfen.

Löbau 25HA5106LL

Dienstag | 10.02.2024 | 17:00 - 18:30 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Alicia Krimmelbein |
13,00 €

Themenabend 2: Sternenkrieg der Daten – Die Kosten unserer Unaufmerksamkeit

Begeben Sie sich mit uns auf eine Reise durch den Datenkosmos. Erfahren Sie, wie Cashback- >>

Programme und Dark Patterns uns manipulieren und was wirklich hinter kostenfreien Angeboten steckt. Wir decken die versteckten Kosten von Vergleichsportalen und App-Finanzierungen auf. Lassen Sie sich nicht täuschen und lernen Sie, wie Sie sich als Verbraucher schützen und kluge Entscheidungen im digitalen Universum treffen können.

Löbau 26FA5107LL

Donnerstag | 12.03.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Alicia Krimmelbein |
13,00 €

Mein Smartphone und ich – Einsteigerkurs

Dieser Praxiskurs richtet sich an Neuanfänger, die sich ein Smartphone gekauft oder geschenkt bekommen haben und die ihr eigenes Gerät sicher bedienen wollen.

Unter Anleitung des Dozenten entdecken Sie Schritt für Schritt Ihr Gerät und seine Funktionen und nehmen gemeinsam die wichtigsten Grundeinstellungen vor. Ziel der Veranstaltung ist es, dass Sie mit Ihrem eigenen Smartphone optimal und sicher umgehen können.

Teilnahmevoraussetzung ist ein eigenes, mitgebrachtes Gerät.

Zittau 26FA5116ZZ

Samstag | 09.05.2026 | 09:00 - 13:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Markus Rudolf | 73,50 €

INTERNET (k)ein TATORT – Einführung in das Internet, Risiken und Vorteile (Kompaktkurs)

Dieser kompakte Kurs soll Ihnen den Einstieg ins Internet erleichtern und offene Fragen bei der Nutzung beantworten.

Er ist unterteilt in 3 Bereiche:

1. Einstieg in das Internet
2. Online-Banking/Online-Zahlungen
3. Online-Shopping



Nach dem Kurs bewegen Sie sich sicherer im Internet und sind möglichen Herausforderungen gewachsen.

Zittau 26FA5123ZZ

Dienstag | 02.06.2026 | 18:15 - 21:15 Uhr |
6 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Markus Rudolf | 115,00 €

PC-Grundkurs Windows 11 – Einstieg in die Arbeit mit dem Computer und Laptop

Der Kurs wendet sich an Interessierte, die bisher wenig Umgang mit Computern hatten, und soll grundlegende Kenntnisse vermitteln, sowie das Verständnis für die Anwendung verschiedener Einsatzmöglichkeiten erwecken.

Schwerpunkte sind:

- der Computeraufbau, das Betriebssystem und die Tastatur
- Umgang mit dem Explorer
- Einstieg in Textverarbeitung, Präsentationssoftware, Bildbearbeitung, Nutzung des Webbrowsers zur Internetnutzung sowie die Grundlagen des Rechnens mit dem Computer

Löbau 26FA5131LL

Dienstag | 10.03.2026 | 09:00 - 12:00 Uhr |
6 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Michael Rohrlapper | 115,00 €

Niesky 26FA5131NN

Dienstag | 19.05.2026 | 09:00 - 12:00 Uhr |
6 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Niesky |
Michael Rohrlapper | 115,00 €

Grundlagenkurs MS Word – für Einsteiger

In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen von Word näher gebracht:

- neues Dokument – Blatteinteilung-Seitenlayout-Blattgrösse-Spalten-Ränder
- Textformatierungen
- Text suchen und ersetzen
- Einfügen von Bild, Form, Unterschrift, Tabelle
- Kopf- und Fußzeile, Textfelder
- Ansicht des Dokumentes anpassen – Zoom, Lineal, Gitter
- Verknüpfungen von Dateien
- PDF erstellen – Drucken - Dokumente speichern

Löbau 26FA5132LL

Montag | 27.04.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Hans-Joachim Hieronymus | 62,00 €

Niesky 26FA5132NN

Dienstag | 05.05.2026 | 14:00 - 17:15 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Niesky |
Michael Rohrlapper | 62,00 €

Zittau 26FA5132ZZ

Donnerstag | 26.03.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Hans-Joachim Hieronymus | 62,00 €

Grundlagenkurs MS Excel – für Einsteiger

Im Kurs werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

- Struktur von Microsoft Excel
- Eingabe und Formatierung von Text und Zahlen

- Einfügen, Löschen, Ändern von Zellen, Zeilen und Spalten
- Kopieren, Ausschneiden und Löschen von Zellinhalten und Tabellen
- Verwenden der Grundrechenarten
- die Summenfunktion und weitere wichtige Funktionen
- Zeilen- und Spaltentitel, Kopf- und Fußzeilen
- Tipps und Tricks zum Umgang mit komplexen Tabellen
- Einsatz verschiedener Excel-Funktionen

