



PROGRAMM AUGUST 2026 - FEBRUAR 2027

Ausstellung | 14.11.2026 bis – 30.5.2027

Staatsgeheimnis!

Die Zittwerke. Ein Rüstungskonzern im Nationalsozialismus



www.museum-zittau.de

Vorträge, Exkursionen und Führungen
vor und während der Ausstellung



GERHART
HAUPTMANN
THEATER
GÖRLITZ
ZITTAU

SPIELZEIT
26|27 

GRENZE MENSCH

KOMMENDE
HIGHLIGHTS

Jetzt Tickets sichern!
Den ganzen Spielplan unter: g-h-t.de

SCHÖNE BESCHERUNGEN

Schauspielkomödie von Alan Ayckbourn

CARMEN

Oper von Georges Bizet

COPPÉLIA – EIN MECHANISCHER TRAUM

Uraufführung
Tanzabend von Wagner Moreira mit Orchester-
musik und DJ-Beats von Jariii van Gohl

EINE WOCHE VOLLER SAMSTAGE

Schauspiel für die ganze Familie von Paul Maar

WORTE MACHEN

Uraufführung
Schauspiel von Sigrid Behrens | ab 6 Jahren

GAGA IN GÖRLIWOOD

Uraufführung

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Hacker kommen – nach Zittau!

Seien Sie am 4. November 2026 dabei, wenn die Roadshow „Digital? Aber sicher!“ mit Live-Hacking Station bei uns macht. Computerexpertinnen und -experten zeigen Ihnen anschaulich und leicht verständlich, wie Sie mit einfachen Maßnahmen Ihre Daten auf Computer, Smartphone und anderen internetfähigen Geräten wirksam schützen und sich vor Cyberkriminalität wappnen können.

Die fortschreitende **Digitalisierung** unseres Alltags sowie die rasante Entwicklung von **Künstlicher Intelligenz** und **Robotik** eröffnen faszinierende Möglichkeiten, stellen uns aber auch vor neue Herausforderungen. Daher erwartet Sie im kommenden Semester ein vielfältiges Programm mit zahlreichen neuen Angeboten. Informieren Sie sich über Cybersicherheit, Onlinebanking, digitale Hilfen für pflegende und pflegebedürftige Menschen oder Wege zu einer gesunden digitalen Balance. Ergänzend dazu bietet das Projekt vhs.Media weitere spannende Lernangebote. Erstmals finden Sie in unserem Programm zudem Onlineveranstaltungen rund um das Thema Finanzen.

Auch kulturell und historisch hat das Semester viel zu bieten. Unser besonderer Stadtrundgang **„Die Kirchen in Zittau – Verborgene Schönheiten“** lädt dazu ein, die Frauenkirche und die Spittelkirche zu entdecken. Darüber hinaus erwarten Sie ein Impulsvortrag und ein gemeinsamer Besuch des **Stalag VIII in Görlitz-Zgorzelec**. Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit im Landkreis Görlitz können Sie die Ausstellung in der **Gedenkstätte Großschweidnitz** kennenlernen und anschließend mit uns über das Thema Stigmatisierung ins Gespräch kommen.

Freuen Sie sich außerdem auf die aktuellen Ergebnisse des **Lausitz-Monitors**. In diesem Jahr stehen in der Präsentation die Wirtschaft und Arbeitswelt in der Lausitz im Mittelpunkt. Gemeinsam werfen wir

einen Blick auf die Meinungen und Stimmungen der Menschen in der Region. In der Veranstaltungsreihe **„Kontrovers vor Ort“**, die wir gemeinsam mit der Sächsischen Landeszentrale für politische Bildung durchführen, diskutieren wir mit Stephan J. Kramer, Präsident des Thüringer Amtes für Verfassungsschutz, über die Frage: „Warum die Demokratie schützen?“

Für **Gesundheit** und innere Balance halten wir ebenfalls zahlreiche Angebote bereit. Neu im Programm sind die Veranstaltung „Human Design“, die Kurse „Autogenes Training“ und „Zumba“ sowie der Workshop „Entspannung im Kinderzimmer“.

Im Bereich **Erziehung und Pädagogik** erwarten Sie unter anderem der Workshop „Wenn Kinder wütend werden – und ich gleich mit“ sowie das Seminar „Theater in leichter Sprache“.

Herzlich laden wir Sie zu unserem **Tag der offenen Tür am 22. August 2026 in Zittau** ein. Entdecken Sie bei Schnupperangeboten unser neues Herbstprogramm und kommen Sie mit uns ins Gespräch. Merken Sie sich auch schon den 23. Januar 2027 vor: Dann öffnet die Volkshochschule in Löbau ihre Türen für Sie. Zudem beteiligt sich die Volkshochschule in diesem Jahr an der **Interkulturellen Woche im Landkreis Görlitz**. Vom 27. September bis 4. Oktober 2026 erwarten Sie unter anderem ein deutsch-tschechischer Glücks- und Kreativworkshop, Musik und Tänze aus aller Welt sowie ein Filmabend.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen inspirierende Begegnungen, neue Erkenntnisse und viel Freude bei unseren Kursen und Veranstaltungen.



Peggy Lange

Peggy Lange

und das Team der Volkshochschule Dreiländereck

IMPRESSUM

VHS Dreiländereck – Programm: August 2026 bis Februar 2027

Herausgeber/Redaktion:

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

Layout/Satz:

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

Quelle Fotos:

Gedenkstätte Großschweidnitz, Kristel Rönsch, Sächsische Landesstiftung Natur
und Umwelt, Old Friend Gin Zittau, Karola Petrick, Robert Neu, Anita Guske,
Martin Fiedler, dapple-designers, Gerd Altmann, Alexandra Koch, Kabiur Rah-
man Riad, Alexas_Fotos, Gerd Altmann, Sabine Kroschel, PublicDomainPictures,
Alexas_Fotos, Dirk Kohl, Weltbuch Verlag, DEKA Medien, A. Kohl/Adobe Stock,
Canva, Pixabay, Magnific, Fotolia, Wikipedia

Haftungshinweis:

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

Papier, Druck, Bindung:

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

Auflage: 2.000 Exemplare

Redaktioneller Hinweis:

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



Kontrovers vor Ort ... 7
Vorfahren / Zeitgeschichte / Schriften ... 9
Buchhaltung / Recht / Verfügungen ... 10
Umwelt, Natur und nachhaltige Entwicklung ... 12
Reihe: Bürger trifft Wissenschaft ... 13
Pädagogik / Erziehung / Familie ... 14
Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie... 12
Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur ... 15
Philosophie / Religion / Ethik ... 16
Verbraucherfragen ... 18
Zeitgeschichte und Exkursionen ... 20
Politik und bürgerliches Engagement ... 21
Ökonomie und Finanzen ... 21
Umweltbildung / Bildung für Nachhaltigkeit ... 24
Veranstaltungsreihe: Regional-Saisonal ... 26

KULTUR UND GESTALTEN



Kurse und Ausstellungen in der Kleinen
Galerie Weißwasser ... 29
Literarische Praxis ... 30
Tanz ... 30
Kunst / Kulturgeschichte ... 31
Malen / Zeichnen / Druckgrafik ... 32
Plastisches Gestalten ... 36
Handwerk / Kunsthandwerk ... 37
Fotografie / Medienpraxis ... 38
Jugendkunstschule Niederschlesien-OL ... 40

GESUNDHEIT



Infos Bezuschussung unserer Gesund-
heitskurse durch die Krankenkassen... 43
Entspannung / Stressbewältigung ... 44
Bewegung im Wasser ... 46
Bewegung / Ausdauer / Prävention ... 47
Gesundheitspflege / Selbsthilfe ... 51
Essen und Trinken ... 55

Woche der seelischen Gesundheit ... 55
Woche der Demenz ... 56

SPRACHEN



Unser Sprachkursprogramm –
Das Wichtigste auf einen Blick ... 59
Deutsch als Fremd-/ Zweitsprache ... 59
Englisch ... 62
Französisch ... 67
Norwegisch ... 67
Polnisch ... 68
Schwedisch ... 69
Spanisch ... 69
Tschechisch ... 71
Ungarisch ... 72
Georgisch ... 73

DIGITALES, BERUF UND ERZIEHUNG



Qualifikation für das Arbeitsleben /
IT-Organisation ... 75
IT-/Medien-Grundlagen / Allg. Anwendungen ... 75
Finanzen ... 82
Kaufmännische Grund-/Fachlehrgänge ... 82
Persönliche Weiterentwicklung ... 83
Softskills / Bewerbungstrainings ... 83
Branchenspezifische Fachlehrgänge ... 84
Pädagogik und Erziehung ... 85
Gesprächsführung und auffälliges Verhalten ... 88
Stärkung der Physischen Gesundheit ... 90
Experimente / Projekte / Naturkunde ... 91
Integration und Inklusion ... 92

INKLUSION



VHS: Einfach Lernen ... 94

PROJEKTE, INFOS UND TIPPS

Tag der offenen VHS-Tür in Zittau ... 11
Tag der offenen VHS-Tür in Löbau ... 57
VHS.Media – Medienkompetenz ... 93

ANSPRECHPERSONEN

VHS Dreiländereck – Programm: August 2026 bis Februar 2027



Leiterin der VHS – Fachbereich Politik und 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

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, Politik und Gesellschaft

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



Kultur und Kleine Galerie

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



Kultur und 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



Digitales, Beruf und Erziehung

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



Sprachen und 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



Sprachen und Marketing

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



Projekt ökonomische, ökologische, digitale und politische Bildung

Lisa Mayer
Telefon: 0152 21 79 73 59
Mail: lisa.mayer@vhs-dle.de



Projekt vhs.Media

Helen Schübl
Telefon: 03585 41 77 444
Mail: helen.schuebl@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 Widerrufsbelehrung

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



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



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



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



Politik, Gesellschaft und Umwelt

Quelle: SIT/Stephan Floss

**POLITIK UND BÜRGERSCHAFTLICHES
ENGAGEMENT**

**Lausitz-Monitor 2026 – Wirtschaft und Arbeit
in der Lausitz**

Mit der Studie „Lausitz-Monitor“ möchten die Projektpartner der Öffentlichkeit Fakten zur Stimmung in der Region, u.a. Aussagen zur persönlichen Zukunft und zur Lebensqualität, zur Meinung zum Strukturwandel, zum Kohleausstieg, zur Energie- wende und zur Lausitz als Arbeits-, Wohn- und Tou- rismusregion liefern.

In dieser Veranstaltung wird Herr Dr. Heidig Ihnen Ergebnisse aus dem wirtschaftlichen und beruf- lichen Kontext, wie z.B. Mitarbeiterzufriedenheit präsentieren.

Zittau 26HA1000ZZ

Donnerstag | 27.08.2026 | 10:00 - 11:30 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |

Dr. Jörg Heidig | kostenfrei

**Ehrenamt und gesellschaftliches
Engagement**

In dieser Veranstaltung möchten wir uns unter anderem den folgenden Fragen widmen und mit Ihnen ins Gespräch kommen:

- Was ist den Menschen bei der Ausübung eines Ehrenamts wichtig?"
- Wie wird der Zusammenhalt in der Gesellschaft wahrgenommen?
- Welche Wirkungen haben ehrenamtliche Arbeit und bürgerschaftliches Engagement auf den Zusammenhalt der Gesellschaft?
- Wie hoch ist das Vertrauen in Institutionen?
- Wie wichtig ist Ehrenamt?
- Wie schaffen wir es das Engagement für die Gesellschaft zu erhöhen?

Weißwasser 26HA1001WW

Dienstag | 18.08.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |

Dr. Jörg Heidig | kostenfrei

Löbau 26HA1001LL

Mittwoch | 19.08.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |

Dr. Jörg Heidig | kostenfrei

KONTROVERS VOR ORT



**Warum die Demokratie schützen? –
Vortrag und Diskussion mit Stephan
J. Kramer, Präsident des Amtes für
Verfassungsschutz Thüringen**

Unsere Demokratie lebt vom Austausch – doch der Ton wird rauer, Debatten werden lauter und Kompromisse seltener. Was hält unsere Gesellschaft zusammen? Desinformation, Polarisierung und Misstrauen setzen gemeinsame Grundlagen unter Druck. Vor Ort zeigt sich, wie wir miteinander umgehen. Wie bleibt Demokratie lebendig und schützenswert? Wie gelingt respektvoller Streit trotz unterschiedlicher Meinungen?

Weißwasser 26HA1002WW

Mittwoch | 28.10.2026 | 19:00 - 21:15 Uhr |

1 Veranstaltung | SKZ Weißwasser, Hafenstube |

Stephan J. Kramer | kostenfrei

Droht ein neuer „Faschismus“?

Laut dem Demokratieindex des britischen Magazins The Economist steckt die liberale Demokratie weltweit in einer tiefen Krise. Nur noch 25 Staaten gelten als vollständige Demokratien. Zugleich nehmen autoritäre Tendenzen zu, etwa in der Türkei, den USA oder Argentinien. Wie sind diese Entwicklungen einzuordnen? Und wie steht es um Deutschland? Ist die Demokratie in Gefahr? Gibt es historische Parallelen zur Endphase der Weimarer Republik und droht Deutschland ein neuer Faschismus?

Zittau 26HA1003ZZ

Freitag | 02.10.2026 | 19:00 - 21:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Prof. Dr. Klaus Neumann | kostenfrei

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 und indem sie Waffen, Know-how und Informationen entwenden.

Weißwasser 26HA1005WW

Mittwoch | 11.11.2026 | 19:00 - 21:15 Uhr |
1 Veranstaltung | SKZ Weißwasser, Hafenstube |
Prof. Dr. Tom Thieme | kostenfrei

Die Shoah & die DDR: Jüdische Stimmen im staatlichen Antifaschismus

Das jüdische Leben in der DDR ist in breiten Teilen der Gesellschaft eher unbekannt. Im staatlich verordneten Antifaschismus blieben jüdische Erfahrungen oft im Hintergrund. Und Überlebende kämpften seit 1945 um würdige Bestattungen, Erinnerung an die Shoah und den Erhalt ihrer Gemeinden. Im Vortrag wird das Wirken von Lin Jaldati, Helmut Eschwege und Heinz Knobloch beleuchtet. Ein Abend über Engagement, unmarkierte Gräber und das schwierige Erbe jüdischer Verfolgungserfahrung in der SBZ und DDR.

Zittau 26HA1004ZZ

Donnerstag | 03.09.2026 | 19:00 - 21:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Dr. Alexander Walther | kostenfrei

Bleiben? Verändern? Aufbrechen? – Politisches Kurzfilmprogramm

Das Kurzfilmprogramm widmet sich den Herausforderungen junger – und jung gebliebener – Menschen. In einem spannungsvollen Feld zwischen Tradition und Moderne, familiärer Liebe und dem Drang nach Freiheit entfaltet sich das Leben der Protagonistinnen und Protagonisten. Es ist eine Suche nach dem eigenen Weg: Sie kämpfen für ihre Träume, setzen Zeichen gegen Ausgrenzung und nehmen das Publikum mit auf eine Suche nach neuen Definitionen und Antworten.

Weißwasser 26HA1006WW

Mittwoch | 07.10.2026 | 19:00 - 21:15 Uhr |
1 Veranstaltung | SKZ Weißwasser, Hafenstube |
kostenfrei



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

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.

Löbau 26HA1007LL

Dienstag | 22.09.2026 | 19:00 - 21:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Dr. Christian Papsdorf | kostenfrei

Ist das schon Extremismus?

Über Extremismus wird kontrovers diskutiert. Was bedeutet der Begriff überhaupt? Lassen sich Rechts- und Linksextremismus vergleichen? Und wie sind aktuelle politische Entwicklungen einzuordnen? Diese Fragen betreffen unsere Demokratie unmittelbar. Gemeinsam mit dem Politikwissenschaftler Prof. Dr. Tom Thieme diskutieren wir anhand konkreter Beispiele, wo demokratische Grenzen verlaufen. Im Fokus stehen Ideologien, Strategien und Erscheinungsformen des Extremismus, besonders in Sachsen heute.

Löbau 26HA1008LL

Dienstag | 24.11.2026 | 19:00 - 21:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Prof. Dr. Tom Thieme | kostenfrei

VORFÄHREN / ZEITGESCHICHTE / SCHRIFTEN

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

Löbau 26HA1100LL

Freitag | 04.09.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
6 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Gertraudis Ende | 63,00 €

Weißwasser 26HA1100WW

Dienstag | 10.11.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
6 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser |
Gertraudis Ende | 63,00 €

NEU! Workshop „Familiengeschichte im Nationalsozialismus entdecken“



Nicht erst durch die Veröffentlichung der NSDAP-Mitgliederkartei durch das US-amerikanische Na-

tionalarchiv in diesem Jahr steigt das Interesse an der Familienforschung zum 20. Jahrhundert. Häufig steht die Frage im Raum, wie sich Verwandte während der NS-Zeit verhalten haben. Haben sie sich beteiligt oder waren sie Opfer des Regimes? Der Workshop soll in Möglichkeiten der analogen und digitalen Recherche einführen. Die Teilnehmer können während des Workshops ihre eigene Recherche beginnen.

Löbau 26HA1102LL

Freitag | 06.11.2026 | 13:00 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Gedenkstätte Großschweidnitz,
Friedhofsweg 1, 02708 Löbau/OT Großschweid-
nitz | Gedenkstätte Großschweidnitz | 15,00 €

Löbau 26HA1101LL

Samstag | 06.02.2027 | 10:00 - 13:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Gedenkstätte Großschweidnitz,
Friedhofsweg 1, 02708 Löbau/OT Großschweid-
nitz | Gedenkstätte Großschweidnitz | 15,00 €

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 26HA1103LL

Freitag | 04.09.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Gertraudis Ende | 92,50 €

Weißwasser 26HA1103WW

Dienstag | 12.01.2027 | 17:00 - 18:30 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser |
Gertraudis Ende | 92,50 €

BUCHHALTUNG / RECHT / VERFÜGUNGEN

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 26HA1215ZZ

Mittwoch | 04.11.2026 | 18:00 - 20:15 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Ines Schicht | 30,00 €

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?

Zittau 26HA1310ZZ

Montag | 16.11.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
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.

Zittau 26HA1320ZZ

Montag | 26.10.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Elvira Ehlemann | 13,00 €

**Erleben Sie die VHS
Dreiländereck zum Tag der
offenen Tür in Zittau**

Wo ein Semester endet, beginnt ein Neues!

Die Volkshochschule Dreiländereck in Zittau öffnet am **22. August 2026 von 10 - 16 Uhr** ihre Türen für Sie. Kommen Sie vorbei, entdecken Sie spannende Schnupperangebote und unser Programm für das Herbstsemester 2026. Und wenn es Ihnen gefällt, können Sie sich gleich anmelden für Ihren favorisierten Kurs.

**Begutachtung und Leistungen bei Pflege-
bedürftigkeit**



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 26HA1350LL

Montag | 02.11.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Thomas Bartusch | kostenfrei

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. Lebensumstände, das soziale Umfeld sowie die Wohnsituation spielen eine große Rolle. Die Veranstaltung vermittelt grundlegendes Wissen über Demenz und möchte das Verständnis für betroffene Menschen und ihre Angehörigen stärken.

Ebersbach 26HA1360EE

Montag | 30.11.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Stadtbibliothek Ebersbach-
Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730
Ebersbach-Neugersdorf | Thomas Bartusch |
kostenfrei

UMWELT, NATUR UND NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Infoveranstaltung Vorbereitungskurs zur Jägerprüfung (17)

In dieser Veranstaltung erhalten Sie alle Informationen zum Vorbereitungskurs zur Jägerprüfung. Wir erläutern Ihnen die Kursorganisation sowie die einzelnen Ausbildungsinhalte und Themen. Sie erhalten Informationen zum Lehrmaterial, zu den Ausbildungsverträgen, zur abzuschließenden Lehrprinz-Vereinbarung und zu den Zahlungsmodalitäten sowie zum Abschluss des Ausbildungsvertrages. Weitere Informationen unter www.vhs-dreilaendereck.de oder unter 03585 / 41 77 440.

Löbau 26HA1400LL

Freitag | 21.08.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Dozenten-Team Jagd | Start des Vorbereitungskurses zur Jägerprüfung ist am 11.09.2026.
Anmeldung bitte bis zum 04.09.2026 | kostenfrei

Vorbereitungskurs zur Jägerprüfung (17)

Ab Herbst 2026 vermitteln unsere erfahrenen Jagdausbilder, einschließlich eines Revierjagdmeisters, allen Jagdinteressierten in diesem Kurs die nötigen Kenntnisse, um die Jägerprüfung abzulegen. Die Kursinhalte orientieren sich an der Sächsischen Jagdverordnung. Bitte besuchen Sie bei Interesse die Informationsveranstaltung zum Kurs am 21.08.2026 um 17:00 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle Löbau. Weitere Informationen unter www.vhs-dreilaendereck.de oder unter 03585 41 77 440.

Löbau 26HA1401LL

Freitag | 11.09.2026 | 16:00 - 20:15 Uhr |
35 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |

Dozenten-Team Jagd | ab 2.000,00 €
(abhängig von der Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer) | Anmeldung bitte bis zum 04.09.2026

Kleiner Motorsägen-Schein

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 26HA1412LL

Montag | 05.10.2026 | 17:00 - 21:00 Uhr |
4 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Volker Gubsch | 135,50 €

Zittau 26HA1412ZZ

Montag | 02.11.2026 | 17:00 - 21:00 Uhr |
4 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Volker Gubsch | 135,50 €

„Räuchern in der dunklen Jahreszeit“ – alte Räuchermethoden mit heimischen Kräutern neu entdecken

Beim traditionellen Räuchern stand einst nicht nur der Duft im Vordergrund. Vielmehr ging es darum, den Raum oder die Luft von etwas zu reinigen und mit der Heilwirkung der verräucherten Pflanzenbestandteile zu erfüllen. In der Veranstaltung erfahren Sie Wissenswertes zur Tradition, zur Geschichte des Räucherns und welche Hoffnungen die Menschen einst damit verbanden. Begleitend zum Vortrag

zeigen wir Ihnen zwei einfache Techniken des Räucherns für den Alltag, die zum Nachahmen einladen.

Zittau 26HA1413ZZ

Mittwoch | 11.11.2026 | 17:00 - 19:15 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |

Theresa Lau | 27,00 €

**VERANSTALTUNGSREIHE:
BÜRGER TRIFFT WISSENSCHAFT**

NEU! Besuch der Hochspannungshalle der Hochschule Zittau/Görlitz in Zittau

Ob im Haushalt, in der Industrie oder bei der Mobilität – ohne Strom steht alles still. Mit dem ‚DC-LabSaxony‘ entsteht in Zittau ein Reallabor, in dem die Energieversorgung der Zukunft unter realen Bedingungen erprobt und optimiert wird. Sie erfahren in der Veranstaltung, warum die Gleichstromtechnik eine Renaissance feiert und welche Kräfte wirken, wenn Strom die Leitung verlässt. Wir bieten Ihnen spannende Einblicke in die Energiewelt von morgen – inklusive einer spektakulären Vorführung.

