



# PROGRAMM FEBRUAR - AUGUST 2026

Ausstellung | 14.11.2026 bis – April 2027

# Staatsgeheimnis!

Die Zittwerke. Ein Rüstungskonzern  
im Nationalsozialismus



[www.museum-zittau.de](http://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.neissefilmfestival.net](http://www.neissefilmfestival.net)

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 Böhmisches 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](mailto:info@vhs-dreilaendereck.de),  
Web: [www.vhs-dreilaendereck.de](http://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](mailto:info@ku-weit.de),  
USt-IdNr. DE233491746, Handelsregister des Amtsgerichts Dresden,  
HRG-Nr. HRB 23515, Aufsichtsratsvorsitzende: Kristin Miedek

### Layout/Satz:

Weltbuch Verlag GmbH, c/o Büro Dresden, Loschwitzer Str. 21, 01309 Dresden,  
Web: [www.weltbuch.com](http://www.weltbuch.com), Mail: [verlag@weltbuch.com](mailto:verlag@weltbuch.com)

### Fotos:

Pixabay (Gerd Altmann, Joshua Woroniecki, 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](http://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 Teilneh-  
merinnen.

### 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  
ist zertifiziert nach  
ISO 9001 und AZAV

Die  
VHS Dreiländereck  
wird gefördert  
durch das

STAATSMINISTERIUM  
FÜR KULTUS



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



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-Saisonal ... 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 Bezuschussung unserer Gesund-  
heitskurse 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 / Bewerbungstrainings ... 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



### **Verwaltungsleiterin**

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



### **Mitarbeiterin Verwaltung**

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



### **Mitarbeiterin Verwaltung**

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



### **Mitarbeiterin Verwaltung**

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



### **Mitarbeiterin Verwaltung**

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



### **Sprachen / Integration und Politik / Gesellschaft**

Katrin Delitz  
Telefon: 03576 27 83 13  
Mail: katrin.delitz@vhs-dle.de



### **Kultur / Kleine Galerie**

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



### **Kultur / Jugendkunstschule Oberlausitz-Niederschlesien**

Felix Schuster  
Telefon: 03585 41 77 445  
Mail: felix.schuster@vhs-dle.de



### **Gesundheit**

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



### **Gesundheit**

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



### **Beruf und Erzieherfortbildung**

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



### **Sprachen / Integration**

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



### **Lehrkraft Integration**

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



### **vhsMobil**

Andreas Scheibe



### **Marketing und Projekt Partnerschaft für Demokratie**

Hanna Jüling  
Telefon: 03581 40 37 46  
Mail: hanna.jueling@vhs-dle.de



### **Projekt ökonomische, ökologische und digitale Grundbildung / Politische Bildung**

Lisa Mayer  
Telefon: 0152 21797359  
Mail: lisa.mayer@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](mailto: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 unberührt: 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 Meißelbach | 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](http://www.vhs.cloud)

### Erbrecht

Erblasser 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 Unfalles 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 Zusammen-  
arbeit 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 Unfallverhütungsvorschriften und Arbeitsschutzvorschriften. 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 CO<sub>2</sub>-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 Lagerung, Pflege und Alltag.

#### **Löbau 26FA1500LL**

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

### **„Spiegelkabinett oder klares Bild? – Selbstwahrnehmung trifft Fremdwahrnehmung“**

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 €

## **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 €

## **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**



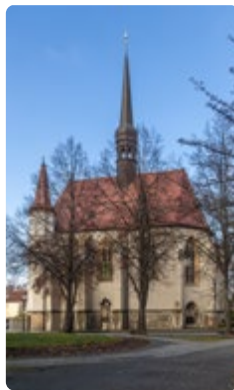
Das 18. Jahrhundert gilt in Frankreich als das Jahrhundert der Aufklärung. Voltaire, Diderot, d'Alembert, Rousseau u.v.m. diskutierten fast alle soziologischen Themen des Ancien régime

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 26FA1900ZZ**

Sonntag | 19.04.2026 | 15:00 - 16:30 Uhr |  
1 Veranstaltung | Treffpunkt: Marienkirche, Les-  
singstraße 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 spriesen, 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, Baut-  
zener Straße 23, 02906 Niesky | Eric Maes |  
kostenlos

### **Zittau 26FA1932ZZ**

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

#### **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 Familien-  
zentrum 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 wohlschmeckende Gemüsevielfalt aus der  
Region und vom Gärtner bei Ihnen vor Ort.