Löbau 26FA5133LL

Mittwoch | 25.03.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Hans-Joachim Hieronymus | 62,00 €

Niesky 26FA5133NN

Donnerstag | 23.04.2026 | 14:00 - 17:15 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Niesky |
Michael Rohrlapper | 62,00 €

Zittau 26FA5133ZZ

Dienstag | 12.05.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Hans-Joachim Hieronymus | 62,00 €

Excel im Beruf

In diesem Kurs werden Sie mit verschiedenen Möglichkeiten der Anwendung von unterschiedlichen Elementen vertraut gemacht, damit Sie Excel in der betrieblichen Anwendung optimal für Ihre Zwecke nutzen können.

Folgende Schwerpunkte werden gesetzt:

- Aufbau und Verwendung von Kalkulationstabellen
- Arbeit mit Formeln
- Gestaltung der Tabellenblätter
- Daten grafisch präsentieren >>

- Verwendung von Tabellenfunktionen
- PivotTable als Mittel der Informationsgewinnung

Zittau 26FA5134ZZ

Samstag | 14.03.2026 | 09:00 - 12:45 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Lena Schönfelder | 66,00 €

Mit PowerPoint die perfekte Präsentation erarbeiten

Gestalten Sie Ihre eigene Präsentation - abwechslungsreich und individuell.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Folien erstellen und diese durch Hinzufügen von Bildern, Texten, Tabellen, Animationen u.v.m. zu einer stimmigen Präsentation arrangieren.

Zittau 26FA5135ZZ

Montag | 15.06.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Hans-Joachim Hieronymus | 62,00 €

Markenentwicklung für angehende Selbstständige – Online

Sie wagen den Schritt in die Selbstständigkeit und möchten Ihre eigene Marke entwickeln? Sie wollen das Design selbst in die Hand nehmen, wissen aber nicht, worauf Sie achten und womit Sie anfangen sollen? Dann ist dieser Online-Kurs genau das Richtige für Sie: Sie erfahren, worauf es bei Ihrer professionellen Unternehmenskommunikation ankommt und wie Sie sie strategisch und nachhaltig gestalten können. Anmeldeschluss: 28.02.2026

Zittau 26FA5301ZZ

Samstag | 21.03.2026 | 09:00 - 12:00 Uhr |
5 Veranstaltungen | vhs.cloud | Claudia Vollmer |
115,00 €

So geht Canva! – Online

Vom Flyer bis zum Video: Canva ist aktuell das Gestaltungsprogramm für Laien und Profis. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programms kennen und wie Sie es für Ihre Projekte nutzen können. Gemeinsam mit der Dozentin erstellen Sie individuelle Designprojekte und erhalten Tipps & Tricks vom Profi. Anmeldeschluss: 15.05.2026

Zittau 26FA5302ZZ

Samstag | 06.06.2026 | 09:00 - 12:00 Uhr |
3 Veranstaltungen | vhs.cloud |
Claudia Vollmer | 70,00 €

FINANZEN**Grundlagen der Einkommenssteuererklärung**

Viele Arbeitnehmer verschenken jährlich Geld – gehören auch Sie dazu? Lernen Sie, wie Sie ohne Steuerberater alle relevanten Daten für eine vollständige Einkommenssteuererklärung erfassen und zu Ihrem Vorteil nutzen können.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit den Grundlagen der Steuererklärung vertraut machen wollen, die neuesten gesetzlichen Regelungen kennenzulernen und ihre Möglichkeiten ausschöpfen möchten.

ARBEIT, BERUF UND ERZIEHUNG

VHS Dreiländereck – Programm: Februar bis August 2026

Im Anschluss an diesen Kurs gibt es die Möglichkeit eines Aufbaukurses.

Zittau 26FA5401ZZ

Mittwoch | 04.03.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
Geschäftsstelle Zittau |
Hans-Joachim Hieronymus | 26,00 €

Geschäftsstelle Zittau |
Hans-Joachim Hieronymus | 26,00 €

Aufbauschulung Steuererklärung – Vertiefende Schulung für Rentner

Auch Rentner sind oftmals verpflichtet, eine Steuererklärung einzureichen. Dies kann sehr herausfordernd und zeitaufwendig sein.

Dieser Kurs soll Ihnen bei der Erstellung der Steuererklärung wertvolle Tipps vermitteln. Was gibt es zu beachten? Was kann alles abgesetzt werden? Darf ich etwas dazuverdienen?

Die Aufbauschulung baut auf dem Kurs „Grundlagen Einkommenssteuererklärung“ auf.