Zittau 26HA1402ZZ

Dienstag | 15.09.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |

1 Veranstaltung | Hochspannungshalle der HSZG, Hochwaldstraße 2a, 02763 Zittau | Prof. Dr.

Stefan Kornhuber, Tom Richter | 5,00 €

NEU! Klimaneutrale Energiesysteme der Zukunft – Das Fraunhofer IEG am Standort Zittau

Die Fraunhofer-Einrichtung für Energieinfrastrukturen und Geothermie (IEG) entwickelt Lösungen für die Energiewende entlang der gesamten Wertschöpfungskette der Energiesystemtransformation. Gemeinsam mit Partnern aus Wirtschaft und öffent-

licher Hand werden innovative Projekte für Klimaschutz und nachhaltige Energiesysteme umgesetzt. Am Standort Zittau stehen Wärmeversorgung im ländlichen Raum, Abwärmenutzung, Geothermie, Umweltwärme sowie die Kopplung der Sektoren Strom, Wärme und Kälte im Fokus.

Zittau 26HS1403ZZ

Mittwoch | 28.10.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |

Fraunhofer IEG | 5,00 €

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

Besuchen Sie mit uns das Deutsche Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) in Zittau und erhalten Sie spannende Einblicke in seine Energieforschung mit dem Fokus auf die Dekarbonisierung der Industrie. Der Schwerpunkt von Forschung und Entwicklung ist die CO₂-Reduktion von Industrieprozessen, die schwer oder gar nicht auf einen elektrischen Betrieb umzustellen sind. Dazu gehört auch, Kohlekraftwerke in CO₂-arme Energielieferanten umzuwandeln.

Zittau 26HA1404ZZ

Montag | 09.11.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |

1 Veranstaltung | Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt, Äußere Oybinerstraße 14-16, Haus 9 (Mandauhöfe), 02763 Zittau | Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrttechnik | 5,00 €



Hinweis

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

NEU! Besuch im CASUS – Center for Advanced Systems Understanding in Görlitz

Das CASUS (Center for Advanced Systems Understanding) wurde 2019 in Görlitz gegründet und ist ein Institut des Helmholtz-Zentrums Dresden-Rossendorf. Am Standort wird digitale, interdisziplinäre Systemforschung von der atomaren bis zur Ökosystemebene betrieben. Forschende entwickeln Methoden aus Mathematik, Daten- und Computerwissenschaften, um komplexe Systeme realitätsnah abzubilden. So entstehen neue Erkenntnisse zu Gesundheit, Biodiversität, grüner Energie und nachhaltigen Prozessen.

Zittau 26HA1405GZ

Dienstag | 03.11.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | CASUS - Center for Advanced Systems Understanding, Conrad-Schiedt-Str. 20, 02826 Görlitz | CASUS - Center for Advanced Systems Understanding | 5,00 €

PÄDAGOGIK / ERZIEHUNG / FAMILIE

Weitere Veranstaltungen und Workshops finden Sie ab Seite 85.

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND PSYCHOLOGIE

NEU! Von „Elefanten im Raum“ und anderen Missverständnissen

Missverständnisse entstehen oft, weil wir Dinge unterschiedlich wahrnehmen, anders kommunizieren oder aus verschiedenen kulturellen Hintergründen kommen. Was für den einen klar ist, kann für den anderen völlig anders wirken. In diesem Workshop lernen Sie, diese „Elefanten im Raum“ zu erkennen und mutig, klar und respektvoll anzusprechen. Sie

nehmen mit, dass eine offene Kommunikation nicht nur Probleme löst, sondern auch das Vertrauen in Beziehungen – privat und beruflich – stärkt.

Zittau 26HA1601ZZ

Samstag | 14.11.2026 | 08:30 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Susanne Klemm | 70,00 €

„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, sowohl privat wie beruflich, souverän zu meistern.

Zittau 26HA1602ZZ

Samstag | 27.02.2027 | 08:30 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Susanne Klemm | 70,00 €

„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 private als auch berufliche Kom-

munikation, unsere Beziehungen und unser Selbstbild bedeutet.

Ebersbach 26HA1603EE

Samstag | 16.01.2027 | 08:30 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Stadtbibliothek Ebersbach-
Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730
Ebersbach-Neugersdorf | Susanne Klemm |
70,00 €

Weitere Veranstaltungen und Workshops zur persönlichen Weiterentwicklung finden Sie auf Seite 83.

NEU! Sonderführung in der Gedenkstätte Großschweidnitz mit dem Schwerpunkt Ausgrenzung und Stigmatisierung psychisch kranker Menschen in Vergangenheit und Gegenwart



Die Sonderführung im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit umfasst einen Rundgang durch die Ausstellung und den ehemaligen Anstaltsfriedhof. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den verschiedenen Formen der Stigmatisierung und Ausgrenzung von Menschen mit Behinderung und psychischen Erkrankungen in den letzten 150 Jahren. Im Anschluss soll mit den Teilnehmern über bestehende Vorurteile und Ausgrenzungstendenzen in der Gegenwart und wie diese behoben werden könnten, diskutiert werden.

Löbau 26HA1604GL

Freitag | 09.10.2026 | 14:00 - 16:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Gedenkstätte Großschweidnitz,
Friedhofsweg 1, 02708 Löbau/OT Großschweid-
nitz | Gedenkstätte Großschweidnitz | kostenfrei

**LÄNDER- UND HEIMATKUNDE /
STADTKULTUR**

NEU! Die Kirchen in Zittau – Verborgene Schönheiten



Lernen Sie bei diesem besonderen Stadtspaziergang durch Zittau die Frauenkirche und die Spittelkirche kennen. Beide liegen zwar am Rande der Altstadt, sind aber keineswegs bedeutungslos. Die Frauenkirche könnte sogar die erste erbaute Kirche der Stadt sein. Die Spittelkirche St. Jacob war einst eine Hospitalkirche. Beide Kirchen sind architektonische Schmuckstücke mit besonders interessanten Ausstattungsstücken aus verschiedenen Zeiten.

Zittau 26HA1900ZZ

Sonntag | 20.09.2026 | 15:00 - 17:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Start und Treffpunkt ist an der
Frauenkirche Zittau, Hammerschmiedtstraße,
Zittau | Städtische Museen Zittau | Teilnahmege-
bühr 8,00 €, ermäßigt für Schüler, Studenten, In-
haber Sozialpass 6,00 €, ermäßigt für Mitglieder
der Kirchgemeinden 4,00 €, Kinder bis 16 Jahre
frei | Die Veranstaltung ist nicht geeignet für
Teilnehmer mit eingeschränkter Mobilität. Bitte
denken Sie an witterungsgerechte Kleidung.

Die Sami in Skandinavien: Nordische Cousins in Lappland

Ein Leben zwischen Tradition und Moderne

Aufbruch in die Moderne mit festen Wurzeln in gelebter Tradition? Der interaktive Workshop beleuchtet am Beispiel der Sami in Nordskandinavien den Spagat zwischen Rentierzucht, Hightech-Gesellschaft und kultureller Identität. Wie gelingt der Erhalt von Sprache, Glauben und Tradition in einer globalisierten Welt? Präsentation und Diskussion für Skandinavien-Freunde und alle, die den Blick über den Tellerrand wagen. Der Referent forscht seit Jahren zur rechtlichen Stellung der Sami.

Weißwasser 26HA1902WW

Freitag | 04.12.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |

Arkadiusz Lisowski | 14,00 €

Anmeldungen sind bis zum 27.11.2026 möglich

Islam und Politik in Südostasien

Zusammengenommen leben mehr Muslime in Südostasien als in der gesamten arabischen Welt. Doch sind in Südostasien auch andere Religionen, wie Buddhismus, Hinduismus, Christentum und indigene Glaubensvorstellungen vertreten. Wie gelingt das Neben- und Miteinander von unterschiedlichen Glaubenstraditionen im maritimen Südostasien? Der Referent nimmt Sie auf eine Reise in die Inselreiche mit weißen Sandstränden mit und macht den Blick hinter die touristischen Kulissen der fernen Länder möglich.

Weißwasser 26HA1903WW

Freitag | 15.01.2027 | 17:00 - 18:30 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |

Arkadiusz Lisowski | 14,00 €

Anmeldungen sind bis zum 08.01.2027 möglich.

PHILOSOPHIE / RELIGION / ETHIK

Philosophischer Nachmittag: Die Französische Aufklärung im 18. Jahrhundert

Das 18. Jahrhundert gilt als das Zeitalter der französischen Aufklärung. Im Salon des aus der Pfalz stammenden Baron Paul-Henri Thiry d'Holbach diskutierten Voltaire, Diderot, Rousseau und andere über Ethik, Gleichberechtigung, Religion und Staat. Der Vortrag stellt d'Holbach und seinen Salon vor und zeigt, wie ihre Ideen die Moderne und die Französische Revolution prägten – sowie warum im 20. Jahrhundert ein ähnlicher Aufbruch unternommen wurde.

Weißwasser 26HA1804WW

Samstag | 12.09.2026 | 15:00 - 18:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |

Stephan Jaster | 18,00 €

Anmeldung sind bis zum 07.09.2026 möglich.

Philosophischer Nachmittag: "Deutscher Idealismus – Immanuel Kant"

„Wage zu denken!“ und der „kategorische Imperativ“ zählen zu den bekanntesten Ideen Immanuel Kants (1724–1804). Der Vortrag gibt eine verständliche Einführung in Leben und Werk des Königsberger Philosophen – von den drei „Kritiken“ bis zu „Zum ewigen Frieden“ – und zeigt seine Bedeutung für Ethik, Politik und die Gegenwart. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; Fragen und Diskussion sind ausdrücklich willkommen.

Weißwasser 26HA1805WW

Samstag | 24.10.2026 | 15:00 - 18:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |

Stephan Jaster | 18,00 €

Anmeldungen sind bis zum 19.10.2026 möglich.

Philosophischer Nachmittag: „Freiheit“

„Freiheit ist immer Freiheit des anders Denken.“ Freiheit zählt zu den zentralen Begriffen der Philosophie und Politik. Der Vortrag beleuchtet ihre Bedeutung von der Antike bis heute und zeigt, wie sich Vorstellungen von individueller, politischer und gesellschaftlicher Freiheit verändert haben. Vorgestellt wird außerdem John Locke (1632–1704), der Freiheit als unveräußerliches Recht jedes Menschen verstand. Diskussion und Fragen sind willkommen.

Weißwasser 26HA1806WW

Samstag | 12.12.2026 | 15:00 - 18:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |

Stephan Jaster | 18,00 €

Anmeldungen sind bis zum 07.12.2026 möglich.

Philosophischer Nachmittag: „Triggerpunkte“

Ist unsere Gesellschaft gespalten? Viele Menschen erleben wachsende Gegensätze und verhärtete Positionen. Der Vortrag beleuchtet unterschiedliche Sichtweisen zu Ungleichheit, Armut und Reichtum, Migration sowie Klimaschutz und lädt zur gemeinsamen Diskussion ein. Vorgestellt wird zudem der Sozialphilosoph und Soziologe Pierre Bourdieu (1930–2002), dessen Analysen sozialer Ungleichheit bis heute großen Einfluss auf die Gesellschaftsforschung haben.

Weißwasser 26HA1807WW

Samstag | 27.02.2027 | 15:00 - 18:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |

Stephan Jaster | 18,00 €

Anmeldungen sind bis zum 22.02.2027 möglich.

 Mehr Infos unter: www.vhs-dle.de



Dr. Thomas Immobilien GmbH

www.drti.de | 02763 Zittau | Neustadt 34



Sie haben eine Immobilie zu verkaufen?

***Wir bringen Ihre Immobilie
in liebevolle Hände!***

Kompetente **Werteinschätzung**,
fachgerechte **Beratung** und
effiziente **Vermarktung**

03583/79666-0 • info@drti.de

VERBRAUCHERFRAGEN

Veranstaltungsreihe: „Goldener Herbst – Zeit für Wohlbefinden“

in Zusammenarbeit mit der



Wenn die Tage kürzer werden und die Natur in warmen Farben erstrahlt, lädt der Herbst dazu ein, bewusst etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Bewegung durch Step Aerobic bringt Körper und Kreislauf in Schwung, während Impulse zu Resilienz und Stressmanagement dabei helfen, den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen. Abgerundet wird das Programm durch regionalen und gesunden Genuss, der zeigt, wie wohltuend eine ausgewogene Ernährung mit saisonalen Produkten sein kann.

1. VERANSTALTUNG

„Frisches Rindfleisch direkt vom Bauern um die Ecke – Besuch beim Bauernhof Ladusch in Kreba-Neudorf“

Nachhaltige Landwirtschaft beginnt oft direkt vor der eigenen Haustür. Auf dem traditionsreichen Vierseithof der Familie Ladusch in Kreba-Neudorf erleben Sie, wie regionale Wertschöpfung und moderne Ideen zusammenwirken. Bei einem Rundgang erhalten Sie Einblicke in die Haltung von Galloway-Rindern, lokale Produktionskreisläufe sowie die Verarbeitung und Vermarktung der Erzeugnisse. Besuchen Sie die Tiere auf der Weide und verkosten Sie frische Bauernhofwurst vor Ort.

Niesky 26HA1931NN

Donnerstag | 17.09.2026 | 16:00 - 18:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Bauernhof Ladusch, >>

Nieskyer Str. 26, 02906 Kreba-Neudorf |
Ramona Ladusch | kostenfrei | Bitte an
wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk
denken | Zufahrt zur Koppel (ca. 1,5 km) auch
im PKW möglich

„Regionale Mehl- und Ölprodukte – Rittermühle Rennersdorf“

Regionale Produkte fördern Ihre Gesundheit, sie sind zudem lecker und Sie können damit etwas für unsere Umwelt tun. Besuchen Sie mit uns die Rittermühle in Rennersdorf und lernen Sie bei der Veranstaltung die Mehlprodukte, welche aus heimischen Getreide hergestellt werden, und die Produkte aus Leinsamen kennen. Sie erfahren von Familie Schmidt, die die Mühle betreibt, etwas zur Mülhentradition, welche regionalen Kooperationen bestehen und wo Sie die Produkte der Rittermühle erwerben können.

Zittau 26HA1931ZZ

Donnerstag | 24.09.2026 | 16:00 - 18:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Rittermühle Rennersdorf,
Am Eichler 3, 02747 Herrnhut | Dirk Schmidt |
kostenfrei

2. VERANSTALTUNG

„Stressmanagement – inklusive Schnupperkurs Progressive Muskelentspannung“

Kurzfristiger Stress kann motivieren und leistungsfördernd wirken, chronischer Stress dagegen die Gesundheit belasten. Im Workshop lernen Sie alltagstaugliche Strategien zur Stressbewältigung kennen und erhalten konkrete Tipps für mehr Entspannung im Alltag. Ein Schnupperkurs in Progressiver Muskelentspannung (PME) bietet Gelegenheit, die Methode direkt auszuprobieren.

Niesky 26HA1932NN

Dienstag | 06.10.2026 | 16:00 - 18:00 Uhr |
1 Veranstaltung | AOK PLUS Niesky, Bautze-
ner Str. 23, 02906 Niesky | Ireen Fritsche |
kostenfrei

Zittau 26HA1932ZZ

Dienstag | 22.09.2026 | 16:00 - 18:00 Uhr |
1 Veranstaltung | AOK PLUS Zittau, Hoch-
waldstr. 4, 02763 Zittau | Ireen Fritsche |
kostenfrei

3. VERANSTALTUNG

**„Aktive Bewegung mit Spaß –
Schnupperkurs Step Aerobic“**

„Step“ bedeutet Schritt, Tritt oder Stufe. Step Aerobic ist ein effektives Ausdauertraining, welches das Herz-Kreislaufsystem mit gezieltem Muskeltraining für Gesäß, Oberschenkel und Wade verbindet. In unserem Schnupperkurs lernen Sie, wie das „Treppensteigen“ mit Spaß und Rhythmus zu einer richtigen Trainingseinheit wird und Sie erhalten Anregungen, selber kreativ zu werden, die Bewegungen abzuwandeln, neu zusammenzusetzen und zu erweitern. Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.

Niesky 26HA1933NN

Donnerstag | 29.10.2026 | 16:00 - 18:00 Uhr |
1 Veranstaltung | AOK PLUS Niesky, Bautzener
Straße 23, 02906 Niesky | Ireen Fritsche |
kostenfrei

Zittau 26HA1933ZZ

Dienstag | 10.11.2026 | 16:00 - 18:00 Uhr |
1 Veranstaltung | AOK PLUS Zittau, Hoch-
waldstraße 4, 02763 Zittau | Ireen Fritsche |
kostenfrei

**Heilpflanze oder Gesundheitsrisiko? Chancen
und Grenzen pflanzlicher Arzneimittel**



Der Vortrag beleuchtet die Unterschiede zwischen pflanzlichen Arzneimitteln und Medikamenten mit rein chemischen Wirkstoffen. Er zeigt die klare Abgrenzung zu anderen Pflanzenprodukten wie Nahrungsergänzungsmitteln und gibt einen kompakten Überblick über Zulassungsverfahren und Wirksamkeitsnachweise. Anhand ausgewählter Heilpflanzen mit gut belegter Wirksamkeit werden Chancen und Grenzen pflanzlicher Präparate – einschließlich möglicher Nebenwirkungen – beleuchtet.

Zittau 26HA1A00ZZ

Donnerstag | 17.09.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Prof. Dr. Karin Fester | 13,50 €

Dein Lieblings Gin Tonic



Erleben Sie die Welt von Gin und Tonic in der Manufaktur „Old Friend Gin“ in Zittau. Probieren Sie >>

verschiedene Tonics in Kombination mit dem haus-eigenen Gin und erfahren Sie Wissenswertes rund um Herkunft, Herstellung und Geschmack.

Wählen Sie dann Ihren Lieblings Gin Tonic – dieser wird frisch zubereitet, während Sie Andreas Geißler bei der Zubereitung über die Schulter schauen.

Genießen Sie anschließend Ihren Lieblings Gin Tonic in gemütlicher Atmosphäre vor Ort.

Zittau 26HA1D00ZZ

Dienstag | 12.01.2027 | 18:00 - 20:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Old Friend Gin, Ludwigstr. 4,
02763 Zittau | Andreas Geißler | 30,00 €

ZEITGESCHICHTE UND EXKURSIONEN

NEU! Das Stalag VIII A in Görlitz/Zgorzelec

Das Stammlager VIII A Görlitz-Moys (heute: Zgorzelec-Ujazd) war das erste Stalag im Wehrkreis VIII Breslau und eins von 220 Lagern im Deutschen Reich. Offiziell wurde das Kriegsgefangenenlager am 23.09.1939 eröffnet. Während des Zweiten Weltkrieges gingen etwa 120.000 Kriegsgefangene verschiedenster Nationen durch das Lager und das unter katastrophalen hygienischen Bedingungen, bevor es am 08.05.1945 aufgelöst wurde. 1948 wurde durch den Stadtrat der Abriss der Baracken entschieden.

Weißwasser 26HS1100WW

Donnerstag | 15.10.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser
und Gedenkstätte Stalag VIII A, Jencow Stalagu
VIII, 59-900 Zgorzelec | Meetingpoint Memory
Messiaen e.V. | 10,00 €

Löbau 26HS1100LL

Donnerstag | 29.10.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr |

2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau und
Gedenkstätte Stalag VIII A, Jencow Stalagu
VIII, 59-900 Zgorzelec | Meetingpoint Memory
Messiaen e.V. | 10,00 €

Zittau 26HS1100ZZ

Donnerstag | 12.11.2026 | 17:30 - 18:15 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau und
Gedenkstätte Stalag VIII A, Jencow Stalagu
VIII, 59-900 Zgorzelec | Meetingpoint Memory
Messiaen e.V. | 10,00 €

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 26HS1101SZ

Sonntag | 06.09.2026 | 10:00 - 11:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Ehemaliges Werksgelände
Zittwerke, Rolnicza 44, 59-921 Sieniawka
(Polen) | Bartholomäus Nowak | 10,00 € |
Das Gelände ist nicht barrierefrei | Bitte tragen
Sie festes Schuhwerk

Zittau 26HS1102SZ

Montag | 21.09.2026 | 15:00 - 16:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Ehemaliges Werksgelände
Zittwerke, Rolnicza 44, 59-921 Sieniawka
(Polen) | Dr. Peter Knüvener | 10,00 € |
Das Gelände ist nicht barrierefrei | Bitte tragen
Sie festes Schuhwerk

Das Programm der VHS Dreiländereck ist sehr umfangreich. Darüber hinaus bemühen wir uns, zu aktuellen gesellschaftspolitischen Themen und Entwicklungen zusätzliche thematische Veranstaltungsangebote zu 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 im Herbstsemester 2026 zusätzlich eine Reihe von Vorträgen, Workshops und Veranstaltungen zu verschiedenen Finanzthemen, zur Regionalgeschichte sowie zu ökologischen Themen anbieten.

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 www.vhs-dle.de vorbei oder abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter.

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



POLITIK UND BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

NEU! Workshop: Strukturwandel und die Zukunft der Lausitz

Dieser interaktive Workshop beleuchtet, warum der Strukturwandel in der Lausitz heute anders ist: Digitalisierung, Klimawandel, Fachkräftemangel und

gesellschaftliche Transformation treffen gleichzeitig auf die Region. Wir diskutieren die Rolle von Politik, Wissenschaft und Zivilgesellschaft, die Chancen der Lausitz als Innovationsstandort und neue Perspektiven zum Bleiben und Mitgestalten. Erkenntnisse und persönliche Erfahrungen verbinden sich zu Ideen für einen sozialen, nachhaltigen Strukturwandel.



Weißwasser 26HS1216WW

Mittwoch | 26.08.2026 | 17:30 – 20:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Franziska Stölzel | 5,00 €
Anmeldungen bis zum 17.08.2026 möglich

ÖKONOMIE UND 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 Veranstaltung der VHS Dreiländereck, Diakonie Löbau-Zittau und des Projektes Stromsparcheck.

Löbau 26HS1311RL

Dienstag | 08.09.2026 | 18:00 – 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Gemeindehaus Ruppertsdorf,
Kirchberg 3, 02747 Ruppertsdorf | Marina Biller |
kostenfrei

NEU! Finanzielle Notlagen – Wege aus der Krise

Der Kurs vermittelt praktische Hilfen, um die Handlungsfähigkeit bei Finanzthemen zu stärken. Anhand eines Haushaltsbuches wird gezeigt, wie man den Überblick über die eigenen Finanzen behält und unnötige Ausgaben erkennt. Zudem werden typische Schuldenfallen, der Umgang mit Gläubigern sowie Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten in finanziellen Notlagen vorgestellt. Eine Kooperationsveranstaltung mit der Sozialen Schuldnerberatung der Diakonie Löbau-Zittau.

Zittau 26HS1312ZZ

Mittwoch | 19.08.2026 | 08:00 - 12:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Demokratischer Frauenbund
Zittau, Bahnhofstraße 17, 02763 Zittau |
Marina Biller | kostenfrei

Zittau 26HS1313ZZ

Mittwoch | 26.08.2026 | 08:00 - 12:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Demokratischer Frauenbund
Zittau, Bahnhofstraße 17, 02763 Zittau |
Marina Biller | kostenfrei

NEU! Das 1x1 der Geldanlage – Ein C(r)ash-Kurs für Einsteiger (Online)

Geldfragen sind Ihnen unklar? Holen Sie sich an einem Abend kompaktes Wissen für ordentliche Finanzen! Diplom-Kaufmann Holger Jünke erklärt lebhaft und verständlich, wie Sie Ihr Vermögen besser nutzen. Der Kurs gibt einen Überblick über klassische Anlageprodukte sowie Wertpapiere wie Aktien, Anleihen und Fonds.