In dieser Veranstaltung zeigen wir Ihnen, wel-  
ches leckeres Gemüse sich als gesunde Grillalter-  
native anbietet oder im Topf und in der Pflanze  
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 Veranstal-  
tung | 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. Nahrungsergän-  
zungsmitteln 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 Manu-  
faktur „Old Friend Gin“ in Zittau. Probieren Sie ver-  
schiedene Tonics in Kombination mit dem hausei-  
genen 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 Zu-  
bereitung über die Schulter schauen. Genießen Sie  
anschließend Ihren Lieblings Gin Tonic in gemütl-  
icher 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 gesellschaftspolitischen 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 Betrugsprävention 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 Renner-  
dorf | Marina Biller | kostenlos

#### **Niesky 26FS1312NN**

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



Mehr Infos unter:  
**[www.vhs-dle.de](http://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 Flussaunen 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 Veranstaltungen angeboten.

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](mailto:Meike.Biskop@sachsenforst.sachsen.de)

Biosphärenreservat  
Oberlausitzer Heide-  
und Teichlandschaft



Sächsische Landesstiftung  
Natur und Umwelt

[www.lanu.de](http://www.lanu.de)

Diese Fortbildung wird in Kooperation zwischen der Biosphärenreservatsverwaltung, der Volkshochschule Dreiländereck und der Sächsischen Landesstiftung 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 spannender 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 € Materialkosten | 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, Ölzug oder Oxydel....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 Denkansätze. 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 Waldgärten | 5,00 €

### **„Essbare Waldgärten – Ein zukunftsfähiges Gartenmodell?“**

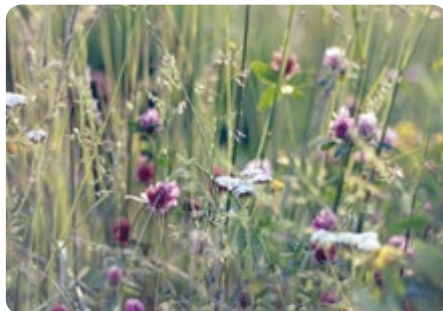
Zunehmend ziehen sich Themen wie Zeitmangel, klimatische Veränderungen, steigende Kosten für Lebensmittel und demografischer Wandel durch unsere Gesellschaft. Wo haben da noch Gedanken an den eigenen Garten Platz? Essbare Waldgärten könnten eine mögliche Antwort sein. Bei einem Rundgang durch den essbaren 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 Waldgärten | 5,00 €

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



Der Frühling bringt neues Leben und mit ihm sprießen 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 heilkräftige 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 Körb-  
chen 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 Bertsdorf-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 Bertsdorf-Hörnitz | Theresa Lau | 5,00 € |  
Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und  
Schuhwerk

## **Sommerkräuter in Blüte – Auf Entdeckungs- tour durch duftende Wiesen**

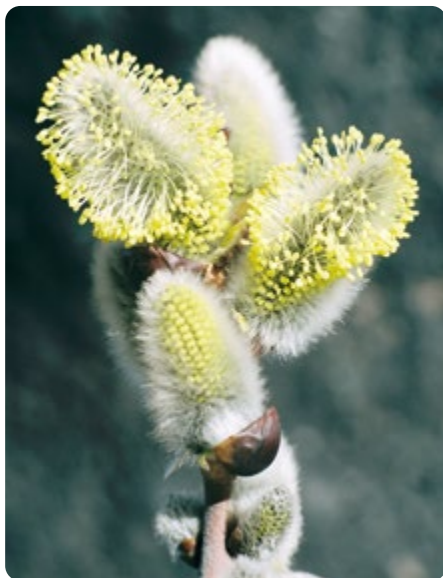
Im Sommer steht die Kräuterwelt in voller Pracht!  
Bei dieser Wanderung erkunden Sie mit der Kurslei-  
terin blühende Wiesen und Waldränder, entdecken  
aromatische Sommerkräuter und erfahren, wie sie  
gesammelt, getrocknet und verarbeitet werden  
können. Ob erfrischende Teemischung, würziges  
Kräutersalz oder natürliches Hausmittel – die Mög-  
lichkeiten 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-saiso-  
nal“. 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. Weg-  
länge 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 Kräutergärtnerei 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, so wie 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 angeschlossenen 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 Werktage  
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 Frot-  
tiermuseum, Schenastr. 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, Bartholomäus  
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, Bartholomäus  
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 so für unsere Programmplanung gewinnen und Ihnen ein noch vielseitigeres Angebot unterbreiten.