Zittau 26FA5402ZZ

Mittwoch | 22.04.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
Geschäftsstelle Zittau |
Hans-Joachim Hieronymus | 26,00 €

Aufbauschulung Einkommenssteuererklärung – Vertiefende Schulung für Berufstätige

Dieser Kurs baut auf den „Grundlagen der Einkommenssteuererklärung“ auf und vertieft die bereits erworbenen Kenntnisse. Was gibt es zu beachten? Was sind Werbungskosten, Sonderausgaben und außergewöhnliche Belastungen? Gibt es beim Kindergeld etwas zu beachten? Mit zahlreichen Beispielaufgaben werden die Inhalte vertieft und es gibt ausreichend Raum für Ihre Fragen.

Zittau 26FA5403ZZ

Mittwoch | 29.04.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |

Aufbewahrungsfristen von Dokumenten

Wie lange muss was aufbewahrt werden? Wissen Sie, wie lange Sie welches Dokument aufzubewahren müssen? Welche Dokumente müssen Sie aufzubewahren? Und wann beginnt eigentlich die Aufbewahrungspflicht?

Diesen und weiteren Fragen wird in der Veranstaltung nachgegangen - sowohl im privaten, als auch im beruflichen Kontext.

Zittau 26FA5404ZZ

Mittwoch | 10.06.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
Geschäftsstelle Zittau |
Hans-Joachim Hieronymus | 15,00 €

KAUFMÄNNISCHE GRUND- UND FACHLEHRGÄNGE

Finanzbuchführung 1

Dieser Kurs ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Sie erwerben grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten der Buchführung und erhalten einen Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis trainieren Sie das neu erworbene Wissen und wenden es direkt an. Es sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Zittau 25HA5421ZZ

Montag | 05.01.2026 | 17:00 - 21:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Ines Schicht | 254,50 €

Finanzbuchführung 2

Der Kurs richtet sich an Quereinsteiger aus anderen als kaufmännischen Berufen mit ersten Erfahrungen in der Buchhaltung bzw. Kaufleute, die ihr Grundlagenwissen ausbauen wollen, um eigenständig in der Buchhaltung von Betrieben arbeiten zu können. Der Aufbaukurs vertieft systematisch und praxisbezogen Ihre Buchhaltungskenntnisse. Ziel ist das Verständnis buchhalterischer Zusammenhänge, um laufende Buchungsfälle und Abschlussbuchungen in Handel, Industrie & Verwaltung fachgerecht lösen zu können.

Zittau 26FA542ZZ

Montag | 13.04.2026 | 17:00 - 21:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Ines Schicht | 310,00 €

SOFTSKILLS / BEWERBUNGSTRAININGS

Mit den richtigen Fragetechniken erfolgreich zum Ziel

Reden kann jeder, Fragen will aber gelernt sein. Die gute Nachricht: Wer fragt, der führt – wenn er es richtig macht. Ob in Gesprächen mit Kollegen, Kunden, Schülern oder Eltern – wer die Kunst des Fragens beherrscht, hat die Zügel in der Hand. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit den richtigen Fragen mehr erreichen, Missverständnisse vermeiden und zielführend kommunizieren. Denn manchmal ist die Frage entscheidender als die Antwort!

Zittau 26FA5601ZZ

Montag | 23.03.2026 | 09:00 - 16:00 Uhr |
Geschäftsstelle Zittau | Susanne Klemm | 70,00 €

Schule fertig – was nun? – Orientierung statt Kopfzerbrechen

Ausbildung? Studium? Weltreise? Oder erstmal tief durchatmen?

Keine Panik – dieser Workshop bringt Ordnung ins Chaos. Sie schauen sich an, was wirklich zu Ihnen passt, welche Wege es gibt und wie Sie eine Entscheidung treffen, die sich gut anfühlt. Sie wissen, welche Optionen es gibt, was zu Ihnen passt und dass Sie nicht sofort eine perfekte Antwort haben müssen. Egal, ob Sie morgen durchstarten oder sich noch Zeit lassen – Sie sind nicht verloren, sondern auf dem Weg!

Zittau 26FA5602LL

Montag | 27.04.2026 | 09:00 - 16:00 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Susanne Klemm | 70,00 €

NEU! Prüfungsvorbereitung Abschlussprüfung Teil 1



Kaufmann/-frau für Büromanagement (IHK)

Werden Sie fit für die Abschlussprüfung Teil 1 - Informationstechnisches Büromanagement

Sie befinden sich mitten in Ihrer Ausbildung als „Kaufmann/-frau für Büromanagement“, stehen kurz vor der Abschlussprüfung Teil 1 und möchten sich gern intensiv auf die Prüfung vorbereiten? Dann ist dieser Kurs genau richtig.

Im Kurs werden die Themen Büroprozesse, Geschäftsprozesse und Arbeitsorganisation behandelt und all Ihre Fragen beantwortet.