Online 26HS1314LL

Donnerstag | 03.09.2026 | 18:00 - 21:00 Uhr |
1 Veranstaltung | vhs.cloud | Holger Jünke |
5,00 €

NEU! Geld anlegen mit ETFs für Einsteiger (Online)



Wer attraktive Alternativen zum Sparbuch sucht, kommt an ETFs oft nicht vorbei. Dipl.-Kaufmann Holger Jünke erklärt einfach und verständlich, was ETFs sind und wie sie sich von klassischen Fonds unterscheiden. Sie lernen, wie Sie langfristig von Börsenanstiegen profitieren, entwickeln eine Einsteiger-Strategie und finden passende ETFs.

Online 26HS1315LL

Montag | 23.11.2026 | 18:00 - 21:00 Uhr |
1 Veranstaltung | vhs.cloud | Holger Jünke |
5,00 €

NEU! Immobilienfinanzierung – Der Weg zum Eigenheim (Online)



Immobilienfinanzierung kompakt: Von Kalkulation über Finanzierungsformen bis zu Förderungen. Lernen Sie, was Banken fordern, wie Sie verhandeln

und Fachbegriffe verstehen. Ziel: Fundiertes Überblickswissen für Ihr Eigenheim.

Online 26HS1316LL

Mittwoch | 17.02.2027 | 18:00 - 21:00 Uhr |
1 Veranstaltung | vhs.cloud | Holger Jünke |
5,00 €

NEU! Finanzpower für Frauen (Online)



Finanzpower für Frauen:
Entdecken Sie, wie Vorsorge, Beruf und Fürsorge im Gleichgewicht finanzielle Freiheit schaffen. Lernen Sie, robuste Absicherung und Eheverträge als Zukunftsinstrument zu nutzen – Wissen für Selbstbestimmung.

Online 26HS1317LL

Mittwoch | 30.09.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | vhs.cloud | Jeanette Herr |
kostenfrei | Anmeldung bitte bis 16.09.2026

NEU! Finanziell fit durchs Leben

Werden Sie Meister Ihres Geldhaushalts! Dieser Kurs verbindet Alltagstipps mit Zukunftsvorsorge: Lernen Sie, Einnahmen zu analysieren, Einsparpotenziale zu heben und sich vor

Schuldenfallen zu schützen. Entwickeln Sie einen Plan für Ihre Zukunft – vom Notgroschen über Anlagestrategien bis zu Krediten, Schufa und P-Konto. Holen Sie sich das Rüstzeug für finanzielle Sicherheit.

Weißwasser 26HS1318WW

Donnerstag | 27.08.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Tilo Kette | kostenfrei
Anmeldungen bis zum 13.08.2026 möglich

NEU! Die Pflegezeit finanziell planen

Sorgen Sie heute für morgen! Dieser Vortrag klärt die finanziellen Aspekte der Pflege im Alter. Erfahren Sie mehr zur vorausschauenden Planung, unterstützenden Hilfen für Pflegende und verschiedene Wohnformen. Wir erläutern Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung und deren Beantragung. Zudem zeigen wir, wie private Vorsorge Versorgungslücken schließt. Gestalten Sie Ihre Pflegevorsorge fundiert und sicher.



Zittau 26HS1319ZZ

Donnerstag | 19.11.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Tilo Kette | kostenfrei
Anmeldungen bis zum 05.11.2026 möglich

NEU! Umweltbewusst leben, Ressourcen schonen (Online)

Dieser Vortrag zeigt, wie Sie Ihren ökologischen Fußabdruck verstehen und verringern. Lernen Sie, wie nachhaltiger Konsum im Alltag funktioniert und sich finanziell rechnet. Wir geben Strategien zum Leihen, Reparieren und Teilen, um Neuprodukte zu sparen, und erklären >>>



effizientes Energiesparen bei Strom und Heizung. Zudem erfahren Sie Wege für klimafreundliche Mobilität. Verbinden Sie Umweltschutz mit täglichem Nutzen – theoretisches Wissen trifft auf handfeste Tipps.

Löbau 26HS1400LL

Mittwoch | 04.11.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |

1 Veranstaltung | vhs.cloud | Jeanette Herr |
kostenfrei

Anmeldung bis zum 21.10.2026 möglich

UMWELTBILDUNG UND BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

VORANKÜNDIGUNG

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



Sächsische Landesstiftung
Natur und Umwelt

Biosphärenreservat
Oberlausitzer Heide-
und Teichlandschaft



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

Landschaftsführer/innen können diese Natur- und Kulturschätze für Gäste erlebbar machen.

Ab 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 die Schönheit, Eigenart und Vielfalt des Gebietes bei Wanderungen, Führungen oder weiteren Veranstaltungsangeboten. Der geplante Kurs beinhaltet ca. 75 Lernstunden in Präsenz (Vorträge, Workshops, Exkursionen, etc.). Hinzu kommen Lerneinheiten im Selbststudium. Der Lehrgang schließt mit einer schriftlichen und praktischen Prüfung ab.

Interessenten sollten folgende Voraussetzungen mitbringen:

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

Ansprechpartnerin: Frau Meike Biskop

(Biosphärenreservatsverwaltung),

E-Mail: meike.biskop@sachsenforst.sachsen.de

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

NEU! Gärtnern mit der Natur: Ihren Garten als Lebensraum gestalten

Schluss mit dem Kampf gegen die Natur! Machen Sie Ihren Garten zum lebendigen Partner. In diesem Kurs lernen Sie, ihn nachhaltig zu gestalten, sodass er Ihnen und der Umwelt dient. Wir zeigen praktische Wege für einen widerstandsfähigen, artenrei-

chen Lebensraum – egal ob großer Privatgarten oder kleiner Kleingarten.



Die Schwerpunkte: Naturnahe Gestaltung, passende Pflanzenauswahl für jeden Standort und der richtige Umgang mit Schädlingen. Entdecken Sie, wie Ihr Garten blüht.

Löbau 26HS1401LL

Donnerstag | 08.10.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Wiebke Arndt | 5,00 €

Zittau 26HS1402ZZ

Montag | 26.10.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Wiebke Arndt | 5,00 €

NEU! Von Laufzwiebeln und anderen Kuriositäten – Klimaschutz im ewigen Gemüsegarten

In diesem Kurs tauchen die Teilnehmer in die Grundlagen des ökologischen Gärtnerns ein und beschäftigen sich mit den Herausforderungen des Klimawandels. Sie erkunden den essbaren Waldgarten und

lernen eine Vielfalt mehrjähriger Obst- und Gemüsepflanzen kennen – ihre Vorteile, ihre besonderen Wachstumsformen, ihre Bedürfnisse und die besten Standorte für ein gesundes Gedeihen. Beim gemeinsamen Kochen erfahren die Teilnehmer, wie diese Pflanzen genutzt und verarbeitet werden können.

Ebersbach 26HS1413EE

Mittwoch | 23.09.2026 | 15:30 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | LEBENs(T)RÄUME e.V.,
Ernst-Thälmann-Str. 38, 02727 Ebersbach-
Neugersdorf | LEBENs(T)RÄUME e.V., Bereich
Waldgarten | 15,00 €

Heilkräfte der Natur – Kräuterwanderung im Spätsommer

Jetzt im September zeigt sich die Natur in ihrer ganz besonderen Schönheit. Die Zeit der „großen Blüte“ ist vorbei, aber dennoch können auch jetzt noch Kräuter gesammelt werden, bevor Herbst und Winter ins Land ziehen. Für zwei Stunden nimmt Sie die Dozentin Theresa Lau mit raus in die Natur, um Ihnen die Kräuter zu zeigen, die nun geerntet werden können. Mit Anekdoten und Wissen zu alten Bräuchen bringt Sie Ihnen die Zeit der „späten Kräuter“ und „Kräuterbuschen“ nahe.

Zittau 26HS1429ZZ

Donnerstag | 03.09.2026 | 16:00 - 18:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Treffpunkt: Landratsamt Zittau,
Hochwaldstraße 29, 02763 Zittau | Theresa Lau |
5,00 € | Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung
und Schuhwerk und etwas zu Trinken.

Zittau 26HS1430ZZ

Samstag | 12.09.2026 | 14:00 - 16:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Treffpunkt: Landratsamt Zittau,
Hochwaldstraße 29, 02763 Zittau | Theresa Lau |
5,00 € | Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung
und Schuhwerk und etwas zu Trinken.

**VERANSTALTUNGSREIHE
REGIONAL-SAISONAL**

Beerenobstkulturen Eichgraben



Bei der Betriebsbesichtigung erfahren Sie alles über Produktionsabläufe: Von der Pflanzenvermehrung mit Sorten wie Korona, Senga Sengana und Mieke Schindler bis zur Produktion. Sehen Sie Open-Field-Anlagen und geschützte Zelternte. Die Familie Möse erklärt Qualitätsstandards und nachhaltige Methoden aus erster Hand. Verstehen Sie, wie regionales Obst wächst und welche Arbeit dahintersteckt. Aufgrund begrenzter räumlicher Kapazitäten bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.

Zittau 26HS1900ZZ

Mittwoch | 19.08.2026 | 17:00 - 19:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Olbersdorfer Str. 14, 02763
Zittau/OT Eichgraben | Beerenobstkulturen &
Erdbeerpflanzenvermehrung Klaus Möse |
10,00 €

Bienen auf Lausitzer Sand



Erfahren Sie aus erster Hand, was zum Imkern gehört: vom komplexen Bienen-Lebenszyklus bis zu den Arbeiten am Bienenstand. Die Kursleiterin gibt praktische Einstiegshinweise und zeigt, wie Bienen vor Ort Raps, Buchweizen, Phacelia und neuen Lausitzer Lavendel bestäuben. Entdecken Sie die Produktpalette im Hofladen. Programm: Vortrag, Fragerunde und Rundgang mit optionaler Schutzkleidung für einen direkten Tierkontakt. Aufgrund begrenzter räumlicher Kapazitäten bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.

Niesky 26HS1901NN

Donnerstag | 10.09.2026 | 16:30 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Ernst-Thälmann-Straße 29,
02906 Niesky OT See | Agrargenossenschaft
See eG | 10,00 €





Der VHS-Newsletter

Jetzt scannen, anmelden und nichts mehr verpassen!



Jeden Monat für Sie:

- Kurs-Highlights
- Dozierenden-Einblicke
- Tipps und mehr

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

Ansprechpartnerin:
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 2026/2027

31. Mai - 28. August 2026

Friederike Flint, Rietschen
Digitale Arbeiten, Malerei in Acryl und andere
Techniken

6. September - 20. November 2026

Ralf Buttke, Cottbus
Fotografie, Grafik, Malerei, Objektkunst

29. November 2026 - 26. Februar 2027

Inna Perkas, Cottbus
SagenHaft, künstlerische Umsetzung von Sagen,
Griechische Mythologie

7. März - 21. Mai 2027

Marion und Willi Selmer, Vetschau
Malerei und Holzkunst

30. Mai - 27. August 2027

Anita Guske, Burg
Malerei, Leporello, Kunstbücher

Die Ausstellungen finden unter Vorbehalt statt.
Bitte informieren Sie sich dazu aus der Presse
oder in der Kleinen Galerie.

Vernissage: Ralf Buttke

„Zeitlos, Nirgendwo im Niemandsland“

Fotografie, Grafik, Malerei, Objektkunst

Wir laden Sie zur Eröffnung der Ausstellung am
So., den 6. September 2026, 16 Uhr in die Kleine
Galerie in der Volkshochschule herzlich ein.

Weißwasser 26HA2000WW

Sonntag | 06.09.2026 | 16:00 - 19:15 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser

Vernissage: Inna Perkas

„SagenHaft“ – Künstlerische Umsetzung mit

Farbe von Sagen, Griechische Mythologie

Wir laden Sie zur Eröffnung der Ausstellung am
So., den 29. November 2026, 16 Uhr in die Kleine
Galerie in der Volkshochschule herzlich ein.

Weißwasser 26HA2001WW

Sonntag | 29.11.2026 | 16:00 - 19:15 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser

LITERARISCHE PRAXIS

Kreatives Schreiben - Die eigene Sprache entdecken

In diesem Kurs entwickeln Sie anhand verschiedener Impulse kurze Texte, Szenen oder Erinnerungen. Sie erfahren, wie Sprache lebendig wird und Geschichten Gestalt annehmen. Der Kurs lädt Sie dazu ein, zu schreiben, zuzuhören und sich überraschen zu lassen – ideal für alle, die sich kreativ ausdrücken möchten.

Der Kurs ist für Interessierte und Wiedereinsteiger im kreativen Schreiben; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zittau 26HA2201ZZ

Dienstag | 08.09.2026 | 11:00 - 12:30 Uhr |
4 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Annett Wolf | 34,20 €

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. Dass diese rhythmischen Bewegungen schweißtreibend sind und die Fitness fördern, beweist die Zumba-Instruktorin allen Teilnehmern. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

Weißwasser 26HA2501WW

Montag | 31.08.2026 | 16:30 - 17:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Weißwasser, Brüder Grimm
Schule | Ingrid Weidelt | 70,00 €

Weißwasser 26HA2503WW

Freitag | 04.09.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr |
12 Veranstaltungen | Weißwasser, Brüder Grimm
Schule | Ingrid Weidelt | 70,00 €

Zittau 26HA2501ZZ

Mittwoch | 16.09.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Franziska Wistuba-Scholz | 74,50 €

Zittau 26HA2502ZZ

Mittwoch | 13.01.2027 | 17:00 - 18:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Franziska Wistuba-Scholz | 74,50 €

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.

Die Kurse sind für alle Frauen geeignet, ob Einsteiger oder Erfahrene. Alter und Figur spielen dabei keine Rolle.

Bitte ein Dreieckstuch mitbringen!

Niesky 26HA2511NN

Montag | 14.09.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
8 Veranstaltungen | Jahnhalle Niesky |
Mireille Beck | 80,00 €

Erlebnistanz zum Fit bleiben

Wir tanzen alle gemeinsam in der Gruppe. Sie sind auch ohne eigenen Tanzpartner herzlich willkommen. Die Freude am Mitmachen steht stets im Vordergrund. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In unserem Kurs erleben Sie eine Vielfalt an Musik und Tanzen aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen sowie Gesellschaftstanz in geselliger Form. Das Erlernen unterschiedlicher Schritt- und Figurenfolgen fördert die körperliche und geistige Fitness.

Zittau 26HA2531ZZ

Dienstag | 06.10.2026 | 16:45 - 18:00 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Kerstin Ehrentraut | 67,50 €

KUNST / KULTURGESCHICHTE

Kunstvortrag: Gabriele Münter (1877 - 1962)

Gabriele Münter, die 1897 ihre künstlerische Laufbahn zunächst traditionell an einer Damenkunstschule in Düsseldorf begann, traf 1901 in München Wassily Kandinsky, mit dem sie eine unkonventionelle Lebensgemeinschaft einging. Als Mitbegründerin des „Blauen Reiters“ erlangte sie neben Marianne von Werefin große Bedeutung und entwickelte eine eigenständige, abstrakte Malweise in leuchtenden, unvermischten Farben und starken Formen.

Vortrag der Kunsthistorikerin aus Leipzig Dr. Marianne Risch-Stolz.

Zittau 26HA2601ZZ

Dienstag | 15.09.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Marianne Risch-Stolz | 10,50 €

Weißwasser 26HA2601WW

Freitag | 18.09.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Marianne Risch-Stolz | 11,50 €

Kunstvortrag: „Es gibt immer Hoffnung, solange die Leinwände leer sind.“ Gustav Klimt (1862 - 1918)

Der Wiener Jugendstil fasziniert mit kunstvollen Ornamenten, beeindruckender Architektur und dem Aufbruch einer neuen Epoche. Im Mittelpunkt des Vortrags steht Gustav Klimt (1862–1918), dessen Werke und Frauenbilder den Jugendstil maßgeblich prägten.

Vortrag und Gespräch mit der Kunsthistorikerin Dr. Marianne Risch-Stolz aus Leipzig.

Weißwasser 26HA2602WW

Freitag | 23.10.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Marianne Risch-Stolz | 11,50 €

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!

Kunstvortrag: „Zu empfinden, was er sieht, zu geben, was er empfindet, macht das Leben des Künstlers aus.“ (Max Klinger)

Max Klinger (185 - 1920), Sohn eines Leipziger Seifenfabrikanten, zählt zu den bedeutendsten deutschen Künstlern seiner Zeit. Nach seinem Studium in Karlsruhe und Berlin wurde er mit seinen Radierungen, Gemälden und Skulpturen berühmt. Auch sein Engagement für die Gründung der Villa Romana in Florenz wirkt bis heute nach.

Vortrag der Kunsthistorikerin Dr. Marianne Risch-Stolz aus Leipzig.

Zittau 26HA2602ZZ

Dienstag | 03.11.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Marianne Risch-Stolz | 10,50 €

Weißwasser 26HA2603WW

Freitag | 06.11.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Marianne Risch-Stolz | 11,50 €

Kunstvortrag: Lyonel Feininger (1871 - 1956)

Lyonel Feininger (1871–1956) begann erst mit 36 Jahren zu malen, nachdem er als Karikaturist für deutsche, französische und amerikanische Zeitschriften gearbeitet hatte. 1909 trat er der Berliner Sezession bei, 1919 wurde er an das Bauhaus in Weimar berufen. Nach seiner Rückkehr nach New York 1937 entstand die berühmte Reihe der Manhattan-Bilder, die seine Faszination für die Metropole eindrucksvoll zeigt.

Zittau 26HA2603ZZ

Dienstag | 09.02.2027 | 18:00 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Marianne Risch-Stolz | 10,50 €

Kunstvortrag: „Die wahre Kunst ist eine Kunst des Weglassens.“ (Oskar Kokoschka)

Der österreichische Maler, Grafiker und Schriftsteller Oskar Kokoschka (1886–1980) gehörte mit Francis Picabia und Pablo Picasso zu den Künstlern, die der gegenständlichen Malerei auch nach dem Zweiten Weltkrieg treu blieben. Charakteristisch für ihn ist sein gestischer, hingeworfener Pinselstrich, der expressionistisch und durchwoben mit febrigen Linien einen unverwechselbaren Stil hervorbrachte. Vortrag und Gespräch mit der Kunsthistorikerin aus Leipzig Dr. Marianne Risch-Stolz.

Weißwasser 26HA2604WW

Freitag | 12.02.2027 | 18:00 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Marianne Risch-Stolz | 11,50 €

MALEN / ZEICHNEN / DRUCKGRAFIK

NEU! Workshop: Klassisches Zeichnen



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. Das Material wird gestellt. Materialkosten: 6 € (vor Ort an den Kursleiter zu zahlen)

Der Kurs ist offen für alle, ob mit Vorerfahrung oder nicht, alle sind willkommen.

Niesky 26HA2701NN

Samstag | 07.11.2026 | 10:00 - 14:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Niesky |
Martin Fiedler | 40,00 €

Weißwasser 26HA2701WW

Samstag | 09.01.2027 | 10:00 - 14:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Martin Fiedler | 40,00 €

Workshop für Einsteiger: Aquarellmalerei – Farbenpracht und Blütenzauber



Leuchtende Farben, dynamische Übergänge und Spontanität sind die typischen Eigenschaften des Aquarells. Ganz egal, ob im Atelier oder zukünftig unterwegs mit einem Skizzenbuch - in diesem Kurs erhalten Sie Schritt für Schritt und im eigenen Tempo eine individuelle Einführung in die grundlegenden Techniken der Aquarellmalerei.

Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind auch gern gesehen.

Über mitzubringendes Material informieren Sie sich bitte telefonisch oder auf unserer Homepage.

Weißwasser 26HA2706WW

Samstag | 23.01.2027 | 10:00 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Martin Fiedler | 50,00 €

NEU! Workshop: Acrylmalerei „Rost und Patina mit reichlich Farbe. Ein Dialog der Materialien“

Gealterte Gegenstände mit Gebrauchsstrukturen zeugen von Langlebigkeit, Beständigkeit und Tradition.

Wir werden unseren Keilrahmen „rosten lassen“ und zwar ganz ohne chemische Oxidationsmittel. Wir verwenden einfache Haushaltsmittel, um Rost zu imitieren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lassen Sie sich auf dieses spannende Experiment ein.

Über mitzubringendes Material informieren Sie sich bitte telefonisch oder auf unserer Homepage.

Weißwasser 26HA2708WW

Samstag | 21.11.2026 | 10:00 - 15:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Anita Guske | 50,00 €

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist nicht für Anfänger geeignet!

Mitzubringen sind:

Zeichen- und Aquarellpapier (A 4 u. A3; 300g/qm), Aquarellfarben, Zeichenutensilien, Tusche, Schwamm, 2 Wassergläser, Küchenpapier, Lappen

Löbau 26HA2711LL

Dienstag | 08.09.2026 | 09:00 - 11:15 Uhr |
3 Veranstaltungen | Musikschule Löbau |
Helga Pilz | 38,09 €

Löbau 26HA2712LL

Dienstag | 15.09.2026 | 09:00 - 11:15 Uhr |
3 Veranstaltungen | Musikschule Löbau |
Helga Pilz | 38,09 €

Malerei und Grafik – Weniger ist mehr

Sie können herausfinden, wo Ihre Interessenschwerpunkte und möglicherweise Ihre Begabungen liegen. Sie lernen den Umgang mit verschiedenen Materialien (Bleistift, Tusche, Ölkreide, Acryl) und beschäftigen sich mit unterschiedlichen Themen wie, Gegenstände wiedergeben, Perspektive, Farblehre und freies Malen.

Materialbesprechung und genaue Festlegung der Termine in der ersten Veranstaltung.

Zittau 26HA2711ZZ

Mittwoch | 16.09.2026 | 16:00 - 18:15 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Angelika Heinze | 93,00 €

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. Themen: Stillleben, Figur-Gruppenbild-Landschaft, thematisches Arbeiten nach Wahl. Bitte bringen Sie alle Ihre vorhandenen Malutensilien sowie Skizzenpapier und eine feste A4/A5-Unterlage mit.

Weißwasser 26HA2712WW

Montag | 28.09.2026 | 16:30 - 18:45 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser |
Jörg Tausch | 72,80 €

Workshop: Handlettering und Kalligraphie

Im Kurs widmen wir uns der Kunst schöner Buchstaben und lernen die Grundlagen des Handlettering.

Die Kursleiterin stellt zahlreiche Ideen, Werkzeuge, Stifte und Materialien zur Verfügung; eigene Schreibwerkzeuge können gern mitgebracht werden. Der Kurs richtet sich an Anfänger ebenso wie an Fortgeschrittene, die ihr gestalterisches Potenzial mit Schrift weiterentwickeln möchten. Materialkosten: 3 €.