**Probieren Sie es einfach aus!**

## 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.

**vhs** Volkshochschule Dreiländereck

## 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)**

Mehr Informationen unter:  
[www.vhs-dle.de](http://www.vhs-dle.de)



# Kultur und Gestalten





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



**KLEINE GALERIE  
WEISSWASSER**

Eine Einrichtung der:

**KUWEIT**

KULTUR- UND  
WEITERBILDUNGS-  
GESELLSCHAFT MBH

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, Künstler-  
gespräch-Vermittlung, Begleitveranstaltungen

**Kunstaussstellungen**

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

Teilnehmer der Kunstwerkstatt des Branden-  
burgischen 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 Buttke, 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 Linien-  
zeichnung à la Adler u.a.

Musikalisch begleitet die Vernissage Benno Schu-  
rig (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

**Weißwasser 26FA2000WW**

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

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

Digitale Arbeiten, Malerei, Plastische Kunst. Mu-  
sikalisch 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

**Weißwasser 26FA2001WW**

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

### 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 Porträtist 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 €



**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 schwersten 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/Żłotoryja, nach Hohenliebenthal/Lubiechowa und nach Löwenberg/Lwówek Śląski.  
Das Mittagessen ist organisiert.

### Weißwasser 26FA2611WW

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

## BILDUNGSFAHRTEN

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

Die Ausstellung stellt 2 Ausnahmeseiteerscheinungen 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 €

### 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.

### 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 Siedlecin/Boberrohrschorf, Czarne/Schwarzbach, Staniszow/Stonsdorf und Lomnica/Lomnitz und besichtigen einen gotischen Wohnturm, einen

Landschaftspark, das Tiroler Haus und drei Schlösser.

### 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 Deutschböhmen. 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 Doksan/Doxan und Litomerice/Leitmeritz, die Stadt, welche als „Garten Böhmens“ bezeichnet wird.

#### Zittau 26FA2614ZZ

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

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

### 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 vielseitigeres 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 €

## 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.

### 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 €



## 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 Seiffhennersdorf e.V., Neugersdorfer Str. 7, 02782 Seiffhennersdorf | 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 Vorzüge 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](http://www.vhs-dreilaendereck.de)

### Löbau 26FA2731LL

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

---

### Löbau 26FA2704LL

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

---

### NEU! Workshop: Malen im Frauenkreis – Selbsta Ausdruck 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.

### 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 Arbeitsachen 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 Pflanzgefäße, Leuchten oder andere kreative Gegenstände für Haus und Garten, wobei Ihre individuellen Gestaltungswünsche im Vorder-

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 Keramikunst.

### Löbau 26FA2801LL

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

### Löbau 26FA2802LL

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

### 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!**

### 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 Mittel-  
sohland, 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 Buchbindeerei! 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-, Ohranhänger 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 – Multivisionsshow: 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](http://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. Voraussetzung 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 Volkshochschule 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- NIEDERSCHLESIEIN



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.

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 guttun, 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



### Hier geht's zum Programm:

[www.dhmd.de/loebau](http://www.dhmd.de/loebau)



### Kooperationspartner:



### Weitere Partner:





# Gesundheit



## Informationen zur Bezuschussung 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 Bezuschussung (vgl. Leitfa-den Prävention des GKV) sind:

- Kursleiterqualifikation
- Gruppengröße
- nur Einsteiger- bzw. Wiederholerkurse, nicht Fortgeschrittene bzw. Dauerrangebote
- 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 Bezuschussung. 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 Bezuschussungspraxis 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 qualitätsgesichert. Wichtiger als ein Zuschuss ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert.