Anmeldeschluss: 12.01.2026

Zittau 26FA5810ZZ

Montag | 09.02.2026 | 08:00 - 15:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Hans-Joachim Hieronymus | 122,50 €

NEU! Prüfungsvorbereitung Abschlussprüfung Teil 2**Kaufmann/-frau für Büromanagement (IHK)**

Werden Sie fit für die Abschlussprüfung Teil 2 - Kundenbeziehungsprozesse/Wirtschafts- und Sozialkunde

In diesem Kurs wird der Dozent mit Ihnen noch einmal die Themen Rechnungswesen, Kundenbeziehungsprozesse, personalbezogene Aufgaben, Wirtschafts- und Sozialkunde u.v.m. besprechen und Sie auf die Prüfung vorbereiten.

Sie werden 2 Probeprüfungen schreiben und diese im Anschluss mit dem Dozenten auswerten.

Anmeldeschluss: 19.01.2026

Zittau 26FA5811ZZ

Montag | 16.02.2026 | 08:00 - 15:00 Uhr |
5 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Hans-Joachim Hieronymus | 257,50 €

FORTBILDUNG FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE**Praxisanleiter im Sozialwesen**

Praxisanleiter begleiten und unterstützen Praktikanten während ihrer praktischen Ausbildung.

Ziel der Fortbildung ist es, Ihnen die nötigen Handlungskompetenzen zur Erfüllung dieser Aufgabe zu vermitteln, um die Auszubildenden optimal auf ihre berufliche Tätigkeit vorzubereiten.

Voraussetzungen sind eine abgeschlossene Berufsausbildung im Sozialwesen sowie mindestens 2 Jahre Berufserfahrung.

6 Monate nach Abschluss des Kurses findet ein Reflexionstreffen statt.

Löbau 26FE5893LL

Montag | 04.05.2026 | 16:00 - 20:00 Uhr |
16 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
690,00 €

KOMPETENZEN IN KINDERTAGESTÄTTEN**NEU! Kultursensible Arbeit in der Kita**

Kinder wachsen heute in sehr unterschiedlichen Lebenswelten, Kulturen und Sprachen auf. Diese Vielfalt bereichert den pädagogischen Alltag – bringt aber auch Herausforderungen mit sich: unterschiedliche Werte, Kommunikationsstile oder Erwartungen können Missverständnisse erzeugen.

Das Seminar lädt dazu ein, die eigene Haltung zu reflektieren, vorurteilsbewusste Bildung zu fördern und Wege zu finden, wie Mehrsprachigkeit und kulturelle Unterschiede konstruktiv im Kita-Alltag gelebt werden können.

Löbau 26FE5837LL

Donnerstag | 18.06.2026 | 09:00 - 15:00 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Maria Mattukat | 50,50 €

Hochsensibilität im Kindergarten

Hochsensibilität, was ist das?

Gibt es das auch schon im Kindergarten? Besonders Jungs haben es schwer. Ständige Reizüberflutung und keine Filtersysteme, so wie wir Erwachsenen. Wie gehe ich damit um? Was kann ich dafür tun, dass es solchen Kindern besser geht?

Gemeinsam mit der Dozentin suchen Sie nach Möglichkeiten und Lösungen.

Löbau 26FE5839LL

Mittwoch | 25.02.2026 | 18:00 - 20:15 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Uta Rudolph | 26,00 €

Zittau 26FE5839ZZ

Donnerstag | 25.06.2026 | 18:00 - 20:15 Uhr |
Geschäftsstelle Zittau | Uta Rudolph | 26,00 €

NEU! Entwicklungpsychologische Grundlagen im Hortalter

Dieses Grundlagenseminar vermittelt Wissen über entwicklungspsychologische Besonderheiten von Kindern im Alter von 6-10 Jahren und geht auf folgende Schwerpunkte ein:

- Die Bedeutung von Beziehungen für kindliche Bildungs- und Entwicklungsprozesse
- Herausforderndes Verhalten verstehen
- Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen
- Mediennutzung und ihre Wirkung auf die Entwicklung

Die Inhalte werden anhand von Praxisbeispielen dargestellt. Zudem bietet der Kurs Raum für gemeinsamen Austausch.

Löbau 26FE5851LL – für Erzieher

Donnerstag | 23.04.2026 | 08:00 - 11:00 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Maria Mattukat | 35,00 €

Löbau 26FE5852LL – für Lehrkräfte

Donnerstag | 23.04.2026 | 14:00 - 17:00 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Maria Mattukat | 35,00 €

Schlafen in der KITA

Schlafen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. In der Kita bringt es jedoch einige Herausforderungen mit sich. Müssen alle genauso lange schlafen? Wie können die Bedürfnisse aller Kinder berücksichtigt werden? Diesen und weiteren Fragen wird in dem Seminar nachgegangen.