Löbau 26HA2731LL

Montag | 09.11.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Gerlind Mochner | 28,00 €

Workshop: Weihnachtliches Handlettering

Eine weihnachtliche Glückwunschkarte oder ein winterlicher Gruß aus eigener Hand! In diesem Workshop werden Sie von Gerlind Mochner an das Handlettering herangeführt und können sogleich wunderbare Unikate für das Weihnachtsfest anfertigen. Die Kursleiterin bietet viele Ideen, Werkzeuge, Stifte und Materialien an, die den Teilnehmern zur Verfügung stehen. Sowohl Anfänger als auch schon erfahrene in Schriftgestaltung sind herzlich willkommen.

Materialkosten: 3,- €

Zittau 26HA2731ZZ

Mittwoch | 02.12.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Gerlind Mochner | 28,00 €

Workshop: Kreative Naturstudien – Natur achtsam erleben

Blätter, Zweige und Blüten dienen als Inspirationsquelle für Zeichnungen und Malerei. In diesem Workshop für Erwachsene werden Naturbeobachtungen bewusst wahrgenommen und kreativ umgesetzt. Inhalte sind u. a. Achtsamkeitsübungen,

eine Fantasiereise „Im Wald“, Skizzen, Naturstudien mit verschiedenen Techniken (Bleistift, Tusche, Aquarell u. a.) sowie das gemeinsame Betrachten der entstandenen Arbeiten.

Löbau 26HA2701LL

Samstag | 12.09.2026 | 15:00 - 17:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Nudelfabrik Löbau |

Franziska Panitz | 25,00 €

Workshop: Farbfluss & Gelassenheit – Aquarellmalerei zum Ankommen

Die Teilnehmer entdecken die Leichtigkeit der Aquarellmalerei und lernen, Perfektionsansprüche loszulassen. Im Mittelpunkt stehen Entspannung, Kreativität und das Erleben von Farben, Wasser und spontanen Verläufen. Inhalte sind u.a. Atem- und Achtsamkeitsübung, Fantasiereise „Am Wasser“, Einführung in Aquarelltechniken sowie freies Malen von Farblandschaften und Stimmungsbildern.

Löbau 26HA2702LL

Samstag | 19.09.2026 | 15:00 - 17:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Nudelfabrik Löbau |

Franziska Panitz | 25,00 €

Workshop: Linien der Ruhe – Meditatives Zeichnen

Der Fokus liegt auf dem bewussten Erleben des gegenwärtigen Moments. Die Teilnehmer zeichnen langsam, aufmerksam und ohne Leistungsanspruch. Durch wiederholende Muster, Linien und Formen entsteht ein Zustand konzentrierter Gelassenheit. Besonders geeignet für Menschen mit hohem Stresslevel oder Perfektionsansprüchen. Der Workshop richtet sich an Erwachsene, die Entspannung, Kreativität und persönliche Entwicklung miteinander verbinden möchten.

Löbau 26HA2703LL

Samstag | 26.09.2026 | 15:00 - 17:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |

Franziska Panitz | 25,00 €

Workshop: Farben des Inneren – Intuitives Malen

Ziel ist es, dass die Teilnehmer bewusst langsam zeichnen, aufmerksam und ohne Leistungsanspruch. Durch wiederholende Muster, Linien und Formen entsteht ein Zustand konzentrierter Gelassenheit. Besonders geeignet für Menschen mit hohem Stresslevel oder Perfektionsansprüchen. Der Workshop richtet sich an Erwachsene, die Entspannung, Kreativität und persönliche Entwicklung miteinander verbinden möchten.

Löbau 26HA2704LL

Samstag | 03.10.2026 | 15:00 - 17:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |

Franziska Panitz | 27,00 €

NEU! 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 Bleistift verschiedener Stärken auf Papier gezeichnet. Das Material wird gestellt, es kann aber auch gern eigenes mitgebracht werden. Der Kurs ist offen für alle.

Löbau 26HA2705LL

Freitag | 20.11.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |

8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |

Martin Fiedler | 98,00 €

PLASTISCHES GESTALTEN

Töpferkurs – Modellieren mit verschiedenen Techniken

In diesem Kurs erlernen Sie die Bearbeitung der Keramik und der Glasur. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Keramikerin und studierte Keramikexpertin Lydia Escobar de Diener führt Sie in die Kunst des Töpfers ein und gibt Ihnen dabei auch einen Einblick in die südamerikanische Keramikunst. Im Verlauf des Kurses stellen Sie verschiedene Gefäße wie Tassen, Schüsseln oder dekorative Gegenstände her. Zusätzlich lernen Sie die dekorative Gestaltung mit Engoben und Glasuren kennen.

Löbau 26HA2801LL

Mittwoch | 16.09.2026 | 15:00 – 16:45 Uhr |
10 Veranstaltungen | Musikschule Löbau Raum
107 | Lidia Escobar de Diener | 120,00 € | Es fallen
zusätzliche Kosten für das Tonmaterial an.

Löbau 26HA2802LL

Mittwoch | 16.09.2026 | 17:15 – 19:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Musikschule Löbau Raum
107 | Lidia Escobar de Diener | 120,00 € | Es fallen
zusätzliche Kosten für das Tonmaterial an.

Keramik – Formen & Gestalten

Ton formen und dabei die Zeit vergessen. In diesem Kurs erlernen Sie grundlegende Keramiktechniken, vom Aufbau mit der Hand bis hin zum Verzieren und Glasieren. Dabei entstehen kleine Gefäße, Figuren oder Reliefs. Der Kurs richtet sich an alle, die gerne handwerklich arbeiten, gestalten und die beruhigende Qualität des Materials erleben möchten. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie neugierige Gestalter; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Engoben werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Zittau 26HA2801ZZ

Donnerstag | 01.10.2026 | 17:00 – 19:15 Uhr |
7 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Annett Wolf | 84,00 € | Es fallen zusätzliche
Kosten für das Tonmaterial an.

Freies Gestalten mit Ton – offen für alle Keramikfreunde

Unter fachlicher Anleitung lernen und festigen Sie die Besonderheiten im Umgang mit Ton und entdecken, durch die Arbeit mit dem Werkstoff, die unterschiedlichsten Gestaltungsmöglichkeiten. Sie lernen und entwickeln sich weiter in gängigen Töpfertechniken und kreativen Oberflächengestaltungen der Werkstücke.

Bitte bringen Sie Arbeitssachen mit.

Weißwasser 26HA2812WW

Dienstag | 06.10.2026 | 16:45 – 19:00 Uhr |
6 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser |
Karin Heimann | 77,50 €

Weißwasser 26HA2811WW

Mittwoch | 07.10.2026 | 16:30 – 18:45 Uhr |
6 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser |
Roswitha Jacobskötter | 77,50 €

Thematisches Gestalten mit Ton am Vormittag – Behälter und Gefäße aller Art

In diesem Kurs bauen und modellieren Sie Schüsseln, Schalen, Übertöpfe, Gefäße mit und ohne Deckel, Kerzenständer, Stiftehalter in verschiedenen Größen und Formen an Hand. 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 bringen Sie Arbeitssachen mit.

Weißwasser 26HA2813WW

Mittwoch | 28.10.2026 | 09:30 - 11:45 Uhr |
5 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser |
Karola Petrick | 66,50 €

Keramik – Workshop für Einsteiger und Fortgeschrittene

Mit den eigenen Händen ein Unikat aus Ton entstehen zu lassen, ist ein wunderbares Handwerk und Kreativität pur! Im Rahmen von zwei Samstagen können Sie erste Erfahrungen im Umgang mit Ton sammeln oder Ihre keramischen Kenntnisse festigen. Sie lernen und festigen verschiedene Methoden der Oberflächengestaltung und schaffen eigene Werke. Bitte bringen Sie Arbeitssachen mit.

Weißwasser 26HA2814WW

Samstag | 23.01.2027 | 13:00 - 16:45 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser |
Karola Petrick | 45,00 €

NEU! Workshop: Upcycling – Aufpeppen alter Gefäße



Eine kreative Möglichkeit, ausgedienten Gegenständen neues Leben einzuhauchen: Beim Upcycling von Gefäßen entstehen mit Mosaiken, Scherben und Muscheln individuelle Unikate. Risse und Schädstellen lassen sich gut kaschieren, sofern das Gefäß noch stabil ist. Ziel ist, alte Gefäße künstlerisch aufzuwerten und zu erhalten. Fliesen in verschiedenen Größen und Farben stehen zur Verfügung. Informationen zu mitzubringendem Material erhalten Sie telefonisch oder über die Homepage.

Weißwasser 26HA2815WW

Samstag | 27.02.2027 | 13:00 - 16:45 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Karola Petrick | 20,00 €

HANDWERK / KUNSTHANDWERK

Seifen sieden – Seife selbst herstellen

Sie möchten einmal hinter die Kulissen der Seifenmanufaktur „SOAPerlausitz“ schauen und das Handwerk des Seifen Siedens erlernen? Der Workshop ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Melanie Kloß, Gründerin von „SOAPerlausitz“, bringt Ihnen das Handwerk des Seifen Siedens näher. Am Ende des Workshops dürfen Sie diese selbst hergestellte Seife (ca. 1,2 kg) mit nach Hause nehmen.

Löbau 26HA2A20SL

Samstag | 10.10.2026 | 09:00 - 13:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Seifenatelier Schloss Mittelschland, Mittelhof 182, 02894 Sohland am Rotstein | Melanie Kloß | 89,00 €

Löbau 26HA2A21SL

Samstag | 23.01.2027 | 09:00 - 13:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Seifenatelier Schloss Mittelschland, Mittelhof 182, 02894 Sohland am Rotstein | Melanie Kloß | 89,00 €

Adventsfloristik – romantisch-zeitgemäß-modern

Sie fertigen Raum- oder Tischobjekte aus verschiedenen Naturmaterialien, Draht, frischem Grün und weihnachtlichen Zutaten. Sie erhalten Anregungen für die Form- und Farbgebung. Anhand von Beispielen kreiert und gestaltet sich jeder ganz individuell seine eigene Adventsdekoration.

Über mitzubringendes Material informieren Sie sich bitte telef. oder auf unserer Homepage.

Materialkosten: ca. 8 € sind vor Ort an die Dozentin zu zahlen

Weißwasser 26HA2A30WW

Mittwoch | 02.12.2026 | 17:00 - 19:45 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |

Liudmila Olbrich | 28,50 €

Kreatives Klöppeln – Spaß am traditionellen Handwerk/Fortgeschrittene

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

Zittau 26HA2911ZZ

Donnerstag | 24.09.2026 | 14:00 - 15:30 Uhr |

10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |

Monika Liewald | 36,50 €

Zittau 26HA2912ZZ

Donnerstag | 24.09.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr |

10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |

Monika Liewald | 36,50 €

Maschenkunst – Stricken & Häkeln

Entdecken Sie Stricken und Häkeln neu! In jeder Kurseinheit entsteht ein kleines Projekt mit einer eigenen Technik – von Struktur- und Farbmustern über Granny Squares bis hin zu Double Face und Fair Isle. Dabei vertiefen Sie Ihr Können, kombinieren Muster und entwickeln eigene Ideen für kreative Maschenkunst mit Anspruch. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Grundkenntnissen im Stricken oder Häkeln und eignet sich auch gut für Wiedereinsteiger.

Zittau 26HA2941ZZ

Dienstag | 10.11.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |

6 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |

Annett Wolf | 48,00 €

FOTOGRAFIE / MEDIENPRAXIS

Grundlagen der 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 die Grundkenntnisse.

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit eigener Kamera (Handy oder Digitalkamera). Bitte bringen Sie ein eigenes Gerät mit.

Zittau 26HA2B01ZZ

Freitag | 02.10.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |

3 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |

Jürgen Riedel | 48,00 €

Workshop: Fotowalk im Zittauer Gebirge

Entdecken Sie die Vielfalt und Schönheit des Zittauer Gebirges mit Ihrer Kamera. Bei diesem Fotowalk zeigt Ihnen der professionelle Fotograf und Kenner der Motive, Jürgen Riedel, wie Sie mit Ihrer Kamera die Einzigartigkeit des Zittauer Gebirges einfangen können. Sie sollten rudimentäre Vorkenntnisse im Umgang mit ihrer Kamera besitzen und diese auch mitbringen. Herr Riedel wird diese Kenntnisse so dann auf ein neues Level heben.

Der genaue Treffpunkt und die Route werden noch bekanntgegeben.

Zittau 26HA2B02ZZ

Samstag | 17.10.2026 | 10:00 - 16:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Zittauer Gebirge |

Jürgen Riedel | 33,00 €

Digitale Fotografie für Einsteiger, Teil 1 - 3

Moderne Kameras verfügen über eine Vielzahl von Einstellungsmöglichkeiten, die den Einsteiger in die Digitalfotografie, anders als von den Kameraherstellern versprochen, oft mehr verwirren, als das Fotografieren zum Kinderspiel zu machen. Die Menüs sind voll von technischen Begriffen, deren Bedeutungen dem Hobbyfotografen oft unklar bleiben. Eigene Kamera und Schreibzeug bitte mitbringen.

Niesky 26HA2B00NN

Samstag | 16.01.2027 | 09:30 - 13:00 Uhr |

3 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Niesky |

André Schulze | 70,00 €

Weißwasser 26HA2B00WW

Samstag | 16.01.2027 | 14:00 - 17:30 Uhr |

3 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser |

André Schulze | 70,00 €

**Multivisionsshow – Magisches Baltikum:
Estland, Lettland und Litauen**

Robert Neu berichtet in einer Live-Reisereportage von seiner außergewöhnlichen 2.500 km langen Bike- und Packraft-Tour durch das Baltikum. Mit Fahrrad und ultraleichtem Boot ist er in Estland, Lettland und Litauen unterwegs – durch Wälder, Küsten und Flüsse, geprägt von eindrucksvollen Begegnungen und überraschenden Erlebnissen.

Der Vorverkauf startet ab 01.12.2026.

Die Vorverkaufsstellen finden Sie auf:

www.vhs-dreilaendereck.de.

Weißwasser 26HA2B10WW

Samstag | 30.01.2027 | 17:00 - 19:15 Uhr |

1 Veranstaltung | Weißwasser, Telux Säle |

Robert Neu | VVK: 15,00 €, AK: 17,00 €, ermäßigt bis 18 Jahre 5,00 €

**Hinweis:**

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

JUGENDKUNSTSCHULE OBERLAUSITZ- NIEDERSCHLESIE



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.

Die JKON bietet im Verlauf des Schuljahres viele verschiedene Kurse und Workshops. Ein Blick auf www.vhs-dle.de/jkon lohnt sich!



Versorgungszentrum Gerda Schmidt GmbH

AZUBI
zum Pflege-
fachmann
(m/w/d)
gesucht!



Tagespflege
„Zur alten Seilere“
02730 Ebersbach-Neugersd.
Friedrich-Ebert-Str. 28
Tel.: 03586/300961



Häuslicher Pflegedienst
Gerda Schmidt
02742 Neusalza-Spremberg
Zittauer Straße 16
035872/32244



Tagespflege
„Am Fuchsberg“
02736 Oppach
August-Bebel-Straße 34
035872/429748

Pflegen ist unsere Stärke: *liebevoll – kompetent – ausgezeichnet qualifiziert*



Willkommen
Gondelfahrt
AUSFLUGSGASTSTÄTTE & HOTEL

Familie Schwerdtner
Großschönaauer Straße 38 • 02796 Kurort Jonsdorf
Telefon 035844-7360
info@hotel-gondelfahrt.de • www.hotel-gondelfahrt.de

RUHIG – IDYLLISCH – ERLEBENSWERT

Familiengeführtes 3*-Hotel * Schwimmbad & Sauna
Wellnessangebote * Restaurant * Gartenlokal
Eisgarten * Imbiss * Bootsverleih * Kinderspielplatz

**Dachdecker
& Klempner**

SAUER

RONNY

Dachdecker & Klempnermeister

Weißberger Landstraße 29
02708 Löbau
Tel. (0 35 85) 4 46 93 80
Handy (01 60) 2 99 84 00

E-Mail:
Dachklempnerei-Sauer@gmx.de

**WOHLFÜHLEN UND SPAREN
MIT NEUEN FENSTERN**

WIR BIETEN:

- Holzfenster und Denkmalfenster
- Holz-Alu-Light-Fenster
- Holzaluminiumfenster
- Haustüren
- Fassaden und Wintergärten
- KfW/BaFa-Förderungen

170-JÄHRIGES BESTEHEN

SEIT 1856



PÖTSCHKE
FENSTERBAU

GMBH

Weststraße 18 | 02708 Löbau
T 03585 4746-0 | F 03585 474648
info@poetschke-fensterbau.de
www.poetschke-fensterbau.de

LISA FITZ

**Der lange
Weg zum
Ungehorsam**

*Eine Autobiografie
als 380-seitige
Taschenbuch-
Ausgabe*

Mehr unter:
weltbuch.com/lisa-fitz





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 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. Dauerangebote
- Kursdauer mindestens 8 bis maximal 12 Termine
- Kursinhalte sind genau definiert über Methoden und Übungen (Handlungsfelder und Präventionsprinzipien)

Wird eines der obengenannten Kriterien nicht erfüllt, fällt der Kurs aus der 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. Die Volkshochschule hat 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 an-

bieten. 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!**

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG**Qi Gong**

Grundlage des Qi Gong ist die traditionelle chinesische Medizin mit ihrer 5-Elemente-Lehre. Qi Gong ist eine über 3000 Jahre alte Methode, um Krankheiten vorzubeugen. Das "Qi" steht für Energie und das "Gong" für sanfte Bewegung. Mit Qi Gong wird die Atmung tiefer, die Gedanken kommen zur Ruhe und der Körper wird vitaler. Auf lange Sicht ausgeführt, stärkt und harmonisiert es das "Qi" und führt damit zu spürbaren Verbesserungen unserer körperlichen und seelischen Gesundheit.

Löbau 26HA3121LL

Freitag | 11.09.2026 | 15:45 - 17:15 Uhr |
11 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
CHI-Institut | 99,00 €

Weißwasser 26HA3100WW

Mittwoch | 28.10.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weiß-
wasser | Natalie Krieger | 92,50 €

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.

Ebersbach 26HA3102EL Beginner (60 min)

Mittwoch | 02.09.2026 | 15:45 - 16:45 Uhr |

12 Veranstaltungen | Stadtbibliothek Ebersbach-
Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730 Ebers-
bach-Neugersdorf | Kirstin Drosky | 95,00 €

Ebersbach 26HA3101EL (90 min)

Mittwoch | 02.09.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Stadtbibliothek Ebersbach-
Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730 Ebers-
bach-Neugersdorf | Kirstin Drosky | 115,00 €

Weißwasser 26HA3102WW

Freitag | 04.09.2026 | 15:00 - 16:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weiß-
wasser | Petra Rübesam | 105,00 €

Weißwasser 26HA3101WW

Dienstag | 08.09.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weiß-
wasser | Petra Rübesam | 105,00 €

Balance Yoga

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit überwiegend sitzender Tätigkeit. Sie beginnen mit einfachen Gelenkübungen, die schrittweise zu klassischen Yoga-Positionen führen. Alona Korolenko aus der Ukraine praktiziert seit dreizehn Jahren Yoga und möchte Sie dabei unterstützen, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen, mehr Beweglichkeit zu entwickeln und Ihre innere Ausgeglichenheit zu fördern.

Zittau 26HA3104ZZ- Beginner

Montag | 07.09.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Alona Korolenko | 105,00 €

Zittau 26HA3105ZZ- Beginner

Dienstag | 08.09.2026 | 10:30 - 12:00 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Alona Korolenko | 105,00 €

Zittau 26HA3106ZZ- Fortgeschrittene

Dienstag | 08.09.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Alona Korolenko | 105,00 €

Zittau 26HA3103ZZ- Fortgeschrittene

Donnerstag | 10.09.2026 | 10:00 - 11:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Alona Korolenko | 105,00 €

Eltern-Kind-Schulung: "Entspannung im Kinderzimmer"**Atemstrategien, Yoga und Entspannungsübungen für mehr Ruhe und Nähe im Alltag**

Der Schulalltag fordert Kinder: frühes Aufstehen, Leistungsdruck und Konflikte können belasten. In diesem Workshop lernen Kinder von 6–10 Jahren gemeinsam mit einer Bezugsperson einfache Atemstrategien, Yoga- und Entspannungsübungen kennen. Sie erfahren, wie kleine Auszeiten, Rituale und Nähe mehr Ruhe in den Familienalltag bringen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und gern ein Kuscheltier oder eine Decke mit.

Zittau 26HA3112ZZ

Samstag | 26.09.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Theresa Lau | 14,90 €

Eltern-Kind-Schulung: "Ich bin stark wie ein Baum"**Atemstrategien und Yogaübungen für mehr Selbstbewusstsein**

Kinder erleben früh Vergleiche und Leistungsdruck. Gemeinsam entdecken Eltern und Kinder durch Atemstrategien, Yoga und achtsame Körperübungen, wie Selbstbewusstsein und innere Stärke wachsen können. Der Workshop fördert ein gesundes Körpergefühl, stärkt die Wahrnehmung eigener Fähigkeiten und zeigt, wie Kinder stolz und sicher ihren eigenen Weg gehen können – stark wie ein Baum.

Zittau 26HA3113ZZ

Samstag | 16.01.2027 | 15:30 - 17:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Theresa Lau | 14,90 €

Hatha Yoga – Entspannungswochenende

Entspannung, Kräftigung und Stabilität – eine wohlthuende Auszeit für Körper und Geist am Wochenende! Durch achtsame Asanas werden verspannte Bereiche gelöst und schwache Partien gezielt gestärkt. Selbstmassage hilft, tiefe Verspannungen in Muskeln und Faszien zu lockern. Die bewusste Atmung fördert Entspannung, innere Kraft und Vertrauen. Für mehr Ausgeglichenheit und Ruhe im Nervensystem.

Zittau 26HA3100ZZ

Samstag | 09.01.2027 | 09:30 - 16:30 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Ramona Wünsche | 75,00 €

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode. Regelmäßig geübt und in den Alltag integriert, verbessert es die gesundheitliche Situation, Stress wird aufgelöst, die Kreativität gefördert und das Selbstvertrauen verbessert. Themen sind zudem u.a. Auswirkungen von Stress und Verspannungen auf das Immun- und Nervensystem.

Dieser Kurs kann durch alle gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Weißwasser 26HA3111WW

Montag | 05.10.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser |
Katrin Schuster | 60,00 €

Zittau 26HA3111ZZ

Dienstag | 27.10.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Anja Mix | 60,00 €

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.

Löbau 26HA3130LL

Freitag | 27.11.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Theresia Rothe | 24,90 €

Stressmanagement – inklusive Schnupperkurs Progressive Muskelentspannung

Kurzfristiger Stress kann motivieren und leistungsfördernd wirken, chronischer Stress dagegen die Gesundheit belasten. Im Workshop lernen Sie alltags-taugliche Strategien zur Stressbewältigung kennen und erhalten konkrete Tipps für mehr Entspannung im Alltag. Ein Schnupperkurs in Progressiver Muskelentspannung (PME) bietet Gelegenheit, die Methode direkt auszuprobieren.