### Bitte beachten Sie:

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

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 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!**

### 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

Jahnalle Veranstaltungssaal Niesky | Dozenten-  
team 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

Jahnalle Veranstaltungssaal | Dozententeam  
VHS | 5,00 €



**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 26FA311SEL**

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

**Walddorf-Eibau 26FA3116EL**

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

**Weißwasser 26FA3101WW**

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

**Weißwasser 26FA3102WW**

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

10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weiß-  
wasser | Petra Rübesam | 105,00 €

**Weißwasser 26FA3103WW**

Freitag | 06.03.2026 | 16:45 - 18:15 Uhr |  
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weiß-  
wasser | 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 €

## 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 Bezuschussung 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 (Fortgeschrittene)

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

### Zittau 26FA3116ZZ (Fortgeschrittene)

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.

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 |  
Katrin 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 Bewussterwerden 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 €



**Hinweis: Eine kostenfreie Stornierung Ihrer Anmeldung ist gemäß unserer AGB bis fünf Werktage 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.

**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 Obersdorfer 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](http://www.vhs-dreilaendereck.de)

**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



## **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 erwartet 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 €

**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, wohltuende 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 Ritualen, 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 | Geschäftsstelle 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

## 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](http://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 Volkshochschule



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 lautsprachbegleitender 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 Weiß-  
wasser | Ingrid Marianne Raket | 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 €

## AUFBAUKURSE 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 Weiß-  
wasser | 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](http://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 |  
Katrin 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 |  
Katrin 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 Ausweisdoku-  
ment mitbringen! Anmeldefrist: 02.06.2026

## 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 Hruska, 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 >>

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 verständigen, 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 Weiß-  
wasser | 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 Auffrischkurs 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

## AUFBAUKURSE 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 Weiß-  
wasser | 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 Spontaneität 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 Weiß-  
wasser | 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 English)

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

#### Zittau 26FA46A4ZZ (in English)

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 English)

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 Tscharnke | 122,50 € zzgl. Lehrmaterial

## 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 Weiß-  
wasser | 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 GRUNKURSE 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 begrüßen, sich vorzustellen und können einfache Dialoge in Alltagssituationen verstehen und sprechen.

### Zittau 26FA4831ZZ

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

## 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 €

## NORWEGISCH

### ANFÄNGER- UND GRUNKURSE 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

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 GRUNKURSE 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 Tatarek | 121,50 €

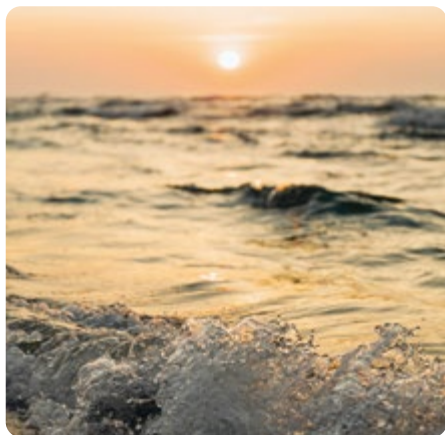
#### Weißwasser 26FA4H12WW

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

#### Niesky 26FA4H13NN

Donnerstag | 26.02.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |  
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Niesky |  
Marta Tscharnkte | 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 Weiß-  
wasser | Milena Izabela Bänder | 94,90 €

narien und entwickeln dadurch das Sprechen und Hörverstehen.

### Weißwasser 26FA4H31WW

Dienstag | 24.02.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |  
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weiß-  
wasser | 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

## AUFBAUKURSE DER STUFE A2

## 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-

## 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

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 Weiß-  
wasser | Milena Izabela Bänder | 102,50 €

**SPANISCH****ANFÄNGER- UND GRUNKURSE DER  
STUFE A1****A1.1 Spanisch für Anfänger**

¡Bienvenid@s!

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 Weiß-  
wasser | Anne Mirle | 122,50 € zzgl. Lehrbuch

**A1.2 Spanisch Grundkurs 1**

¡Bienvenid@s de nuevo!

Spanisch-Grundlagenkurs im zweiten Semester.

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.



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

**Weißwasser 26FA4M23WW**

Montag | 23.02.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |  
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weiß-  
wasser | Ylenia Suarez García | 94,90 €

**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, >>

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 €

## AUFBAUKURSE 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 Weiß-  
wasser | Anne Mirle | 94,90 € zzgl. Lehrmaterial

### 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

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



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

### Weißwasser 26FA4M71WW

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

## FORTGESCHRITTENENKURSE 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!

### Löbau 26FA4MC1LL

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



## 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 GRUNKURSE DER STUFE A1

#### A1.1 Tschechisch für Anfänger



Dieser Kurs ist für Lerner ohne Vorkenntnisse in der tschechischen Sprache. Mit der muttersprachliche 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

Vitáme 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), Alltagswortschatz, Sprechübungen, Lese- und Hörverstehen, interaktive Gruppenübungen.