Schlafen ist so wichtig und so schön.

Zittau 26FE5891ZZ

Donnerstag | 26.03.2026 | 18:00 - 20:15 Uhr |
Geschäftsstelle Zittau | Uta Rudolph | 26,00 €

GESPRÄCHSFÜHRUNG UND AUFFÄLLIGES VERHALTEN

Elterngespräch eskaliert – kein Grund, die Nerven zu verlieren



Nach diesem Workshop sind Sie in Elterngesprächen nicht mehr so leicht aus der Ruhe zu bringen. Sie wissen, wie Sie auch in heiklen Gesprächen klar, respektvoll und lösungsorientiert bleiben – ohne Konflikte zu vermeiden oder sich überrollen zu lassen. Mit neuen Techniken im Gepäck gehen Sie entspannt in jedes Elterngespräch, egal, ob es ein sanftes Geplauder oder eine emotionale Achterbahnfahrt wird. Problemgespräche? Kein Problem mehr!

Zittau 26FE5831ZZ

Montag | 15.06.2026 | 09:00 - 16:00 Uhr |
Geschäftsstelle Zittau | Susanne Klemm | 70,00 €

Grenzen setzen (für Fachkräfte)

„Ich möchte entspannt in meinem Haus wohnen, was meine Welt natürlich begrenzt!“
Ein Kind sollte lernen, dass der Drang oder die Lust nach Selbstverwirklichung dort an seine Grenzen stößt, wo es in den Bereich des anderen eindringt und die Rechte des anderen verletzt.
Als Pädagoge sollten Sie dabei klar Ihre eigenen Grenzen kennen und diese liebevoll, einfühlsam, empathisch und kommunikativ dem Kind aufzeigen. Der Respekt dem Kind gegenüber steht dabei an oberster Stelle.

Löbau 26FE5833LL

Mittwoch | 01.04.2026 | 18:00 - 20:15 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Uta Rudolph | 26,00 €

Zittau 26FE5833ZZ

Donnerstag | 18.06.2026 | 18:00 - 20:15 Uhr |
Geschäftsstelle Zittau | Uta Rudolph | 26,00 €

Herausforderndem Verhalten von Kindern professionell und ressourcenorientiert begegnen

Die Fortbildung basiert auf dem Konzept „Herausforderndes Verhalten von Kindern professionell bewältigen (HeVeKi)“. Kennen Sie Kinder, die in Sekunden das gesamte Team herausfordern? Früher sprach man von „herausfordernden Kindern“, heute wissen wir, dass es das Verhalten ist, das uns fordert. In dieser Fortbildung lernen Sie, professionell und ressourcenorientiert mit herausforderndem Verhalten umzugehen, diese Kinder gezielt zu begleiten und effektiv mit Eltern zusammenzuarbeiten.

Workshop 1: Einführung in das Prozessmodell, analysieren und verstehen**Löbau 26FE5834LL**

Montag | 02.03.2026 | 08:00 - 15:00 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Jeannette Hammer |
75,00 €

Workshop 2: Wiederholung des Grundsatzkonzeptes, Planen und Handeln**Löbau 26FE5835LL**

Montag | 16.03.2026 | 08:00 - 15:00 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Jeannette Hammer |
75,00 €

Workshop 3: Wiederholung des Grundsatzkonzeptes, Evaluieren und Überprüfen**Löbau 26FE5836LL**

Montag | 20.04.2026 | 08:00 - 15:00 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Jeannette Hammer |
75,00 €

Hochbegabung – Fluch oder Segen

Theoretisch gesehen ist Hochbegabung eine weit über dem Durchschnitt liegende intellektuelle Begabung, die bei etwa 2 - 3 % der Bevölkerung auftritt. Diese Veranstaltung soll Antworten auf die folgenden Fragen geben: Ab wann ist ein Kind hochbegabt und was bedeutet das in der Praxis?

Wie erkenne ich ein hochbegabtes Kind? Welche Besonderheiten und Merkmale haben diese Kinder? Wie kann ich es fördern? Was ist wichtig für die gesunde Entwicklung von (hoch)begabten Kindern?

Löbau 26FE5838LL

Montag | 27.04.2026 | 16:00 - 18:15 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Karin Wanzek | 26,50 €

Niesky 26FE5838NN

Montag | 11.05.2026 | 16:00 - 18:15 Uhr |
Geschäftsstelle Niesky | Karin Wanzek | 26,50 €

Mobbingprävention – Mehr als nur Regeln für Klassenzimmer

Mobbing ist wie Unkraut – wenn man nur die Blätter abrupft, wächst es einfach nach. Wir brauchen tieferen Wurzeln, um echte Veränderung zu schaffen! Nach dem Workshop haben Sie einen neuen Blick auf Mobbingprävention – weg von reinen Verbotsen, hin zu echter Veränderung. Sie wissen, wie Sie ein Umfeld schaffen, in dem sich alle sicher fühlen, und welche Werkzeuge langfristig Wirkung zeigen. Mobbing zu verhindern ist kein Hexenwerk, aber es braucht Menschen, die hinsehen und aktiv werden.