Zittau 26HA3114ZZ

Montag | 07.12.2026 | 18:30 - 20:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Ireen Fritsche | 15,90 €

BEWEGUNG IM WASSER

Kräftigende Aqua-Gymnastik

Bei der Wassergymnastik ermöglicht die entlastende Wirkung des Wassers ein schonendes Training zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und eine Mobilisation der Gelenke. Feinmotorik und Koordination werden verbessert und der Gleichgewichtssinn geschult. Zur Unterstützung der Übungen werden Kleinstgeräte verwendet.

Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention unter dem Handlungsfeld Rücken zertifiziert.

Weißwasser 26HA3240WW

Dienstag | 08.09.2026 | 19:00 - 19:45 Uhr |
8 Veranstaltungen | Schwimmhalle Weißwasser |
Theresia Rothe | 95,00 €

Weißwasser 26HA3241WW

Dienstag | 08.09.2026 | 20:00 - 20:45 Uhr |
8 Veranstaltungen | Schwimmhalle Weißwasser |
Theresia Rothe | 95,00 €

Weißwasser 26HA3243WW

Donnerstag | 10.09.2026 | 13:00 - 13:45 Uhr |
8 Veranstaltungen | Schwimmhalle Weißwasser |
Theresia Rothe | 95,00 €

BEWEGUNG / AUSDAUER / PRÄVENTION**Rückenfit - Rückenkräftigung**

Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und wohltuenden Bewegungsübungen lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Rückengesundheit kennen, welche sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Es werden Anregungen und Tipps für die Praxis gegeben und mehrere Übungsreihen angeboten, um zu Hause aus allen Alternativen Ihr eigenes Programm zusammenzustellen.

Dieser Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

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

Weißwasser 26HA3201WW

Montag | 07.09.2026 | 17:45 - 18:45 Uhr |
8 Veranstaltungen | Weißwasser, Brüder Grimm Schule | Theresia Rothe | 59,00 €

Weißwasser 26HA3202WW

Mittwoch | 09.09.2026 | 17:30 - 18:30 Uhr |
8 Veranstaltungen | Weißwasser, Brüder Grimm Schule | Theresia Rothe | 59,00 €

Löbau 26HA3201LL

Kurstermine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest | 10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau | Axel Hasler | 84,50 €

Pilates

Schwerpunkt des Kurses sind gymnastische Bewegungsformen mit unterschiedlicher Ausrichtung. In jeder Kurseinheit findet ein Wechsel zwischen Anleitung und Demonstration durch den Kursleiter statt. Ziel ist es, verschiedene Möglichkeiten der Bewegungs- und Körpererfahrung zu erlernen und damit Wege zu einer dauerhaften Installation von Bewegung im Alltag aufzuzeigen.

Dieser Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Zittau 26HA3215ZZ

Mittwoch | 09.09.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Silke Pollack | 76,00 €

Zittau 26HA3216ZZ

Mittwoch | 09.09.2026 | 20:15 - 21:15 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Silke Pollack | 76,00 €

Weißwasser 26HA3217WW

Donnerstag | 10.09.2026 | 15:30 - 16:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Theresia Rothe | 76,00 €

Zittau 26HA3212ZZ

Mittwoch | 16.09.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Bettina Schwoerer | 76,00 €

Zittau 26HA3213ZZ

Donnerstag | 17.09.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Bettina Schwoerer | 76,00 €

Zittau 26HA3214ZZ

Donnerstag | 17.09.2026 | 19:30 - 20:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Bettina Schwoerer | 76,00 €



Mehr Infos unter: **www.vhs-dle.de**

Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

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. Dieser Kurs kann von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Löbau 26HA3231LL

Mittwoch | 02.09.2026 | 17:30 - 18:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Marina Biller | 79,00 €

Löbau 26HA3232LL

Mittwoch | 02.09.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Marina Biller | 79,00 €

Ebersbach 26HA3231EL

Dienstag | 08.09.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Stadtbibliothek Ebersbach-
Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730 Ebers-
bach-Neugersdorf | Kathrin Strauß | 69,00 €

Ebersbach 26HA3232EL

Donnerstag | 10.09.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Stadtbibliothek Ebersbach-
Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730 Ebers-
bach-Neugersdorf | Andrea Wilhelm | 69,00 €

Ebersbach 26HA3233EL

Dienstag | 12.01.2027 | 19:00 - 20:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Stadtbibliothek Ebersbach-
Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730 Ebers-
bach-Neugersdorf | Kathrin Strauß | 69,00 €

Ebersbach 26HA3234 EL

Donnerstag | 14.01.2027 | 18:30 - 19:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Stadtbibliothek Ebersbach-
Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730 Ebers-
bach-Neugersdorf | Andrea Wilhelm | 69,00 €

Löbau 26HA3235LL

Mittwoch | 20.01.2026 | 17:30 - 18:30 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Marina Biller | 59,00 €

Löbau 26HA3237LL

Mittwoch | 20.01.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Marina Biller | 59,00 €

Dance-Aerobic-Workshop



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

Löbau 26HA3233LL

Freitag | 28.08.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Theresia Rothe | 12,50 €

Drums Alive®-Workshop

Drums Alive® ist ein extravagantes Fitness- und Wellnessprogramm, das von Bewegung und Rhythmus lebt und durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten führt!

Ein Fitness-Trend, welcher durch Trommeln mit Drumsticks auf Pezzibällen beschrieben wird. Ein Cardio-Workout mit Beats, welches die Fettverbrennung anregt, den Muskelaufbau fördert und als Kreislauftraining dient.

Durch Anregung beider Gehirnhälften kommt es zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens, der Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, was zur Steigerung der Sensorik und Motorik beiträgt.

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

Löbau 26HA3234LL

Freitag | 04.09.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Theresa Rothe | 12,50 €

Weißwasser 26HA3234WW

Donnerstag | 15.10.2026 | 10:00 - 11:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Theresa Rothe | 12,50 €

Weißwasser 26HA3235WW

Donnerstag | 11.02.2027 | 10:00 - 11:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Theresa Rothe | 12,50 €

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.

Löbau 26HA3236LL

Dienstag | 15.09.2026 | 18:45 - 19:45 Uhr |
15 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau | Ines
Unger | 89,00 €

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 im höheren Lebensalter. Die Übungen sind einfach durchzuführen und erfordern keine Vorkenntnisse.

Ebersbach 26HA3261EL

Donnerstag | 17.09.2026 | 11:00 - 12:00 Uhr |
9 Veranstaltungen | Stadtbibliothek Ebersbach-
Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730 Ebers-
bach-Neugersdorf | Marina Biller | kostenfrei

Zittau 26HA3261ZZ

Freitag | 18.09.2026 | 9:15 - 10:15 Uhr |
9 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Marina Biller | kostenfrei

Zittau 26HA3262ZZ

Freitag | 18.09.2026 | 10:30 - 11:30 Uhr |
9 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Marina Biller | kostenfrei

Löbau 26HA3261LL

Dienstag | 22.09.2026 | 10:00 - 11:00 Uhr |
9 Veranstaltungen | Musikschule Löbau |
Marina Biller | kostenfrei



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

SeniorFit Präventionsprogramm für Senioren

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 von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Zittau 26HA3271ZZ

Freitag | 18.09.2026 | 14:30 - 15:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Marina Biller | 69,00 €

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, das Herz-Kreislaufsystem trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt wird. Ein Ganzkörperworkout, bei dem Sie bald Erfolge spüren werden.

Ebersbach 26HA3301EL

Montag | 07.09.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Turnhalle Friedersdorf |
Madlen Scholze | 69,00 €

Nordic Walking – Fit und aktiv am Olbersdorfer See

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

doppelt Spaß. Bitte bringen Sie wettergerechte Kleidung, Laufschuhe und eigene Nordic Walking Stöcke mit. Stöcke können bei der Kursleiterin auch gegen Gebühr ausgeliehen werden.

Zittau 26HA3881ZZ

Dienstag | 18.08.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |
8 Veranstaltungen | Treffpunkt: Captain Hook,
Olbersdorfer See | Simone Wagner | 79,00 €

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. Ziel ist ein sicheres Auftreten und eine Konfliktvermeidung.

Löbau 26HA3371LL

Montag | 26.10.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
5 Veranstaltungen | Karate Do Oppeln e.V.,
Gutshof Oppeln 5, 02708 Löbau |
Volker Amthor | 32,50 €

Selbstverteidigung für Jedermann und Jedefrau

Lernen Sie, sich sicherer zu bewegen und in kritischen Situationen angemessen zu handeln. Der Kurs

verbindet Elemente aus Karate, Judo und Tai-Chi mit praxisnahen Selbstverteidigungstechniken. Inhalte sind Stand- und Schrittbungen, das Ausweichen von Angriffen sowie Ellbogen-, Tritt- und Fußtechniken. Gleichzeitig verbessern Sie Fitness, Koordination und Selbstvertrauen. Auch rechtliche Aspekte der Selbstverteidigung werden behandelt.

Zittau 26HA3371ZZ

Montag | 07.09.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Klaus-Dieter Hauße | 56,00 €

Einführung in Jonglage

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.

Löbau 26HA3391LL

Mittwoch | 21.10.2026 | 18:00 - 21:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Michael Schönfelder | 22,50 €

Ebersbach 26HA3391EL

Donnerstag | 22.10.2026 | 18:00 - 21:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Stadtbibliothek Ebersbach-Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730 Ebersbach-Neugersdorf | Michael Schönfelder | 22,50 €

Zittau 26HA3391ZZ

Freitag | 23.10.2026 | 18:00 - 21:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Michael Schönfelder | 22,50 €

GESUNDHEITSPFLEGE / SELBSTHILFE**Hautprobleme – von Akne, Neurodermitis bis Hautalterung**

Unsere Haut ist ein faszinierendes Organ und spielt eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden. In diesem Vortrag erhalten Sie spannende Einblicke in häufige Hauterkrankungen wie Akne, Neurodermitis und Schuppenflechte sowie deren Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Außerdem erfahren Sie, worauf es bei einer gesunden Hautpflege ankommt und wie Sie Ihre Haut im Alltag optimal unterstützen können. Ein informativer Abend für alle, die ihre Haut besser verstehen und pflegen möchten.

Zittau 26HA3021ZZ

Montag | 02.11.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Ireen Fritsche | 12,50 €

Atemschule: „Richtiges Atmen“ – der Einfluss der Atmung auf Körper und Psyche

Atmung ist die Grundlage für sämtliche Prozesse in unserem Körper. Da ist es nicht verwunderlich, dass es uns nicht gut geht, wenn es mit dem Atem „falsch läuft“. Doch was heißt es, richtig zu atmen? Was bewirkt „richtige Atmung“ im Körper und wie kann man sie erlernen? Im Kurs ergründen wir die tiefen Prozesse des Atemvorgangs und erlernen, wie wir mit unserer Atmung unsere Gesundheit positiv beeinflussen können.

Zittau 26HA3131ZZ

Montag | 21.09.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Theresa Lau | 12,50 €

Atemschule: Atmen für mehr Energie und Wohlbefinden

Sie erfahren im Kurs, wie gezielte Atemtechniken zu mehr Energie, Konzentration und Wohlbefinden beitragen können. Mit ruhigen und dynamischen Atemübungen lernen Sie eine gesunde Morgenroutine kennen, die den Stoffwechsel anregt und den Körper auf den Tag vorbereitet. Der Kurs vermittelt praktische Strategien für einen energiereichen Start in den Tag und kann unabhängig von anderen Angeboten der „Atemschule“ besucht werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und etwas zu Trinken mit.

Zittau 26HA3132ZZ

Donnerstag | 01.10.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Theresa Lau | 12,50 €

Atemschule: „Atmung und Stress“ – wie Atmung auf unser Nervensystem wirkt

In diesem Teil der Atemschule werden die Wirkung der Atmung auf das vegetative Nervensystem und das Empfinden von Stress genauer betrachtet. Sie erlernen Atemtechniken, die Sie ganz leicht in Ihren Alltag übertragen und so Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Die Schulung richtet sich an diejenigen, die häufig „unter Strom“ stehen und leicht erlernbare Techniken brauchen, um im Alltag wieder Entspannung und Ruhe zu empfinden.

Zittau 26HA3133ZZ

Mittwoch | 28.10.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Theresa Lau | 12,50 €

Atemschule: Atmen gegen Stress und Schmerz

In diesem Kurs lernen Sie, wie die Atmung das Nervensystem beeinflusst und zur Entspannung beitragen kann. Praktische Atemtechniken helfen dabei, Stress abzubauen, Anspannungen zu lösen und das Nervensystem zu regulieren. Ziel ist es, nach einem belastenden Tag mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden zu erreichen. Der Kurs kann unabhängig von anderen Angeboten der „Atemschule“ besucht werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und etwas zu Trinken mit.

Zittau 26HA3134ZZ

Dienstag | 17.11.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Theresa Lau | 12,50 €

Kleine Aromakunde für eine natürliche Hausapotheke

In jedem Workshop möchte Ihnen die Kursleiterin die 10 Grundöle zur Gesunderhaltung 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.

Weißwasser 26HA3400WW

Dienstag | 08.09.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Lilly Hentschke | 12,50 €

Weißwasser 26HA3401WW

Donnerstag | 15.10.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Lilly Hentschke | 12,50 €

Weißwasser 26HA3402WW

Dienstag | 08.12.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |



Mehr Infos unter:
www.vhs-dle.de

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Lilly Hentschke | 12,50 €

Ätherische Öle im Alltag – Wissen, Wirkung, Anwendung



Ätherische Öle werden seit Jahrhunderten geschätzt und finden heute vielfältige Anwendungsmöglichkeiten. In diesem Workshop erhalten Sie fundierte Grundlagen zu Qualität, Wirkung und verantwortungsvollem Umgang. Gemeinsam erarbeiten wir praxisnahe Beispiele für typische Alltagssituationen und reflektieren individuelle Bedürfnisse. Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit ätherischen Ölen und entwickeln ein klares Verständnis für deren bewussten Einsatz.

Zittau 26HA3521ZZ

Donnerstag | 24.09.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Franziska Wistuba-Scholz | 12,50 €

Ebersbach 26HA3521EL

Samstag | 10.10.2026 | 14:30 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Stadtbibliothek Ebersbach-
Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730
Ebersbach-Neugersdorf | Franziska Wistuba-
Scholz | 12,50 €

Löbau 26HA3521LL

Samstag | 17.10.2026 | 14:30 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Franziska Wistuba-Scholz | 12,50 €

Duftende Hausapotheke – ätherische Öle für die Winterzeit

In diesem Kurs lernen Sie ausgewählte ätherische Öle kennen, die sich besonders für die Herbst- und Winterzeit eignen. Sie erfahren, wie ätherische Öle im Alltag unterstützend eingesetzt werden können, um das körperliche und seelische Wohlbefinden bewusst zu begleiten. Der Kurs verbindet verständliches Hintergrundwissen, praktische Alltagstipps und Duftproben in angenehmer Atmosphäre. Auch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Zittau 26HA3522ZZ

Donnerstag | 08.10.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Franziska Wistuba-Scholz | 12,50 €

Ebersbach 26HA3522EL

Freitag | 20.11.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Stadtbibliothek Ebersbach-
Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730 Ebers-
bach-Neugersdorf | Franziska Wistuba-Scholz |
12,50 €

Löbau 26HA3522LL

Freitag | 27.11.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Franziska Wistuba-Scholz | 12,50 €

Stress verstehen und regulieren – mit Atem, Körperübungen und Duft

Anspannung gehört für viele Menschen zum Alltag und wirkt sich auf Körper und Gedanken aus. In diesem Workshop lernen Sie, wie Ihr Nervensystem auf Belastung reagiert und wie Regulation bewusst unterstützt werden kann. Durch einfache Atemübungen, kurze Körperimpulse und ausgewählte Duftimpulse erleben Sie direkt, wie innere Ruhe entstehen kann. >>>

Sie stärken Ihre Selbstwahrnehmung und entwickeln alltagstaugliche Strategien für mehr Stabilität.

Zittau 26HA3523ZZ

Donnerstag | 05.11.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Franziska Wistuba-Scholz | 12,50 €

Löbau 26HA3523LL

Samstag | 16.01.2027 | 14:30 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Franziska Wistuba-Scholz | 12,50 €

Ebersbach 26HA3523EL

Freitag | 22.01.2027 | 18:30 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Stadtbibliothek Ebersbach-
Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730 Ebers-
bach-Neugersdorf | Franziska Wistuba-Scholz |
12,50 €

Achtsamkeit im Alltag – innehalten, zur Ruhe kommen, neue Klarheit finden

Achtsamkeit kann dabei unterstützen, im Alltag wieder mehr bei sich selbst anzukommen und innere Ruhe zu finden. Gerade in stressreichen Zeiten fällt es jedoch oft schwer, innezuhalten und bewusst wahrzunehmen. In diesem Vortrag erhalten Sie verständliche Einblicke und alltagstaugliche Impulse, wie Achtsamkeit Schritt für Schritt in Ihr Leben integriert werden kann.

Zittau 26HA3411ZZ

Donnerstag | 21.01.2027 | 18:30 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Anja Mix | 12,50 €

Erholsamer Schlaf – zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen

Schlaf ist eine zentrale Grundlage für unser Wohlbefinden und gleichzeitig für viele Menschen eine Herausforderung. Wenn Gedanken kreisen, der Alltag nachwirkt oder innere Unruhe anhält, fällt es oft schwer, wirklich zur Ruhe zu kommen. In diesem Vortrag erhalten Sie verständliche Einblicke und alltagstaugliche Impulse für mehr Entspannung und besseren Schlaf.

Zittau 26HA3461ZZ

Donnerstag | 17.09.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Anja Mix | 12,50 €

Human Design – die eigene Energie besser verstehen

Jeder Mensch bringt eine individuelle Art mit, Entscheidungen zu treffen und Energie einzusetzen. Human Design verbindet verschiedene Denkmodelle und eröffnet eine neue Perspektive auf Persönlichkeit und Potenzial. In diesem Workshop erhalten Sie einen verständlichen Überblick über Grundtypen und Entscheidungsweisen und reflektieren Ihre eigenen Erfahrungen. Sie entdecken Impulse für mehr Klarheit im Umgang mit sich selbst und anderen.

Zittau 26HA3471ZZ

Donnerstag | 04.02.2027 | 18:00 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Franziska Wistuba-Scholz | 12,50 €

Löbau 26HA3471LL

Freitag | 19.02.2027 | 17:30 - 19:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Franziska Wistuba-Scholz | 12,50 €



Mehr Infos unter: www.vhs-dle.de

Ebersbach 26HA3471EL

Samstag | 20.02.2027 | 17:30 - 19:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Stadtbibliothek Ebersbach-
Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730 Ebers-
bach-Neugersdorf | Franziska Wistuba-Scholz |
12,50 €

„Deine wirksame Stimme“ – Somatische Stimmarbeit mit BernsteinTÖNE

Fühlen Sie sich manchmal unsicher, Ihre Meinung zu äußern oder Grenzen zu setzen? Im Kurs „Ihre wirksame Stimme“ entdecken Sie Ihre innere Stärke und lernen, sie auszudrücken. Mit Atemtechniken, Yoga Nidra, Autogenem Training und Qi Gong stärken Sie Körper und Selbstvertrauen. Achtsamkeit und intuitives Malen unterstützen Sie dabei, gelassen und klar zu kommunizieren. Finden Sie Ihre authentische Stimme – für mehr Wirksamkeit und Wohlbefinden.

Zittau 26HA3431ZZ

Freitag | 02.10.2026 | 19:00 - 15:30 Uhr |
3 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Luisa Jung | 89,00 €

Löbau 26HA3431LL

Freitag | 13.11.2026 | 19:00 - 20:30 Uhr |
3 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Luisa Jung | 89,00 €

ESSEN UND TRINKEN

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 Hun-

gern. 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 26HA3541ZZ

Donnerstag | 12.11.2026 | 19:00 - 20:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Simone Wagner | 14,90 €

Löbau 26HA3541LL

Donnerstag | 11.02.2027 | 19:00 - 20:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Simone Wagner | 14,90 €

Ebersbach 26HA3541EL

Freitag | 12.02.2027 | 19:00 - 20:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Stadtbibliothek Ebersbach-
Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730
Ebersbach-Neugersdorf | Simone Wagner |
14,90 €

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

**Woche der seeli-
schen Gesundheit:
Kamera - Sensibel -
Überraschungsfilm**



Der Internationale Tag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober wurde 1992 von der World Federation for Mental Health mit Unterstützung der WHO ins Leben gerufen.

Der Schwerpunkt der diesjährigen Aktionswochen und damit auch der Filmtitel von Kamera Sensibel stehen noch nicht fest. Lassen Sie sich überraschen und kommen Sie mit uns ins Gespräch.

Die Veranstaltung ist eine kostenfreie Kooperation mit dem SNL. Wir bitten um Anmeldung. >>>

Weißwasser 26HA3601WW

Dienstag | 20.10.2026 | 18:00 - 20:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Theresa Rothe und Romy Ganer | kostenfrei

Niesky 26HA3601NN

Donnerstag | 22.10.2026 | 18:00 - 20:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Jahnalle, Ödernitzer Str. 7c |
Theresa Rothe und Romy Ganer | kostenfrei

„Von Himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt“ – emotionale Krisen im Jugendalter

Das Jugendalter (ca. 11–21 Jahre) ist eine wichtige Entwicklungsphase, in der viele psychische Erkrankungen beginnen. Im Vortrag stehen insbesondere Depressionen sowie der Umgang mit selbstverletzendem Verhalten und Suizidalität im Fokus. Die Veranstaltung ist Teil des Projekts „Löbau, wie geht's“ und findet im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit statt.

Löbau 26HA3602LL

Freitag | 09.10.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Jared Jentzsch | kostenfrei

WOCHE DER DEMENZ

Am 21. September findet der jährliche Welt-Alzheimerstag statt, um die Öffentlichkeit für die Situation der rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen zu sensibilisieren.

Das Motto der diesjährigen Woche der Demenz lautet „Demenz – (k)eine Frage des Alters“.

Die Volkshochschule Dreiländereck beteiligt sich mit Veranstaltungen an den zahlreichen Aktionen im Landkreis Görlitz.

Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

Demenz vorbeugen – ist das möglich? Lange Zeit galt dies als ausgeschlossen. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch eindeutig: Prävention ist möglich. Zwar stehen bislang keine Heilmittel zur Verfügung, doch jeder Mensch kann sein persönliches Risiko für eine Demenzerkrankung aktiv beeinflussen und reduzieren. Wie das konkret gelingen kann, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Löbau 26HA3011LL

Montag | 21.09.2026 | 16:15 - 17:45 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Marina Biller | kostenfrei

Weißwasser 26HA3011WW

Dienstag | 22.09.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Marina Biller | kostenfrei

Zittau 26HA3011ZZ

Freitag | 25.09.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Marina Biller | kostenfrei

Ebersbach 26HA3011EL

Samstag | 26.09.2026 | 14:30 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Stadtbibliothek Ebersbach-Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730 Ebersbach-Neugersdorf | Marina Biller | kostenfrei

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushalts.



Mehr Infos unter:
www.vhs-dle.de



SAVE THE DATE

**Tag der offenen Tür
in Löbau**

**Samstag, 23. Januar 2027
10 – 16 Uhr**



Sprachen

UM
NE

Bonjour

HELLO

guten
morgen

Labas

nytas

buenos
días

Sabah

BOM DIA

rry
end

Buonogiorno



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.europaescher-referenzrahmen.de. Fragen zur Kurswahl beantworten Ihnen die Mitarbeiterinnen im Fachbereich Sprachen.