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

### Zittau 26FA4N43Z

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

10 Veranstaltungen | vhs.cloud |

Jana Szittyayova | 147,50 €

## 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-

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 €

## FORTGESCHRITTENENKURSE 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?



Unser praktischer Kurskurs 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 Kebabze | 35,50 €

## A1.1 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 Gastfreundschaft Georgiens.

Keine Vorkenntnisse nötig.

### Weißwasser 26FA4Q11WW

Dienstag | 17.03.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr |  
12 Veranstaltungen | vhs.cloud |  
Ketevan Kebabze | 132,50 €

# WAND- KALENDER 2026



## ▲ Dresden Panorama 2026

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



## ◀ Die Zeichen- schule 2026

Der Kalender der  
Zeichenschule  
der Staatlichen  
Porzellan-Manu-  
faktur Meissen

Format: 44 x 33 cm , 15 Blatt, 4-farbig  
auf Kunstdruckpapier, 1-fach Aufhän-  
gung, 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

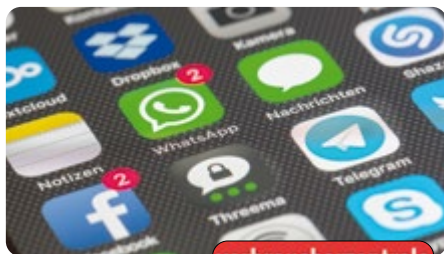
Die Volkshochschule Dreiländereck übernimmt keine Haftung für Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl von mitgebrachten Datenträgern oder persönlichen Gegenständen.



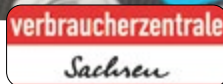
Mehr Infos unter:  
[www.vhs-dreilaendereck.de](http://www.vhs-dreilaendereck.de)

### IT-MEDIEN-GRUNDLAGEN UND ALLGEMEINE ANWENDUNGEN

#### Odyssee im Netz – Wie Sie sich clever durchs Internet navigieren



in Kooperation mit der:



#### 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 | 10.02.2026 | 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 kennenlernen und ihre Möglichkeiten ausschöpfen möchten.

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 €

**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 |

Geschäftsstelle Zittau |

Hans-Joachim Hieronymus | 26,00 €

**Aufbewahrungsfristen von Dokumenten**

Wie lange muss was aufbewahrt werden? Wissen Sie, wie lange Sie welches Dokument aufbewahren müssen? Welche Dokumente müssen Sie aufbewahren? 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 26FA5422ZZ**

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

## 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 €

## 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 €

## 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 Probeproofungen 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 KINDERTAGESSTÄTTEN****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 €

### 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 €

### NEU! Entwicklungspsychologische 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 €

### 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 fürs Klassenzimmer**

Mobbing ist wie Unkraut – wenn man nur die Blätter abrupft, wächst es einfach nach. Wir brauchen tiefere Wurzeln, um echte Veränderung zu schaffen! Nach dem Workshop haben Sie einen neuen Blick auf Mobbingprävention – weg von reinen Verböten, 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 25HE5810LL**

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****Tiergestütztes 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 Theorie teil 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 Bertsdorf-  
Hörnitz | Lena Schönfelder | 63,00 €

## VHS: EINFACH LERNEN

### Inklusion in der Bildung ist wichtig!

Gefördert vom Sächsischen  
Staatsministerium für  
Soziales und gesellschaft-  
lichen 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 Gesund-Heit.

### Jeder Mensch darf hier teil-nehmen.

Darum hat die VHS auch barriere-freie Räume. Da-für 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](mailto: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 teil-genommen.

Für die Vielen, die sich unwohl fühlen, ob sie gendern oder nicht und nach Argumenten für ihre Entscheidung suchen, bietet dieses Buch eine wert-volle Orientierung: [www.weltbuch.com/das-missbrauchte-geschlecht](http://www.weltbuch.com/das-missbrauchte-geschlecht)







# TACHELES

14.12.2025 –  
12.12.2026



[tacheles.sachsen.de](https://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](http://www.spk-on.de/immobilien)



**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Oberlausitz-  
Niederschlesien**