Weißwasser 26FE5838WW

Montag | 11.05.2026 | 09:00 - 16:00 Uhr |
Susanne Klemm | 70,00 €

Schwierige Themen mit Kindern besprechen (Trauer, Tod)

„Warum kommt der/die nicht mehr?“ – Umgang in KITA und Hort mit dem Unvorstellbaren. Wenn ein Kind in einer Einrichtung schwer erkrankt oder von heute auf morgen plötzlich nicht mehr da ist, stehen besonders Sie als pädagogische Fachkräfte vor einer der schwierigsten Aufgaben, die Ihr Beruf mit

sich bringt. Wie reagiere ich auf Fragen der anderen Kinder? Wie offensiv sollte das Thema in der Gruppe behandelt werden?

**Löbau 26FE5846LL**

Dienstag | 28.04.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Lucas Heizmann | 24,00 €

Weißwasser 26FE5846WW

Freitag | 06.03.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
Geschäftsstelle Weißwasser | Lucas Heizmann |
24,00 €

ADHS – Chance und Herausforderung

Kinder und Jugendliche mit ADHS haben Stärken, wie andere Kinder auch. Es ist therapeutisch sehr wichtig und hilfreich, sich nicht nur auf die Probleme von Kindern und Jugendlichen mit ADHS zu fokussieren, sondern auch ihre individuellen Stärken und Potenziale herauszuarbeiten. Viele Kinder sind hochbegabt und haben eine ausgeprägte Fantasie. Was wären wir ohne diese Kinder? Diese Veranstaltung lebt vom Erfahrungsaustausch: Eine rege Diskussion soll geschaffen werden.

Löbau 26FE5880LL

Mittwoch | 06.05.2026 | 18:00 - 20:15 Uhr |
Geschäftsstelle Löbau | Uta Rudolph | 26,00 €

Zittau 26FE5880ZZ

Dienstag | 17.03.2026 | 18:00 - 20:15 Uhr |
Geschäftsstelle Zittau | Uta Rudolph | 26,00 €

INTEGRATION UND INKLUSION**HPZ – Heilpädagogische Zusatzqualifikation
(zertifiziert)**

Die heilpädagogische Zusatzqualifikation (HPZ-2003) ist eine vom Sächsischen Staatsministerium für Soziales empfohlene Fortbildung. Sie soll Handlungskompetenzen zur Erfüllung von Aufgaben bei der Erziehung, Bildung, Förderung, Pflege und Betreuung von behinderten oder von Behinderung bedrohten Kindern/Jugendlichen/Erwachsenen vermitteln.

Sie umfasst 800 UE, unterteilt in jeweils 400 UE Theorie und Praxis.

Löbau 25FE5810LL

Mittwoch | 21.01.2026 | 17:00 - 21:00 Uhr |
80 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
2.525,00 €

Down-Syndrom

In diesem Kurs macht die Dozentin Sie vertraut mit den theoretischen Grundlagen des Down-Syndroms, wie z.B. den Ursachen, Symptomen und Ausprägungen. Sie bespricht mit Ihnen die Methoden, Fördermöglichkeiten und Therapieansätze für die praktische Umsetzung im Kita-Alltag und der Schule und gibt wertvolle Tipps zu Materialien und Hilfsmitteln.

Zielgruppe: Eltern, Therapeuten, Erzieher, Lehrkräfte, Betreuer sowie Schulbegleiter

Niesky 26FE5834NN

Mittwoch | 03.06.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Niesky |
Daniela Hertwig | 63,00 €

Inklusion – Kann das gut gehen?

Dieser Kurs setzt sich mit dem Thema Inklusion auseinander und beginnt mit den theoretischen Grundlagen zur Unterscheidung zwischen Integration und Inklusion. Es werden die fachlichen und strukturellen Voraussetzungen erläutert sowie die personellen Strukturen näher betrachtet. Sie erhalten einen Quick Guide mit Hinweisen zur praktischen Umsetzung. Zum Abschluss erfolgt eine ausführliche Beschreibung am Modell einer inklusiven Grundschule.