Persönliche Beratung ist gern nach vorheriger telefonischer Absprache möglich!



v.l.n.r.: **Milena Hruška**, Löbau u. Zittau, Tel.: 03585 4177446 | **Katrin Delitz**, Niesky u. Weißwasser, Tel.: 03576 278313, 03588 201963 | **Hanna Jüling**, Niesky u. Weißwasser, Tel.: 03581 403746

Onlinesprachkurse in der vhs.cloud

Einige Kurse finden ganz oder teilweise online statt. Wir nutzen dazu die Lernplattform vhs.cloud. Weitere Informationen finden Sie unter www.vhs.cloud. Bitte wenden Sie sich bei Fragen gern an die Volkshochschule bzw. Ihren Kursleiter. Wir unterstützen 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.

DEUTSCH ALS FREMD-/ZWEITSPRACHE

ANFÄNGER- UND GRUNDKURSE DER STUFE A1

A1.1 Deutsch für Anfänger

Verständigung im Alltag sichern, sich orientieren, selbstständig agieren – unser Einstiegskurs hilft Ihnen dabei.

Ein Kurs für Lernende ohne Vorkenntnisse. Inhalte sind u.a. Kontaktaufnahme, sich und andere vorstellen, Einkaufsgespräche führen, Uhrzeiten angeben, Telefonansagen verstehen und um Auskunft bitten, über eigene Interessen und Gewohnheiten sprechen, Verständigung regeln.

Sie eignen sich wichtigen Basiswortschatz an und erlernen grundlegende grammatische Strukturen für einfache Gespräche.

Zittau 26HA4411ZZ

Mittwoch | 02.09.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Lenka Jarosova | 121,50 €

A1.3 Deutsch Grundkurs

Deutschkurs im dritten Semester.

Erwerben Sie weitere Grundkenntnisse der Sprache für den Alltag. Wichtige Wörter und Wendungen, Basisgrammatik und Aussprachetraining stehen im Mittelpunkt.

Voraussetzungen: Zwei Semester VHS-Kurs oder Kenntnisse in der Mitte der Stufe A1/GER.

Weißwasser 26HA4431WW

Mittwoch | 28.10.2026 | 16:15 - 17:45 Uhr |
15 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weiß-
wasser | Ingrid Marianne Rakel | 152,50 €

A1.4 Deutsch Grundkurs

Deutschkurs im vierten Semester.

Erwerben Sie weitere Grundkenntnisse der Sprache für den Alltag. Wichtige Wörter und Wendungen, Basisgrammatik und Aussprachetraining stehen im Mittelpunkt.

Mit diesem Kurs schließen Sie die Niveaustufe A1/GER ab und können sich im Anschluss zu einer Prüfung anmelden.

Voraussetzungen: Drei Semester VHS-Kurs oder Kenntnisse im oberen Bereich A1/GER.

Zittau 26HA4441ZZ

Mittwoch | 19.08.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Almuth Arnstadt | 89,50 €

Zittau 26HA4442ZZ

Donnerstag | 03.09.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Milena Hruska | 102,50 €



AUFBAUKURSE DER STUFE A2

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.

Voraussetzungen: Abgeschlossene Stufe A1/GER und zusätzlich ca. 2 Semester auf A2-Niveau.

Zittau 26HA4471ZZ

Montag | 31.08.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Magdalena Taterek | 79,50 €

A2.4 Deutsch Aufbaukurs

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



Mehr Infos unter: www.vhs-dle.de

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. Voraussetzungen: Abgeschlossene Stufe A1/GER und zusätzlich ca. 3 Semester auf A2-Niveau.

Weißwasser 26HA4481WW

Mittwoch | 28.10.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
15 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weiß-
wasser | Ingrid Marianne Rakel | 152,50 €

**FORTGESCHRITTENENKURSE DER STUFEN
B1 UND B2****B1.1 Deutsch für Fortgeschrittene**

Aufbauend auf Ihren Grundkenntnissen erweitern Sie Schritt für Schritt wichtige sprachliche Strukturen, um sich differenzierter und spontaner auszudrücken. Sie bauen Ihren Wortschatz systematisch aus, lernen neue Redewendungen kennen und trainieren Aussprache sowie Grammatik. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Alltagssituationen. Voraussetzung sind gute Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2.

Zittau 26HA4491ZZ

Dienstag | 01.09.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Magdalena Tatarek | 102,50 €

B1.5 Deutsch für Fortgeschrittene

Sprachkurs im fünften Semester der Mittelstufe. Sie festigen Ihre Kenntnisse und setzen Grammatik sowie Wortschatz mit wachsender Sicherheit ein. Längere Hör- und Lesetexte zu vertrauten und all-

gemeinen Themen verstehen Sie weitgehend und in Gesprächen können Sie zunehmend flexibel und spontan agieren. Abwechslungsreiche Themen und Übungen helfen Ihnen, das Gelernte zu vertiefen und anzuwenden.

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse auf dem Niveau A2 haben bzw. Deutsch gut verstehen und sprechen können.

Zittau 26HA44D1ZZ

Dienstag | 08.09.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Ilona Lehmann | 94,90 €

EINBÜRGERUNGSTEST**Einbürgerungstest**

Jeder Testteilnehmer erhält einen Prüfungsfragebogen mit 33 Fragen. Zu jeder Frage sind vier mögliche Antworten angegeben. Für die Beantwortung erhält der Teilnehmer eine Stunde Zeit. Einbürgerungsbewerber melden sich persönlich gemäß Anmeldefrist vor dem geplanten Prüfungstermin auf dem entsprechenden Formular an. Bei Anmeldung zahlen Sie 25,00 € direkt an die VHS. Die Ermittlung und Bewertung der Prüfungsleistung erfolgt durch das BAMF.

Achtung: Für die Anmeldung vereinbaren Sie bitte einen persönlichen Termin in der Geschäftsstelle.

Löbau 26HA44E1LL

Mittwoch | 19.08.2026 (Anmeldefrist 19.07.2026) | 14:00 - 15:00 Uhr | 1 Veranstaltung |
Geschäftsstelle Löbau | Milena Hruska | 25,00 €

Niesky 26HA44E2NN

Mittwoch | 16.09.2026 (Anmeldefrist 16.08.2026) | 13:30 - 14:30 Uhr | 1 Veranstaltung |
Geschäftsstelle Niesky | Katrin Delitz | 25,00 € >>>

Weißwasser 26HA44E3WW

Mittwoch | 28.10.2026 (Anmeldefrist 28.09.2026) | 13:30 - 14:30 Uhr | 1 Veranstaltung |
Geschäftsstelle Weißwasser | Katrin Delitz | 25,00 €

Zittau 26HA44E4ZZ

Mittwoch | 11.11.2026 (Anmeldefrist 11.10.2026) | 14:00 - 15:00 Uhr | 1 Veranstaltung |
Geschäftsstelle Zittau | Milena Hruska | 25,00 €

Löbau 26HA44E5LL

Mittwoch | 09.12.2026 (Anmeldefrist 09.11.2026) | 14:00 - 15:00 Uhr | 1 Veranstaltung |
Geschäftsstelle Löbau | Milena Hruska | 25,00 €

Niesky 26HA44E6NN

Mittwoch | 20.01.2027 (Anmeldefrist 20.12.2026) | 13:30 - 14:30 Uhr | 1 Veranstaltung |
Geschäftsstelle Niesky | Katrin Delitz | 25,00 €

Weißwasser 26HA44E7WW

Mittwoch | 17.02.2027 (Anmeldefrist 17.01.2027) | 13:30 - 14:30 Uhr | 1 Veranstaltung |
Geschäftsstelle Weißwasser | Katrin Delitz | 25,00 €

ANFÄNGER- & GRUNDKURSE DER STUFE A1**A1.1 Englisch Anfänger**

Nie wieder sprachlos! Wer sich mit Gästen, Geschäftspartnern oder auf Reisen verständigen möchte, kommt heute ohne die Weltsprache Nr. 1 kaum noch aus. Erlernen Sie erste Grundlagen in Wortschatz, Aussprache und Grammatik und bleiben Sie im Ausland handlungsfähig.

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Allen anderen Interessenten empfehlen wir fortgeschrittene Kurse zum Wiedereinstieg.

Zittau 26HA4610ZZ

Dienstag | 01.09.2026 | 17:45 - 19:15 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Edgar Hartmann | 121,50 €

Weißwasser 26HA4611WW

Donnerstag | 03.09.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weiß-
wasser | Stefan Meißner | 122,50 €

ENGLISCH**A1.2 Englisch Grundkurs**

Welcome back! Dieser Kurs baut auf dem Anfängerkurs des ersten Semesters auf. Sie erweitern Ihre Englischkenntnisse, vertiefen Satzbau und Grammatik und üben die einfache Verständigung in Alltagssituationen. Abwechslungsreiche Partner- und Gruppenarbeit fördert Hören und Sprechen. Tipps zum selbstständigen Lernen unterstützen Ihren Fortschritt.

Geeignet für Teilnehmer mit einfachen Vorkenntnissen oder für Wiedereinsteiger mit länger zurückliegenden Schulkenntnissen. Have fun!

Zittau 26HA4621ZZ

Mittwoch | 19.08.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Olivia Tatarek | 94,90 €

Niesky 26HA4622NN

Freitag | 04.09.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Niesky |
Martin Fiedler | 118,50 €

A1.3 Englisch Grundkurs

Welcome back! Im Englisch-Grundkurs des 3. Semesters erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse, vertiefen Satzbau und Grammatik und üben die Verständigung in Alltagssituationen. Abwechslungsreiche Themen sowie Partner- und Gruppenarbeit fördern Hören und Sprechen. Tipps zum selbstständigen Lernen unterstützen Ihren Lernerfolg.

Geeignet für Teilnehmer mit einfachen Englischkenntnissen, z. B. nach zwei VHS-Semestern, sowie für Wiedereinsteiger. Have fun!

Löbau 26HA4631LL

Mittwoch | 02.09.2026 | 18:15 - 19:45 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Edgar Hartmann | 121,50 €

Weißwasser 26HA4632WW

Donnerstag | 03.09.2026 | 16:45 - 18:15 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Stefan Meißner | 106,90 €

AUFBAUKURSE DER STUFE A2**A2 Englisch Aufbaukurs**

Der Einstieg ist geschafft – jetzt geht es weiter! In den Aufbaukursen der Stufe A2 erweitern Sie Ihren Wortschatz, festigen die Grammatik und gewinnen

mehr Sicherheit im Ausdruck. Sie üben, Gespräche zu führen, Gehörtes zu verstehen und souverän zu reagieren – im Alltag, auf Reisen und im Kontakt mit Muttersprachlern.

Voraussetzung sind Englischkenntnisse im oberen A1-Bereich bzw. mindestens vier VHS-Semester.

Weißwasser 26HA4650WW

Mittwoch | 02.09.2026 | 17:30 – 19:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weißwasser | Gesine Reinhold | 102,50 €

A2.1 Englisch Aufbaukurs

Einstieg in die Stufe A2: Aufbauend auf Ihren Grundkenntnissen erweitern Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten für Alltag und Reisen. Sie lernen, kurze Gespräche zu vertrauten Themen zu führen, wichtige Redewendungen sicher anzuwenden und Missverständnisse einfach zu klären. Zudem bauen Sie Ihren Wortschatz aus und üben das Verfassen einfacher E-Mails, Briefe und Anfragen.

Voraussetzung sind Englischkenntnisse im oberen A1-Bereich bzw. mindestens vier VHS-Semester.

Zittau 26HA4651ZZ

Dienstag | 15.09.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Kristine Griezne | 94,90 €

Löbau 26HA4652LL

Mittwoch | 16.09.2026 | 17:45 - 19:15 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Kristine Griezne | 94,90 €



Mehr Infos unter:
www.vhs-dle.de

A2.2 Englisch Aufbaukurs

Let's go! Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit ersten Kenntnissen auf A2-Niveau, die ihre Englischkenntnisse systematisch erweitern möchten. Im Mittelpunkt stehen Alltag und Reisen. Sie festigen Wortschatz und Grammatik, üben das Sprechen und Hören und lernen, sich in einfachen Gesprächen sicher auszudrücken sowie Missverständnisse zu klären. Neueinsteiger sind willkommen. Voraussetzung sind etwa fünf VHS-Semester oder Englischkenntnisse auf mindestens A1-Niveau.

Zittau 26HA4661ZZ

Dienstag | 01.09.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Edgar Hartmann | 89,50 €

Zittau 26HA4662ZZ

Montag | 14.09.2026 | 09:30 - 11:00 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Kristine Griezne | 122,50 €

A2.3 Englisch Aufbaukurs

Come and join us! In diesem Aufbaukurs erweitern Sie Ihre Englischkenntnisse auf A2-Niveau und gewinnen mehr Sicherheit in der Sprache. Sie lernen wichtige Strukturen, bauen Ihren Wortschatz aus und trainieren das Verstehen und Sprechen in praxisnahen Situationen. Vielfältige Übungen festigen das Gelernte und erleichtern die Verständigung im Alltag und auf Reisen. Voraussetzung sind Kenntnisse auf A1-Niveau sowie etwa zwei Semester A2. Quereinsteiger sind willkommen.

Zittau 26HA4671ZZ

Dienstag | 15.09.2026 | 17:45 - 19:15 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Kristine Griezne | 97,70 €

Zittau 26HA4672ZZ

Dienstag | 22.09.2026 | 11:45 - 13:15 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Peter Suppan | 102,50 €

A2 Englisch Konversation

Sprechen steht im Mittelpunkt dieses Kurses! In entspannter Atmosphäre wenden Sie Ihre Englischkenntnisse aktiv an, üben freies Sprechen und gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit der Sprache. Durch gelenkte und freie Gesprächsübungen trainieren Sie Aussprache, Hörverstehen und spontane Reaktionen. Voraussetzung sind Englischkenntnisse auf dem Niveau A2 des GER (ca. 8-10 VHS-Semester).

Ebersbach 26HA4676EL

Dienstag | 22.09.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Stadtbibliothek Ebersbach-
Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730
Ebersbach-Neugersdorf | Peter Suppan | 89,50 €

Für Senioren: Löbau 26HA4675LL

Montag | 21.09.2026 | 08:00 - 09:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Peter Suppan | 94,90 €

A2.4 Englisch Aufbaukurs

Der Einstieg ist geschafft – nun geht's weiter! In diesem Kurs gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Fremdsprache und lernen weitere wichtige Strukturen kennen. Praktische Themen fördern das Sprechen und zahlreiche Übungen festigen die neuen Kenntnisse. Sie erweitern Ihren Wortschatz und können Gesprächspartner besser verstehen. Voraussetzung sind Kenntnisse auf A1-Niveau sowie etwa drei Semester A2. Quereinsteiger sind willkommen.

Löbau 26HA4681LL

Mittwoch | 16.09.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Kristine Griezne | 97,70 €

**FORTGESCHRITTENENKURSE DER STUFEN
B1 UND B2****B1.2 Englisch für Fortgeschrittene**

Auf dem sog. Mittelstufen-Niveau gewinnen Sie zunehmend an Spontanität und Selbstständigkeit in der Verwendung der Fremdsprache – das motiviert und lässt Fortschritte spürbar werden! Sie haben Gelegenheit, Ihre Vorkenntnisse zu wiederholen, anzuwenden und auszubauen.

Nötige Vorkenntnisse: ca. 8 VHS-Semester bzw. abgeschlossene Niveaustufe A2. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Löbau 26HA46B3LL

Mittwoch | 02.09.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Edgar Hartmann | 118,50 €

B1.3 Englisch für Fortgeschrittene

Auf dem sog. Mittelstufen-Niveau gewinnen Sie zunehmend an Spontanität und Selbstständigkeit in der Verwendung der Fremdsprache – das motiviert und lässt Fortschritte spürbar werden! Sie haben Gelegenheit, Ihre Vorkenntnisse auszubauen.

Nötige Vorkenntnisse: ca. 8 VHS-Semester bzw. abgeschlossene Niveaustufe A2. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Zittau 26HA46B1ZZ

Dienstag | 01.09.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Johnny Krnansky | 102,50 €

Weißwasser 26HA46B2WW

Mittwoch | 02.09.2026 | 08:30 - 10:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weiß-
wasser | Gesine Reinhold | 102,50 €

**B1.3 Englisch für Fortgeschrittene
(in Englisch)**

Auf dem sog. Mittelstufen-Niveau gewinnen Sie zunehmend an Spontanität und Selbstständigkeit in der Verwendung der Fremdsprache – das motiviert und lässt Fortschritte spürbar werden! Sie haben Gelegenheit, Ihre Vorkenntnisse zu wiederholen, anzuwenden und auszubauen.

Nötige Vorkenntnisse: ca. 8 VHS-Semester bzw. abgeschlossene Niveaustufe A2. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Zittau 26HA46B4ZZ

Donnerstag | 03.09.2026 | 18:45 - 20:15 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Johnny Krnansky | 122,50 €

B1.6 Englisch für Fortgeschrittene

Abschluss der Stufe B1: Sie erweitern Ihre Fähigkeiten im Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben und können sich auch zu komplexeren Themen sicher ausdrücken. Sie entnehmen Informationen aus Medien und Texten, bewältigen Reisesituationen selbstständig und setzen Grammatik sowie Redewendungen zunehmend sicher ein. Der Kurs fördert eine flexible, alltagsnahe Kommunikation.

Voraussetzung: Englischkenntnisse auf dem oberen B1-Niveau bzw. 9–11 VHS-Semester.

Zittau 26HA46C1ZZ

Dienstag | 13.10.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Helga Schubert | 122,50 €

B1.8 Englisch für Fortgeschrittene

Aufbaukurs mit Muttersprachler: Verbessern Sie Ihre Englischkenntnisse auf B1-Niveau und gewinnen Sie mehr Sicherheit im freien Sprechen. Mit einem erfahrenen Muttersprachler trainieren Sie authentische Gesprächssituationen, erweitern Ihren Wortschatz für Alltag, Beruf und Reisen und vertiefen wichtige Grammatikthemen. Hörverstehensübungen mit authentischem Material sowie persönliche Rückmeldungen unterstützen Ihren Lernfortschritt. Der Schwerpunkt liegt auf aktiver Kommunikation und praxisnaher Anwendung.

Zittau 26HA46D1ZZ

Dienstag | 01.09.2026 | 18:50 - 20:20 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Johnny Krnansky | 102,50 €

B1 Englisch Konversation für Fortgeschrittene



Englisch Konversation für Fortgeschrittene: In entspannter Atmosphäre frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf und erweitern sie Schritt für Schritt. Im Mittelpunkt stehen die Verständigung im Alltag, auf Reisen oder mit Familie und Freunden sowie die Wiederholung wichtiger Grammatik. Sie bauen Ihren Wortschatz zu Themen wie Gesundheit, Freizeit und Medien aus und trainieren Hören, Lesen und Sprechen in Ihrem eigenen Tempo. Gemeinsam lernen macht Spaß und fördert den Lernerfolg.

Weißwasser 26HA46E2WW

Dienstag | 22.09.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weiß-
wasser | Nancy McConathy | 147,50 €

Für Senioren: Zittau 26HA46E1ZZ

Dienstag | 22.09.2026 | 10:00 - 11:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Peter Suppan | 102,50 €

Für Senioren: Zittau 26HA46E4ZZ

Donnerstag | 15.10.2026 | 09:30 - 11:00 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Helga Schubert | 94,90 €

B1.9 Englisch für Fortgeschrittene

Englisch für Fortgeschrittene: In entspannter Atmosphäre frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf und erweitern sie Schritt für Schritt. Im Mittelpunkt stehen die Verständigung im Alltag, auf Reisen oder mit Familie und Freunden sowie die Wiederholung wichtiger Grammatik. Sie bauen Ihren Wortschatz zu Themen wie Gesundheit, Freizeit und Medien aus und trainieren Hören, Lesen und Sprechen in Ihrem eigenen Tempo. Gemeinsam lernen macht Spaß und fördert den Lernerfolg.

Niesky 26HA46E3NN

Donnerstag | 03.09.2026 | 19:15 - 20:45 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Niesky |
Marta Tscharnke | 122,50 €

B2.1 Englisch für Fortgeschrittene

Aufbaukurs mit Muttersprachler: Verbessern Sie Ihr Englisch auf B2.1-Niveau und sprechen Sie flüssiger mit authentischem Input aus erster Hand. Im Unterricht mit einem erfahrenen Muttersprachler trainieren Sie realistische Gesprächssituationen und Dialoge.

ge, erweitern Ihren Wortschatz für Alltag, Beruf und Reisen und vertiefen wichtige Grammatikthemen wie Zeiten, Relativsätze und indirekte Rede. Hörverstehen mit authentischem Material sowie viel Raum für freies Sprechen und individuelle Rückmeldungen unterstützen Ihren Lernfortschritt.

Zittau 26HA46F1ZZ

Donnerstag | 03.09.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Johnny Krnansky | 102,50 €

FRANZÖSISCH

ANFÄNGER- & GRUNDKURSE DER STUFE A1
A1.4 Französisch Grundkurs

In einer kleinen Lerngruppe erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse und üben einfache Kommunikation im Alltag und auf Reisen. Schwerpunkt sind Wortschatz, Aussprache sowie Hörverstehen und mündliche Kommunikation. Themen sind u. a. Familie, Freizeit, Einkäufe, Restaurantbesuche, Wegbeschreibungen und Reisesituationen. Landeskundliche Inhalte ergänzen den Kurs. Voraussetzung sind leichte Vorkenntnisse oder ca. drei VHS-Semester im A1-Bereich.

Zittau 26HA4841ZZ

Montag | 17.08.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Aminata Thiam | 102,50 €

AUFBAUKURSE DER STUFE A2
A2.1 Französisch Aufbaukurs

Französischkurs im 5. Semester. Sie erweitern Ihre Sprachkenntnisse für die einfache Kommunikation im Alltag und auf Reisen. Schwerpunkte sind Wortschatz, Hörverstehen und mündliche Kommunikation. Themen sind u. a. Erfahrungen in der Vergangenheit, Reiseinformationen, Gesundheit, Meinungen und Gefühle sowie Vergleichen, Zustimmung und Widersprechen. Landeskunde und Lerntipps ergänzen den Kurs.

Voraussetzung: A1-Niveau oder vergleichbare Vorkenntnisse.

Zittau 26HA4851ZZ

Dienstag | 18.08.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Aminata Thiam | 102,50 €

NORWEGISCH
A1.4 Norwegisch Grundkurs Online

In diesem Kurs erwerben Sie erste Kenntnisse der norwegischen Sprache. Sie lernen grundlegenden Wortschatz, einfache Grammatik und Wichtiges für die Verständigung im Alltag und auf Reisen. Sie trainieren die Aussprache und gewinnen Sicherheit in der mündlichen Kommunikation. Der Online-Kurs auf der vhs.cloud richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Eine Einführung in die Lernplattform wird bereitgestellt. Der Kurs startet ab 5 Anmeldungen.

Zittau 26HA4F41ZZ

Donnerstag | 15.10.2026 | 18:15 - 19:45 Uhr |
11 Veranstaltungen | vhs.cloud |
Kristine Griezne | 112,50 €

POLNISCH



ANFÄNGER- & GRUNKURSE DER STUFE A1

A1.1 Polnisch für Anfänger

Serdecznie witamy! Steigen Sie ein in die Sprache unserer Nachbarn und lernen Sie erste Grundlagen des Polnischen. Am Ende des Kurses können Sie erste Alltagssituationen mit einfachen Worten meistern. Sie üben die korrekte Aussprache, erwerben einen ersten Grundwortschatz und lernen einfache grammatische Strukturen kennen, die Sie für die unmittelbare Verständigung benötigen. In lockerer Atmosphäre konzentrieren Sie sich auf praktisch orientierte Szenarien. Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Weißwasser 26HA4H12WW

Dienstag | 18.08.2026 | 18:45 - 20:15 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weiß-
wasser | Milena Izabela Bänder | 122,50 €

Zittau 26HA4H11ZZ

Dienstag | 01.09.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Magdalena Tatarek | 118,50 €

A1.2 Polnisch Grundkurs 1

Polnischkurs im zweiten Semester. Lernen Sie weitere Grundlagen des Polnischen, sodass Sie erste

Alltagssituationen mit einfachen Worten meistern können. Sie üben die korrekte Aussprache, erweitern den Grundwortschatz und lernen grammatische Strukturen kennen, die Sie für die unmittelbare Verständigung benötigen.

Bitte planen Sie Zeit für Hausaufgaben und die Nachbereitung daheim ein. Vorkenntnisse: z.B. 1 VHS-Semester.

Weißwasser 26HA4H21WW

Donnerstag | 20.08.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weiß-
wasser | Milena Izabela Bänder | 122,50 €

A1.3 Polnisch Grundkurs 2

Polnischkurs im dritten Semester. Im Mittelpunkt steht weiterhin der Erwerb grundlegender Kenntnisse des Polnischen. Wie immer bleibt Zeit zum Wiederholen und Festigen. Spannende Informationen zu Kultur und Tradition unserer Nachbarn runden den Kurs ab. Bitte planen Sie Zeit für Hausaufgaben und die Nachbereitung daheim ein. Auch für Wiedereinsteiger.

Vorkenntnisse: ca. 2 VHS-Semester

Weißwasser 26HA4H31WW

Dienstag | 18.08.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weiß-
wasser | Milena Izabela Bänder | 122,50 €

AUFBAUKURSE DER STUFE A2

A2 Polnisch – Einfach sprechen!

Erste Konversation für Teilnehmer mit Grundkenntnissen.

Schweigen ist Gold? Sprachenlerner sollten diesen Spruch nicht beherzigen! Denn: Die Praxis macht den Unterschied! Wer erste Grundkenntnisse des

Polnischen besitzt und sich mehr Zeit zum Sprechen wünscht, ist in diesem Kurs richtig. Der mündliche Austausch, mit mehr oder weniger Anleitung, steht im Mittelpunkt des Kurses. Die Teilnehmer wenden bisher Gelerntes an, festigen und erweitern ihren Wortschatz und trainieren das Hörverstehen. Vorkenntnisse: über A1-Niveau, z.B. 4 - 6 VHS-Semester.

Weißwasser 26HA4H71WW

Donnerstag | 20.08.2026 | 18:45 - 20:15 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weiß-
wasser | Milena Izabela Bänder | 122,50 €

SCHWEDISCH

Schweden zum Kennenlernen: Länderportrait, Sprache kompakt und Insider-Tipps - Entdecken Sie ein faszinierendes Reiseziel. Auf geht's nach Schweden! Dieser Schnupperkurs bietet erste Einblicke in Sprache, Kultur und Traditionen des Landes. Sie lernen einfache Begrüßungen, Vorstellungen und Small-Talk kennen und erhalten Kultur- und Reisetipps. Der Referent vermittelt Wissenswertes über Schweden und seine Menschen – ergänzt durch weihnachtliche Geschmacksinspirationen. Für das Kostproben-Buffer sind 5,00 € an den Kursleiter zu zahlen, dies gilt auch bei Nichterscheinen.

Weißwasser 26HA4K11WW

Freitag | 11.12.2026 | 17:00 - 19:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Arkadiusz Lisowski | 20,00 €


Hinweis:

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

SPANISCH

ANFÄNGER- & GRUNDKURSE DER STUFE A1
A1.2 Spanisch Grundkurs

¡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.

Zittau 26HA4M23ZZ

Mittwoch | 02.09.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Jean Pierre Bozo | 82,50 €

A1.3 Spanisch Grundkurs

¡Bienvenid@s! Im Spanischkurs des dritten Semesters erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse der Weltsprache Spanisch. Im Mittelpunkt stehen alltagsbezogener Wortschatz, wichtige grammatische Strukturen sowie Hör- und Sprechfertigkeiten. So bewältigen Sie typische Situationen auf Reisen und einfache Gespräche zunehmend sicher. Einblicke zu Kultur und Lebensart ergänzen den Unterricht.

Geeignet für Teilnehmer mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau, z. B. nach zwei VHS-Semestern.

Weißwasser 26HA4M34WW

Montag | 07.09.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weiß-
wasser | Ylenia Suarez García | 106,90 €

Weißwasser 26HA4M61WW

Dienstag | 29.09.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Weiß-
wasser | Anne Mirle | 94,90 €

FORTGESCHRITTENENKURSE DER STUFEN B1 UND B2

A1.4 Spanisch Grundkurs

¡Bienvenid@s! Im Spanischkurs des dritten Semesters erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse der Weltsprache Spanisch. Im Mittelpunkt stehen alltagsbezogener Wortschatz, wichtige grammatische Strukturen sowie Hör- und Sprechfertigkeiten. So bewältigen Sie typische Situationen auf Reisen und einfache Gespräche zunehmend sicher. Einblicke zu Kultur und Lebensart ergänzen den Unterricht. Geeignet für Teilnehmer mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau, z. B. nach drei VHS-Semestern.

Löbau 26HA4M41LL

Montag | 31.08.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Jean Pierre Bozo | 89,50 €

AUFBAUKURSE DER STUFE A2

A2 Spanisch Aufbaukurs

¡Seguimos aprendiendo! Nach der Grundstufe bauen Sie Ihre Spanischkenntnisse auf dem Niveau A2 weiter aus. Sie erweitern Ihren Wortschatz, lernen neue grammatische Strukturen und können sich zunehmend präziser über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ausdrücken. Alltag und Reisen bleiben zentrale Themen. Zugleich entdecken Sie die Vielfalt der spanischsprachigen Welt. Geeignet für Lernende mit Vorkenntnissen auf A1-Niveau, z. B. nach vier VHS-Semestern.

B1.5 Spanisch für Fortgeschrittene

¿Ganas de saber más? Auf dem Niveau B1 gewinnen Sie die nötige Sicherheit, um an Gesprächen teilzunehmen und längeren Äußerungen zu folgen. Sie verstehen verschiedene Textsorten und auch schneller gesprochene Beiträge zunehmend besser. Ihr Wortschatz erweitert sich, sodass Sie flexibler und spontaner reagieren können. Voraussetzung: A2-Kenntnisse. Einstufungsberatung möglich.

Löbau 26HA4MD1LL

Montag | 07.09.2026 | 17:15 - 18:45 Uhr |
11 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Medardo Hollstein | 98,20 €

B1/B2 Spanisch Konversation

¡Cuenta, cuenta! Im Konversationskurs auf Niveau B1/B2 steht die aktive mündliche Kommunikation im Mittelpunkt. Sie trainieren freies Sprechen zu Alltag, Kultur und Reisen, erweitern Ihren Wortschatz und lernen idiomatische Wendungen kennen. Sie üben Aussprache, spontane Reaktionen sowie das Diskutieren und Argumentieren. Für Fortgeschrittene, die ihre Sprachpraxis gezielt vertiefen möchten.

Zittau 26HA4MF2ZZ

Mittwoch | 02.09.2026 | 18:00 - 19:30 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Jean Pierre Bozo | 97,70 €

TSSCHECHISCH



GRUNKURSE DER STUFE A1

A1.1 Tschechisch für Anfänger

Vítáme vás! Lernen Sie die Grundlagen der tschechischen Sprache und meistern Sie erste Alltagssituationen mit einfachen Worten. Sie trainieren die Aussprache, bauen einen Grundwortschatz auf und erwerben wichtige grammatische Strukturen für die unmittelbare Kommunikation. In lockerer Atmosphäre stehen praktische Übungen im Mittelpunkt, die Sprechen und Hörverstehen fördern. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse, die Tschechisch für private oder berufliche Zwecke erlernen möchten.

Zittau 26HA4N11ZZ

Dienstag | 01.09.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Lenka Jarosova | 121,50 €

A1.2 Tschechisch Grundkurs

Vítáme vás! Im zweiten Teil des Anfängerkurses erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse der tschechischen Sprache. Der Fokus liegt auf praktischen Alltagssituationen, sodass Sie sich im Alltag und

Beruf besser verständigen können, z. B. mit Nachbarn oder Kollegen. Sie lernen neue Vokabeln und Redewendungen, trainieren Aussprache und vertiefen die Grammatik, einschließlich der tschechischen Sonderzeichen.

Voraussetzung sind ein VHS-Semester Tschechisch oder vergleichbare, einfache Vorkenntnisse; auch Wiedereinsteiger sind willkommen.

Zittau 26HA4N24ZZ

Montag | 17.08.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Carlo Diener | 121,50 €

Ebersbach 26HA4N21EL

Montag | 31.08.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |
12 Veranstaltungen | Stadtbibliothek Ebersbach-Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730 Ebersbach-Neugersdorf | Milada Friedel |
106,90 €

Zittau 26HA4N22ZZ

Montag | 07.09.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Andrea Kacovska | 94,90 €

Löbau 26HA4N23LL

Mittwoch | 30.09.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Carlo Diener | 147,50 €

AUFBAUKURSE DER STUFE A2

A2.1 Tschechisch Aufbaukurs

Der Aufbaukurs Tschechisch ist der erste Kurs nach dem Anfängerbereich. Sie festigen Aussprache und Grundverständnis und lernen, einfache Informationen in Alltagssituationen zu verstehen und zu nutzen. Sie können sich und Ihr Umfeld beschreiben sowie Auskunft über Person und Alltag geben. >>

Außerdem üben Sie das Schreiben einfacher Texte wie Notizen oder Briefe.

Voraussetzung sind A1-Kenntnisse am oberen Ende, z. B. nach 3 - 4 VHS-Semestern oder vergleichbaren Vorkenntnissen.

Zittau 26HA4N52ZZ

Mittwoch | 19.08.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr |
8 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Eva Langenbruch | 97,70 €

Ebersbach 26HA4N62EL

Dienstag | 01.09.2026 | 16:00 - 17:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Stadtbibliothek Ebersbach-Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730 Ebersbach-Neugersdorf | Milada Friedel | 102,50 €

FORTGESCHRITTENENKURSE DER STUFE B1

B1.1 Tschechisch für Fortgeschrittene

Sie beherrschen bereits die Grundlagen der tschechischen Sprache und möchten den nächsten Schritt machen? Der B1.1-Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende, die ihre Sprachkenntnisse systematisch erweitern und sicherer kommunizieren möchten. Sie vertiefen die Grammatik, erweitern den Wortschatz zu Alltag, Beruf und Kultur und trainieren aktives Sprechen, Diskutieren und Argumentieren. Zudem üben Sie Lese- und Hörverstehen mit authentischem Material sowie das Schreiben von E-Mails, kurzen Texten und Meinungsäußerungen.

Zittau 26HA4N91ZZ

Montag | 07.09.2026 | 17:45 - 19:15 Uhr |
12 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Andrea Kacovska | 106,90 €

B1 Tschechisch Konversation

Dieser Konversationskurs bietet die Möglichkeit, in kleiner Runde Tschechisch zu sprechen und die spontane Ausdrucksfähigkeit zu verbessern sowie Meinungen zu vielfältigen Themen auszutauschen. Ohne Lehrbucharbeit werden die Schwerpunkte gemeinsam zu Kursbeginn festgelegt. Impulse liefern u. a. Lieder, kurze Geschichten, aktuelle Nachrichten und literarische Texte.

Der Kurs richtet sich an alle, die gezielt das Sprechen üben und Gelerntes anwenden oder einen Auslandsaufenthalt vor- bzw. nachbereiten möchten. Quereinsteiger sind willkommen. Voraussetzung sind B1-Kenntnisse am oberen Ende.

Ebersbach 26HA4NF1EL

Dienstag | 01.09.2026 | 17:30 - 19:00 Uhr |
12 Veranstaltungen | Stadtbibliothek Ebersbach-Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730 Ebersbach-Neugersdorf | Milada Friedel | 122,50 €

Zittau 26HA4NC2ZZ

Donnerstag | 10.09.2026 | 16:45 - 18:15 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Milena Hruska | 147,50 €

UNGARISCH

A1.1 Ungarisch Anfänger



Ungarisch A1.1 für Anfänger: In diesem Kurs lernen Sie die ersten Grundlagen der ungarischen Sprache. Sie üben einfache Begrüßungen, sich vorzustellen und grundlegende Redewendungen für Alltag und Reise zu verwenden. Der Schwerpunkt liegt auf Aus-

sprache, Hörverstehen und ersten kleinen Dialogen. Sie bauen einen Basiswortschatz auf und erhalten einen leichten Einstieg in die Grammatik.

Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger ohne Vorkenntnisse und vermittelt Schritt für Schritt Sicherheit im Umgang mit der neuen Sprache.

Zittau 26HA4P10ZZ

Dienstag | 01.09.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Ezekiel Ogunleye | 121,50 €

GEORGISCH



GRUNKURSE DER STUFE A1

Georgisch für Reisende - Online

Möchten Sie die Geheimnisse des Georgischen entdecken, einer der ältesten und klangvollsten Sprachen der Welt? In diesem Kurs erwerben Sie erste Grundlagen für Ihre Reise nach Georgien. Sie lernen grundlegende Wörter und einfache Redewendungen für Alltagssituationen kennen und gewinnen erste Einblicke in Sprache, Geschichte und Kultur. So können Sie sich vor Ort besser orientieren und einfache Gespräche führen. Spannende kulturelle Einblicke sind ebenfalls Teil des Kurses.

Online 26HA4Q10WW

Montag | 21.09.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr |
3 Veranstaltungen | vhs.cloud |
Ketevan Kebabze | 35,50 €

A1.1 Georgisch für Anfänger - Online

Möchten Sie die georgische Sprache entdecken, eine der ältesten und klangvollsten Sprachen der Welt? In diesem Kurs lernen Sie in kleiner Gruppe Lesen, Schreiben und Sprechen und erhalten zugleich Einblicke in Geschichte, Traditionen und die berühmte Gastfreundschaft Georgiens.

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse, die einen Einstieg in die georgische Sprache für private oder berufliche Zwecke suchen.

Online 26HA4Q11WW

Montag | 12.10.2026 | 16:30 - 18:00 Uhr |
12 Veranstaltungen | vhs.cloud |
Ketevan Kebabze | 132,50 €

A1 - B1 INTEGRATIONSKURSE DES BAMF

Die VHS bietet an verschiedenen Standorten Integrationskurse an, die durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert werden. Im Sprachkurs (600 Stunden) lernen Sie Deutsch für den Alltag. Am Ende legen Sie den "Deutsch Test für Zuwanderer" ab. Im Orientierungskurs (100 Stunden) geht es um die Rechtsordnung, Kultur und Geschichte Deutschlands.

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

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

Niesky: mittwochs nur nach Terminvereinbarung

Löbau: mittwochs 10:00 - 12:00 Uhr

Zittau: dienstags 10:00 - 12:00



Digitales, 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.

**IT-MEDIEN-GRUNDLAGEN UND ALLGEMEINE
ANWENDUNGEN****Die Hacker kommen! "Digital? Aber sicher!"-
Roadshow 2026****Cybersicherheits-Roadshow mit Live-Hacking!**

In der Veranstaltung zeigen Ihnen Computerexperten leicht verständlich einfache Tricks und Handgriffe, damit Sie Ihre Informationen und Daten auf Computer, Smartphone und anderen, mit dem Internet verbundenen, Geräten vor fremden Zugriffen geschützt halten und kein leichtes Opfer für Cyberkriminelle werden. Denn selbst der beste Virens Scanner oder die stärkste Firewall bügeln nicht alle Fehler aus, die der Mensch vor dem Gerät begehen kann.

Zittau 26HA5100ZZ

Mittwoch | 04.11.2026 | 10:00 - 11:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Zittau, Christian-Weise-
Bibliothek | kostenfrei

Die Vormittagsveranstaltung richtet sich vorrangig an Schüler und Studenten, aber auch Erwachsene sind herzlich willkommen. >>



Mehr Infos unter:
www.vhs-dle.de

Zittau 26HA5101ZZ

Mittwoch | 04.11.2026 | 14:00 - 15:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Zittau, Christian-Weise-
Bibliothek | kostenfrei

Zittau 26HA5102ZZ

Mittwoch | 04.11.2026 | 17:00 - 19:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Zittau, Christian-Weise-
Bibliothek | kostenfrei

Odyssee im Netz – Wie Sie sich clever durchs Internet navigieren



in Kooperation mit der:

Verbraucherzentrale
Sachsen

Themenabend 1: Was Verbraucher gegen Cyberkriminalität tun können

Kommen Sie mit auf eine spannende Reise in die Welt der Cyberkriminalität. Um sich besser zu schützen, sollten Sie die Tricks der Täter kennen. Der Kurs zeigt auf, wie Sie sich gegen Identitätsdiebstahl, Fake News, Phishing, Smishing, fiese Fake-Shops und Hackerangriffe wappnen. Erfahren Sie, wie Sie sicher im Netz agieren und welche Tipps helfen.

Weißwasser 26HA5106WW

Donnerstag | 08.10.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Alicia Krimmelbein | 13,00 €

Zittau 26HA5106ZZ

Mittwoch | 21.10.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Zittau, Christian-Weise-
Bibliothek | Alicia Krimmelbein | 13,00 €

Ebersbach 26HA5106EE

Donnerstag | 21.01.2027 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Stadtbibliothek Ebersbach-
Neugersdorf, 1. OG, Hofeweg 41, 02730 Ebers-
bach-Neugersdorf | 13,00 €

Odyssee im Netz – Wie Sie sich clever durchs Internet navigieren

Themenabend 2: 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.

Weißwasser 26HA5107WW

Donnerstag | 12.11.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Alicia Krimmelbein | 13,00 €

Zittau 26HA5107ZZ

Mittwoch | 20.01.2027 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | Zittau, Christian-Weise-
Bibliothek | Alicia Krimmelbein | 13,00 €

Mein Smartphone und ich – Einsteigerkurs



Dieser Praxiskurs richtet sich an Neuanfänger, die sich ein Smartphone gekauft oder geschenkt be-

kommen haben, und die ihr eigenes Gerät sicher bedienen wollen.

Sie entdecken Schritt für Schritt Ihr Gerät und seine Funktionen und nehmen die wichtigsten Grundeinstellungen vor. Neben dem Telefonieren lernen Sie, die Möglichkeiten Ihres Smartphones effektiv und sicher zu nutzen - besonders als Hilfe im Alltag oder unterwegs. Dabei liegt der Schwerpunkt auf den Programmen und deren Funktionen.

Zittau 26HA5116ZZ

Samstag | 10.10.2026 | 09:00 - 13:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Markus Rudolf | 73,50 €

Schwerpunkte sind:

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

Zittau 26HA5131ZZ

Freitag | 13.11.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
6 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Hans-Joachim Hieronymus | 122,50 €

Internet (k)ein Tatort – ONLINE-BANKING

In einer zunehmend digitalisierten Welt können einfache Dinge, wie z.B. das Bezahlen von Rechnungen, zu einem Hindernis werden. Dieser Kurs soll Sie dabei unterstützen, fit im Umgang mit Zahlungen im Internet zu werden.

- Wie kann ich Papierrechnungen online bezahlen?
- Wie bezahle ich im Internet sicher, z.B. Waren, Reisen, Tickets etc.?
- Was sind die verschiedenen Anbieter (Vorteile/ Nachteile), Hausbank, PayPal, Klarna, G-Pay?
- Was sind unsichere Zahlungsmethoden?

Zittau 26HA5124ZZ

Samstag | 21.11.2026 | 09:00 - 12:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Markus Rudolf | 50,50 €

Grundlagenkurs MS Word

Im Kurs werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

- neues Dokument – fertige Vorlagen nutzen
- Blatteinteilung-Seitenlayout-Blattgrösse-Spalten-Ränder
- Textformatierungen
- Abschnittswechsel
- 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 26HA5132LL

Montag | 09.11.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Hans-Joachim Hieronymus | 62,00 €

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

Der Kurs wendet sich an Interessierte, die bisher wenig Umgang mit dem Computer hatten und soll dabei grundlegende Kenntnisse vermitteln.

Zittau 26HA5132ZZ

Dienstag | 10.11.2026 | 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 in Excel
- Zeilen- und Spaltentitel, Kopf- und Fußzeilen
- Tipps und Tricks zum Umgang mit komplexen Tabellen
- Einsatz verschiedener Excel-Funktionen u.v.m.

Löbau 26HA5133LL

Donnerstag | 01.10.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Hans-Joachim Hieronymus | 62,00 €

Zittau 26HA5133ZZ

Dienstag | 27.10.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Hans-Joachim Hieronymus | 62,00 €

Excel im Beruf

Im Kurs wird Ihnen Excel als mächtiges Werkzeug für die verschiedensten betrieblichen Aufgaben vorgestellt. Der Einstieg erfolgt mit der Wiederholung des Basiswissens, um eine einheitliche Grundlage für die nachfolgenden Themen zu schaffen.

Sie werden mit verschiedenen Möglichkeiten der Anwendung von unterschiedlichen Elementen vertraut gemacht, damit Sie das Programm in der betrieblichen Anwendung optimal für Ihre Zwecke nutzen können.

Zittau 26HA5134ZZ

Samstag | 07.11.2026 | 09:00 - 12:45 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Lena Schönfelder | 66,00 €

Grundlagen MS Office (Word, Excel, PowerPoint)



Werden Sie fit fürs Büro. Dieser Kompaktkurs Microsoft Office vermittelt Ihnen Kenntnisse in den Programmen Word, Excel und PowerPoint und lässt zudem ausreichend Zeit für Ihre individuellen Fragen. Der Kursleiter geht mit Ihnen zu Beginn des Kurses die Grundlagen in den einzelnen Programmen durch und bearbeitet die Programme dann in Abstimmung mit Ihnen.

Grundkenntnisse sind für diesen Kurs zwingend erforderlich.

Zittau 26HA5136ZZ

Donnerstag | 12.11.2026 | 16:30 - 20:30 Uhr |
4 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Hans-Joachim Hieronymus | 110,00 €

So geht Instagram! (Online)

Sie möchten Instagram gerne professioneller nutzen, haben aber bisher nicht den richtigen Einstieg gefunden? In diesem Grundlagenkurs lernen Sie, wie Sie das Tool zielgerichtet und strategisch richtig einsetzen, ohne Posting-Druck und ohne Geld in An-

zeigen zu investieren. Der Kurs richtet sich vor allem an Freiberufler und Kleinunternehmer, die bisher wenig oder keine Erfahrung mit Instagram haben.