Löbau 26FE5883LL

Mittwoch | 06.05.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Daniela Hertwig | 68,00 €

EXPERIMENTE / PROJEKTE / NATURKUNDE**Tiergestützte Arbeiten – Was ist das?**

Ein Basisworkshop für pädagogisch Tätige

In diesem Basisworkshop soll pädagogisch Tätigen ein erster Einblick in das weite Feld der tiergestützten Arbeit gegeben werden. Im Theorieteil erarbeiten Sie, was der Begriff „Reittherapie“ für Sie bedeutet und welche Formen und Ansätze es in der tiergestützten Arbeit gibt. In einem Praxisteil werden Sie mit zwei ausgebildeten Therapiepferden Übungen mit und ohne Tierbegleitung erfahren und ausprobieren. Zum Abschluss sind Sie zu einer Reflexions-, Auswertungs- und Fragerunde eingeladen.

Zittau 26FE5871ZZ

Samstag | 25.04.2026 | 09:00 - 13:00 Uhr |
Reiterhof Am Jägerwäldchen 3, 02763 Berzdorf-Hörnitz | Lena Schönfelder | 63,00 €

VHS: EINFACH LERNEN**Inklusion in der Bildung ist wichtig!**

Gefördert vom Sächsischen Staatsministerium für Soziales und gesellschaftlichen Zusammenhalt



Lernen ist ein großer Beitrag zu Gleich-Berechtigung und Teil-Habe.

Darum bietet die Volks-Hoch-Schule (VHS) besondere Kurse für Menschen mit besonderen Bedürfnissen an. Das sind Menschen, die lieber langsam oder in einfacher Sprache lernen möchten.

Seit mehr als 25 Jahren besuchen auch viele Menschen mit Behinderung die VHS.

Viele kommen aus Wohn-Heimen oder Werk-Stätten für behinderte Menschen. Zum Beispiel vom Katharinen-Hof in Groß-Hennersdorf.

In der VHS können alle Menschen verschiedene Dinge zusammen lernen:

- Zum Beispiel wie man leckere Mahl-Zeiten kocht.
- Und besser lesen, rechnen und schreiben.
- Oder die Natur ent-decken.

Es gibt auch noch mehr Kurse:

zum Beispiel zu christ-lichen Grund-Werten, zum Lernen mit allen Sinnen oder zu Körper und Gesundheit.

Jeder Mensch darf hier teil-nehmen.

Darum hat die VHS auch barriere-freie Räume. Dafür hat sie 2014 und 2016 den Inklusions-Preis vom Frei-Staat Sachsen bekommen. Und die Landes-Direktion Sachsen hilft mit Geld. Sie bezahlt den größten Teil der Kosten für besondere Kurse (bis zu 80 %).

So haben alle Menschen eine Chance zu lernen.

Möchten Sie mehr darüber wissen? Wir beraten Sie gern! Ihre Ansprechpartnerin: Peggy Lange Tel. 03585 41 77 440; Mail: peggy.lange@vhs-dle.de



Foto: Installation UNTER-WASSER-WELT. Hier haben Menschen mit Be-Hinderung Kunst gemacht. Sie haben an Kursen der Volks-Hoch-Schule teilgenommen.

Für die Vielen, die sich unwohl fühlen, ob sie gendern oder nicht und nach Argumenten für ihre Entscheidung suchen, bietet dieses Buch eine wertvolle Orientierung: www.weltbuch.com/das-missbrauchte-geschlecht



vhs.Media – Medienkompetenz in regionalen Wirkungskreisen

Projekt zur Förderung der Medienkompetenz in der Region.



Die digitale Welt entwickelt sich rasant und mit ihr steigen die Anforderungen an einen sicheren, kritischen und kreativen Umgang mit Medien.

Um Menschen im Landkreis Görlitz auf diesem Weg zu begleiten, setzt die vhs Dreiländereck gemeinsam mit der Sächsischen Landesmedienanstalt (SLM) das Projekt vhs.Media um.

Ziel des Projekts ist es, die Medienkompetenzen von Erwachsenen zu stärken und Bürgerinnen und Bürgern Unterstützung beim Navigieren durch die digitale Welt zu bieten. Die Angebote greifen aktuelle Entwicklungen auf, vermitteln Wissen für den Alltag und schaffen Raum für Austausch und Diskussion.

Inhalte und Schwerpunkte

Die Formate reichen von Workshops und Vorträgen bis zu Mitmachangeboten und Diskussionsrunden – alle mit dem Anspruch, digitale Themen verständlich und praxisnah aufzubereiten. Thematisch stehen u. a. Medienkritik, digitale Erziehung, Datenschutz, Informationskompetenz sowie ein bewusster Umgang mit sozialen Medien im Mittelpunkt. Besonderer Wert wird auf den Dialog zwischen Expertinnen, Experten und Teilnehmenden gelegt.

Highlights des Projekts

- Medienwelten im Kino – In Kooperation mit LöbauLebt e.V. findet jeden letzten Freitag im Monat ein Filmabend statt, bei dem Filme rund um Medienwelten gezeigt werden und anschließend darüber diskutiert wird.
- Fachkräfteeschulung: Digitale Gewalt erkennen und begegnen (23.01.2025, 9-13 Uhr) – Fachkräfte der Kinder- und Jugendarbeit erhalten fundiertes Wissen zu Formen, Dynamiken und Warnsignalen digitaler Gewalt. Praxisnahe Impulse und Fallbeispiele stärken die Handlungssicherheit, um Betroffene wirksam zu unterstützen.
- Posten mit Plan: Social Media für Ihr Ehrenamt – In dieser Workshoerreihe lernen Teilnehmer, wie soziale Medien und ihre Algorithmen funktionieren und wie sie diese gezielt für die Sichtbarkeit ihres Ehrenamtes nutzen können.

Zielgruppen

Das Projekt richtet sich an eine breite Öffentlichkeit, insbesondere an:

- Bürgerinnen und Bürger, die ihre Medienkompetenz weiterentwickeln möchten
- Eltern, die ihre Kinder im digitalen Alltag begleiten wollen
- Seniorinnen und Senioren, die grundlegende digitale Fertigkeiten sicher erlernen möchten

Ihre Ansprechpartnerin:

Frau Helen Schübl, Projektmanagerin,
Mail: helen.schuebl@vhs-dle.de

Das Projekt „vhs.Media – Medienkompetenz in regionalen Wirkungskreisen“ wird durch die Sächsische Landesmedienanstalt (SLM) gefördert. Weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite.



Dieses Projekt wird gefördert von der Sächsischen Landesmedienanstalt (SLM)



TÄCHELES

14.12.2025 –
12.12.2026



tacheles.sachsen.de

STAATSMINISTERIUM
FÜR WISSENSCHAFT
KULTUR UND TOURISMUS

Freistaat
SACHSEN



JAHR DER
JÜDISCHEN
KULTUR
IN SACHSEN
2026

Tag der offenen Tür

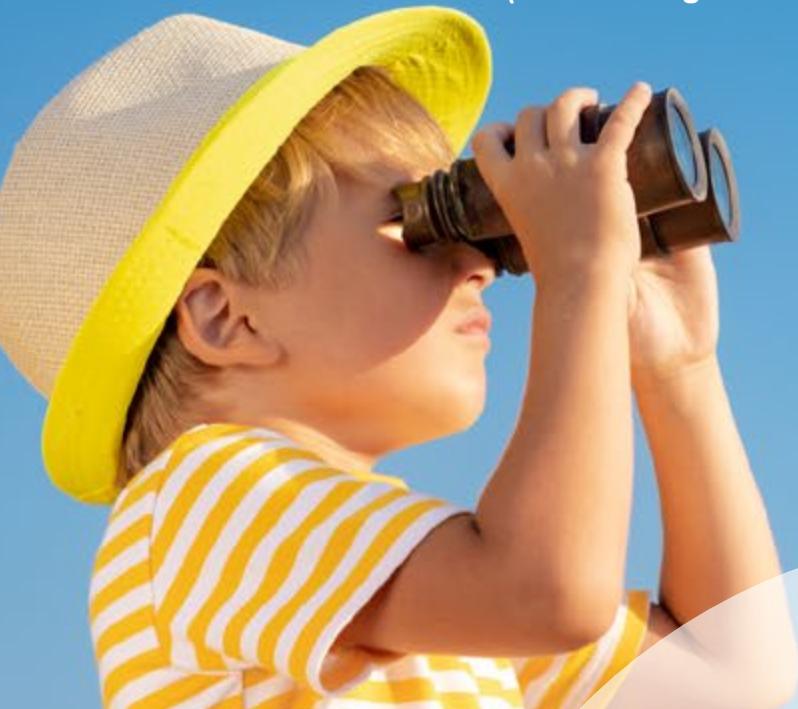
an der Volkshochschule Dreiländereck

*Wir laden Sie ein, bei einem abwechslungsreichen Programm mit Punsch und **kostenlosen Schnupperkursen** unser neues Kursprogramm kennenzulernen.*

Sa., 31.01.2026 | 10:00 - 16:00 Uhr
Poststraße 8, 02708 Löbau

HIGHLIGHT

ab 16:00 Uhr Vorführung DDR-Film "Spur der Steine"
Teilnahme am Film nur mit vorheriger Anmeldung!
(Teilnahmegebühr 10 € pro Person)





Zuhause finden, zuhause fühlen.

**Mit der Sparkasse wird die Suche nach der
Traumimmobilie zum Kinderspiel.**

Die Immobiliensuche der Sparkasse macht es Ihnen leicht:
Dank unserer großen regionalen Immobilienauswahl
entdecken Sie genau das Objekt, das zu Ihnen passt –
schnell und unkompliziert.

www.spk-on.de/immobilien



Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Oberlausitz-
Niederschlesien**