Online 26HA5303ZZ

Donnerstag | 05.11.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | vhs.cloud | Gina Kate Mössl |
37,50 €

Mit digitaler Grundbildung werden Kompetenzen erworben, die zur verantwortlichen, selbstbestimmten gesellschaftlichen Teilhabe aller Bürger in der zunehmend digitalisierten Welt befähigen und deshalb einen hohen Stellenwert haben. Der Freistaat Sachsen gewährt aus diesem Grund den Einrichtungen der Weiterbildung einen Sonderzuschuss für Veranstaltungen, Vorträge, Workshops usw., die Themen der digitalen Bildung aufgreifen und vertiefen.

Im Rahmen dieser Fördermöglichkeit wollen wir Ihnen im Herbstsemester 2026 eine Reihe von Veranstaltungen aus diesem Bereich anbieten.

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 vorbei oder abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter.

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

SACHSEN



EIN
RAUM
OHNE
BÜCHER
IST
WIE
EIN
KÖRPER
OHNE
SEELE

CICERO



WELTBUCH[®]
VERLAG GMBH
www.weltbuch.com/buch

Zahlungsmittel Daten: Umgang mit persönlichen Daten im Internet (Online)

Viele digitale Tools scheinen kostenlos, aber wir zahlen oft mit unseren privaten Daten.

In diesem Kurs lernen Sie, wer diese Daten sammelt und wie Sie sich schützen können. Wir zeigen praktische Beispiele: sichere Alternativen zu bekannten Suchmaschinen, einfache Einstellungen zum Schutz Ihrer Privatsphäre und Hilfestellungen gegen unerwünschtes Verfolgen im Netz.

Online 26HS5100LL

Mittwoch | 07.10.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | vhs.cloud | Christopher M.
Brinkmann | 5,00 €

Digitalisierung und KI im Zeichen der Nachhaltigkeit (Online)

Smartphones, Streaming und KI prägen unseren Alltag, doch ihr ökologischer Fußabdruck bleibt oft unsichtbar. Dieser Workshop zeigt den Zusammenhang zwischen Digitalisierung und Klimaschutz. Anhand von Beispielen erfahren Sie, wie viel Energie wir täglich unbewusst verbrauchen und warum KI-Anfragen mehr Ressourcen benötigen als normale Suchen. Entdecken Sie gleichzeitig, wie KI auch bei der Bewältigung der Klimakrise helfen kann.

Online 26HS5101LL

Montag | 09.11.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |
1 Veranstaltung | vhs.cloud | Christopher M.
Brinkmann | 5,00 €

Digital Balance: Konkrete Strategien für einen fokussierten Umgang mit Medien



In der digitalen Welt führt permanente Reizüberflutung oft zu Stress.

Diese Veranstaltung zeigt Ihnen, wie Sie Medien bewusst und gesünder nutzen. Lernen Sie, wie Technologie Ihre Psyche beeinflusst, entwickeln Sie Strategien zur mentalen Stärkung und erkennen Sie Belastungsfaktoren. Wir reflektieren gemeinsam Gewohnheiten, schaffen Offline-Zeiten und Wege zu mehr Entschleunigung.

Ziel ist nachhaltiges Wohlbefinden durch ausgeglicheneren digitalen Alltag – ideal für alle, die mentale Gesundheit langfristig stärken möchten.

Zittau 26HS5102ZZ

Montag | 24.08.2026 | 17:00 - 19:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Eric Maes | 5,00 €

Weißwasser 26HS5103WW

Mittwoch | 13.01.2027 | 17:00 - 19:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |
Eric Maes | 5,00 €



Mehr Infos unter:
www.vhs-dle.de

Online-Banking-Sicherheit: Betrugsmaschen erkennen und Schaden vermeiden

Cyberkriminelle nutzen SMS, Anrufe, Fake-Seiten und E-Mails. Der Kurs zeigt anhand realer Banken-Beispiele Betrugsmaschen wie Phishing, Social Engineering, Fake-Webseiten, TAN-Missbrauch, Schadsoftware und KI-Betrug. Sie lernen, Betrug früh zu erkennen und sich zu schützen. Experte André Thronicker (Sparkasse Oberlausitz-Niederschlesien) gibt Verhaltensregeln gegen finanzielle Schäden.

Zittau 26HS5104ZZ

Donnerstag | 12.11.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |

André Thronicker | kostenfrei

Online-Banking: Möglichkeiten, Funktionen und sicherer Umgang



Online-Banking sicher nutzen: Dieser Vortrag erklärt verständlich Apps, Portale, Anmeldung, Verschlüsselung und Zwei-Faktor-Authentifizierung. Lernen Sie, sichere Verbindungen zu nutzen, Empfänger zu prüfen und Phishing zu erkennen. Praxistipps von André Thronicker (Sparkasse Oberlausitz-Niederschlesien). Ideal für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Zittau 26HS5200ZZ

Donnerstag | 29.10.2026 | 17:00 - 18:30 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |

André Thronicker | kostenfrei

Selbstständig bleiben mit smarter Technik: Digitale Lösungen für den Alltag



Technik, die hilft: Sprachassistenten, automatisiertes Licht, intelligente Türklingeln oder Sturzerkennung machen den Alltag sicherer. Der Vortrag stellt digitale Helfer für ältere Menschen vor, erklärt Funktionen und Möglichkeiten. Im Active-Assisted-Living-Labor der Hochschule Zittau/Görlitz können Sie Technologien ohne Druck ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht nötig – Neugier genügt!

Zittau 26HS5105ZZ

Donnerstag | 20.08.2026 | 10:00 - 11:30 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |

Maria Fabisch | kostenfrei

Löbau 26HS5105LL

Mittwoch | 28.10.2026 | 10:00 - 11:30 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |

Maria Fabisch | kostenfrei

Weißwasser 26HS5105WW

Donnerstag | 10.12.2026 | 10:00 - 11:30 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |

Maria Fabisch | kostenfrei

FINANZEN

Grundlagen der Einkommenssteuererklärung

Viele Menschen verschenken jährlich Geld - gehören 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 möchten,
- die zwar ihre Steuererklärung schon einmal gemacht haben, aber unsicher sind, ob sie ihre Möglichkeiten ausschöpfen.

Löbau 26HA5401LL

Mittwoch | 16.09.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Hans-Joachim Hieronymus | 26,00 €

Aufbauschulung Steuererklärung

Die Aufbauschulung baut auf dem Kurs "Grundlagen Einkommenssteuererklärung" auf. Der Kurs soll Ihnen bei der Erstellung der Steuererklärung wertvolle Tipps vermitteln, u.a.: Was gibt es zu beachten? Was kann alles abgesetzt werden, Werbungskosten, Sonderausgaben u.v.m.? Dürfen Rentner etwas dazuverdienen?

Löbau 26HA5402LL

Dienstag | 29.09.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Hans-Joachim Hieronymus | 26,00 €

KAUFMÄNNISCHE GRUND- UND FACH-LEHRGÄNGE

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.

Löbau 26HA5421LL

Montag | 28.09.2026 | 17:00 - 21:00 Uhr |
10 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Ines Schicht | 254,50 €

Lohn und Gehalt (1) Xpert Business (Live-Webinar) - mit Kursleitung -

Jeder Arbeitgeber hat für die Beschäftigten Lohnsteuern, Zuschlagsteuern und die gesetzlichen Sozialversicherungsbeiträge einzubehalten und an die entsprechenden Stellen abzuführen. Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträ-

ge. Dabei bringen Lohnsteuerklassen, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich.

Online 26HA5482LL

Dienstag | 03.11.2026 | 18:30 - 20:30 Uhr |
24 Veranstaltungen | Online | 517,50 €

**Lohn und Gehalt (2) Xpert Business
(Live-Webinar) - mit Kursleitung -**

Das deutsche Einkommenssteuerrecht sieht zahlreiche Einkommensarten, Sonderregelungen, Freibeträge oder Begünstigungen bestimmter Personen etc. vor. Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge.

Online 26HA5484LL

Montag | 02.11.2026 | 18:30 - 20:30 Uhr |
22 Veranstaltungen | Online | 478,00 €

**Lohn und Gehalt (3) Xpert Business DATEV
(Live-Webinar) - mit Kursleitung -**

Aus der Lohnabrechnung ist der Computer als Arbeitsmittel nicht mehr wegzudenken, schon wegen der vorgeschriebenen Datenübermittlung von Lohnsteuer und Sozialversicherung sowie der elektronischen Lohnsteuerkarte und des Lohnnachweises an die Berufsgenossenschaft. Ziel des Kurses ist es, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnung am PC systematisch und anwendungsbezogen zu vermitteln.

Online 26HA5486LL

Dienstag | 03.11.2026 | 18:30 - 20:30 Uhr |
16 Veranstaltungen | Online | 380,00 €

PERSÖNLICHE WEITERENTWICKLUNG**NEU! Der Umgang mit den eigenen Grenzen
(Psychohygiene) – Vom Helfersyndrom zur
Selbstfürsorge im Berufsalltag**

Wer ständig nur gibt, ohne auf sich selbst zu achten, landet irgendwann im Erschöpfungsmodus oder gar im Burnout. Denn Helfen ist großartig - solange Sie dabei nicht selbst auf der Strecke bleiben. In diesem Workshop geht es darum, wie Sie sich um andere kümmern, ohne sich selbst zu vergessen. Sie schauen sich an, wo Ihre Grenzen liegen, wie Sie sie setzen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben und warum Selbstfürsorge kein Egoismus ist, sondern verdammt notwendig.

Zittau 26HA5602ZZ

Montag | 16.11.2026 | 09:00 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Susanne Klemm | 85,00 €

Weitere Veranstaltungen und Workshops zur persönlichen Weiterentwicklung finden Sie auf Seite 14.

SOFTSKILLS / BEWERBUNGSTRAININGS**Mit den richtigen Fragetechniken erfolgreich
zum Ziel – Reden kann jeder, Fragen will
gelernt sein.**

Wer fragt, der führt! Mit klugen Fragetechniken lenken Sie Gespräche gezielt in die gewünschte >>>

Richtung und bringen Ihr Gegenüber zum Nachdenken, ohne dass es sich bedrängt fühlt. Ob in Gesprächen mit dem Chef, Kollegen, Kunden oder im Privatleben – wer die Kunst des Fragens beherrscht, hat die Zügel in der Hand.

Nach diesem Workshop wissen Sie, wie Sie durch geschicktes Fragen genau die Antworten bekommen, die Sie brauchen. Sie fragen ab jetzt so, dass Sie auch wirklich weiterkommen.

Löbau 26HA5601LL

Montag | 14.09.2026 | 09:00 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Susanne Klemm | 70,00 €

Schule fertig – und was nun? Orientierung statt Kopfzerbrechen

"Herzlichen Glückwunsch, Sie haben die Schule überlebt!" Und jetzt? Ausbildung? Studium? Weltreise? Oder erstmal Netflix-Marathon und tief durchatmen?

Nach diesem Workshop haben Sie nicht nur eine Liste mit Möglichkeiten, sondern auch ein besseres Gefühl für Ihren eigenen Weg. 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 26HA5603ZZ

Samstag | 19.09.2026 | 08:00 - 15:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Susanne Klemm | 85,00 €

NEU! Flipcharts wirkungsvoll gestalten – Workshop für visuelles Denken



Sie oder Ihr Team möchten komplexe Inhalte verständlich und lebendig präsentieren - mit einfachen Mitteln, direkt aufs Papier?

Mit Hilfe von Flipcharts wird Verständigung sichtbar. Sie sind mehr als schöne Skizzen - sie sind Werkzeuge für Klarheit, Struktur und echtes Verstehen. In Zeiten von Komplexität, Hybridmeetings und Change-Prozessen, braucht es visuelle Kompetenz. Lernen Sie in diesem Workshop, Flipcharts mutig, wirkungsvoll und mit eigener Handschrift zu gestalten.

Löbau 26HA5700LL

Freitag | 29.01.2027 | 09:00 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Thomas Hönel | 68,50 €

BRANCHENSPEZIFISCHE FACHLEHRGÄNGE

AdA-Schein: Ausbildung der Ausbilder (HWK)

Betriebliche Ausbilder werden überall dort gebraucht, wo zukünftige Fachkräfte in anerkannten Ausbildungsberufen qualitätsgerecht und anspruchsvoll ausgebildet werden sollen.

Durch die Qualifikation "Ausbildung der Ausbilder (HWK)" erwerben Sie praxisnahes Wissen, um die verantwortungsvolle Tätigkeit der Ausbildung Ihrer jungen Mitarbeiter erfolgreich ausführen zu können.



Mehr Infos unter:
www.vhs-dle.de

Der Lehrgang wird auch als Teil IV der Meisterprüfung (HWK) anerkannt.

Löbau 26HA5801LL

Dienstag | 08.12.2026 | 16:30 - 21:00 Uhr |
9 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Harald Nedo | 582,00 €

**Prüfungsvorbereitung Abschlussprüfung
Teil 1 – Kaufmann/-frau für Büromanagement (IHK)**

Werden Sie fit für die Abschlussprüfung Teil 1 – Informationstechnisches Büromanagement.

Im Kurs werden Sie 2 Probeprüfungen zu den Themenbereichen Büroprozesse, Geschäftsprozesse und Arbeitsorganisation schreiben und diese im Anschluss mit dem Dozenten Stück für Stück auswerten. So erfahren Sie, wo Ihre Stärken liegen und in welchen Bereichen Sie noch üben müssen. Der Dozent steht Ihnen dabei für Ihre Fragen zur Verfügung.

Zittau 26HA5810ZZ

Montag | 12.10.2026 | 08:00 - 15:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Hans-Joachim Hieronymus | 122,50 €
Anmeldungen sind bis zum 07.09.2026 möglich

Zittau 27FA5810ZZ

Montag | 08.02.2027 | 08:00 - 15:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Hans-Joachim Hieronymus | 122,50 €
Anmeldungen sind bis zum 08.01.2027 möglich

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

Werden Sie fit für die Abschlussprüfung Teil 2 – Kundenbeziehungsprozesse, Wirtschafts- u. Sozialkunde.

In diesem Kurs wird der Dozent mit Ihnen noch einmal die Themen Rechnungswesen, Kundenbeziehungsprozesse, personalbezogene Aufgaben, Wirtschafts- und Sozialkunde u.v.m. besprechen. Sie werden 2 Probeprüfungen schreiben und diese im Anschluss mit dem Dozenten auswerten. Er steht Ihnen außerdem für all Ihre Fragen zur Verfügung.

Zittau 26HA5811ZZ

Montag | 19.10.2026 | 08:00 - 15:00 Uhr |
5 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Hans-Joachim Hieronymus | 257,50 €
Anmeldungen sind bis zum 14.09.2026 möglich

Zittau 27FA5811ZZ

Montag | 15.02.2027 | 08:00 - 15:00 Uhr |
5 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Hans-Joachim Hieronymus | 257,50 €
Anmeldungen sind bis zum 15.01.2027 möglich

PÄDAGOGIK UND ERZIEHUNG**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 26FA5893LL

Montag | 17.08.2026 | 16:00 - 20:00 Uhr |
16 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
690,00 €

Entwicklungsverzögerungen im Kindesalter

Im Seminar setzen Sie sich mit folgenden Schwerpunkten auseinander:

- Entwicklung der Bereiche: Motorik, kognitive Fähigkeiten und Funktionen, Sprache, Intelligenz und Denken, Gedächtnis
- Störungen in der Entwicklung des jeweiligen Bereiches und deren Auswirkungen
- Fördermöglichkeiten in den einzelnen Bereichen
- praktische Hinweise zur Umsetzung der Fördermöglichkeiten im Alltag, in der Kita und der Schule
- Vorstellung von verschiedenen Materialien und Hilfsmitteln

Löbau 26HA5822LL

Mittwoch | 04.11.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Daniela Hertwig | 68,50 €

Entwicklungsbereiche von Vorschul- und Schulkindern

Folgende Inhalte werden im Seminar behandelt:

- Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten sollte ein Kind beim Schuleintritt beherrschen?
- theoretische Grundlagen
- Vorstellung praktischer Übungen und Materialien für den Alltag, die Kita und die Schule
- Beachtung von Besonderheiten wie Linkshändigkeit o.Ä.

Zittau 26HA5823ZZ

Mittwoch | 19.08.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Daniela Hertwig | 38,50 €



Mehr Infos unter: www.vhs-dle.de

Hochbegabung – Fluch oder Segen



In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die Grundlagen der Hochbegabung.

Was ist wichtig für eine gesunde Entwicklung von (hoch)begabten Kindern?

Ab wann ist man 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?

Im Anschluss besteht die Möglichkeit eines thematischen Austauschs.

Niesky 26HA5830NN

Montag | 21.09.2026 | 16:00 - 18:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Niesky |
Karin Wanzek | 26,50 €

Zittau 26HA5830ZZ

Montag | 16.11.2026 | 16:00 - 18:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Karin Wanzek | 26,50 €

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.

Zittau 26HA5833ZZ

Dienstag | 15.09.2026 | 18:00 - 20:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Uta Rudolph | 26,00 €

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

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

Jungs ticken anders!

Jungs ticken anders! Sie spielen anders. Sie bewegen sich anders, denken anders, laufen anders. Sie werden anders groß. Sie sind so sensibel und oft hochsensibel. Warum ist das so? Haben Sie auch „solche Jungs“ in Ihrer Kita?

Löbau 26HA5836LL

Dienstag | 06.10.2026 | 18:00 - 20:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Uta Rudolph | 26,00 €

Löbau 26HA5851LL

Donnerstag | 29.10.2026 | 08:00 - 11:00 Uhr |
1 Veranstaltung | 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 gleich 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.

Entwicklungspsychologische Grundlagen im Hortalter

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

Löbau 26HA5891LL

Donnerstag | 29.10.2026 | 18:00 - 20:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Uta Rudolph | 26,00 €



GESPRÄCHSFÜHRUNG UND AUFFÄLLIGES VERHALTEN

NEU! Wenn Kinder wütend werden – und ich gleich mit



Kinder zeigen mit Wut, dass ihr inneres System gerade überlastet ist, dass ein Bedürfnis nicht gesehen wurde. Oder dass sie Unterstützung brauchen, um wieder in Balance zu kommen.

Was passiert im Kind, wenn es wütend wird?

Warum eskalieren manche Situationen so schnell?

Und wie können Erwachsene Kinder begleiten, ohne selbst in Stress zu geraten?

Der Workshop verbindet Wissen, Selbsterfahrung und praktische Übungen miteinander.

Weißwasser 26HA5832WW

Montag | 07.09.2026 | 09:00 - 16:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Weißwasser |

Susanne Klemm | 85,00 €

Autismusspektrumstörungen

In diesem Kurs werden theoretische Grundlagen (Ursachen, Symptome, Ausprägungen) zum Thema Autismus behandelt. Besonderes Augenmerk liegt auf der Unterscheidung zwischen Kanner- und Asperger-Syndrom.

Weiterhin werden die Wahrnehmungsbereiche, soziale Interaktion, Sprache und Kommunikation dis-

kutiert, sowie die eingeschränkten Interessen und Aktivitäten und deren Fördermöglichkeiten.

Ihnen werden zudem Methoden, Fördermöglichkeiten und Therapieansätze für die praktische Umsetzung aufgezeigt.

Löbau 26HA5834LL

Mittwoch | 16.09.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |

2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |

Daniela Hertwig | 68,50 €

Herausforderndem Verhalten von Kindern professionell und ressourcenorientiert begegnen



Dieser Kurs basiert auf den Erkenntnissen des wissenschaftlich evaluierten und weiterentwickelten Konzepts „Herausforderndes Verhalten von Kindern professionell bewältigen (HeVeKi)“.

Das Konzept gründet auf 4 Bausteinen, die an Sie und Ihre Themen individuell angepasst werden. Dabei bildet eine Vermittlung von Grundlagenwissen die Basis jeder Veranstaltung. Es wird zudem ausreichend Zeit für den Praxistransfer (Beobachtung, Interventionen, Austausch etc.) eingeplant.

Löbau 26HA5835LL

Samstag | 14.11.2026 | 08:00 - 15:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |

Jeannette Hammer | 75,00 €

Löbau 26HA5837LL

Samstag | 28.11.2026 | 08:00 - 15:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |

Jeannette Hammer | 75,00 €

**Schwierige Themen mit Kindern besprechen
(Trauer, Tod)**

Wenn ein Kind schwer erkrankt oder von heute auf morgen plötzlich nicht mehr da ist, stehen Sie vor einer sehr schwierigen Lage. Wie reagiere ich auf Fragen der (anderen) Kinder? Wie offensiv sollte das Thema in der Gruppe, zum Beispiel in der Kita, behandelt werden? In diesem Kurs berichtet unser Referent von seinen Erfahrungen mit diesem Thema. In einer Mischung aus Referat und offenem Forum werden im gegenseitigen Austausch Coping-Strategien und Ansätze erläutert.

Löbau 26HA5846LL

Dienstag | 03.11.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |

Lucas Heizmann | 24,00 €

Weißwasser 26HA5846WW

Dienstag | 17.11.2026 | 15:30 - 17:00 Uhr |

1 Veranstaltung | 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 fo-

kussieren, sondern auch ihre individuellen Stärken und Potenziale herauszuarbeiten. Viele Kinder sind hochbegabt, haben eine ausgeprägte Fantasie. Was wären wir ohne diese Kinder?

Diese Veranstaltung lebt vom Erfahrungsaustausch: Eine rege Diskussion soll geschaffen werden.

Zittau 26HA5880ZZ

Dienstag | 24.11.2026 | 18:00 - 20:15 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |

Uta Rudolph | 26,00 €

**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.

Zittau 26FA5831ZZ

Montag | 17.08.2026 | 09:00 - 16:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |

Susanne Klemm | 70,00 €

**NEU! Sicher im Kontakt – bei sich bleiben und
klar kommunizieren**

In dieser Fortbildung setzen Sie sich mit Ihrer Rolle im Kontakt auseinander und reflektieren typische Kommunikationssituationen. Sie lernen, eigene Bedürfnisse und Grenzen klarer wahrzunehmen und zu vertreten.

Ein Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit schwierigen Gesprächen und konfliktbehafteten Situationen. >>



Durch praxisnahe Übungen gewinnen Sie Sicherheit und erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten. Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, in herausfordernden Situationen bei sich zu bleiben.

Zittau 26HA5840ZZ

Dienstag | 15.09.2026 | 17:00 - 21:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Anja Mix | 75,00 €

STÄRKUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Mobbingprävention – Mehr als nur Regeln fürs Klassenzimmer

In diesem Workshop werfen wir einen Blick hinter die Kulissen: Warum entsteht Mobbing überhaupt? Welche Dynamiken stecken dahinter? Und vor allem: Wie schaffen wir eine Umgebung, in der es gar nicht erst entsteht?

Dabei geht es nicht nur um Regeln für Kinder, sondern um eine Kultur der Achtsamkeit, in der jeder Verantwortung übernimmt – Lehrkräfte, Eltern und Schüler. Denn echte Prävention beginnt nicht mit Strafen, sondern mit Verständnis, Gemeinschaft und klugen Strategien.

Zittau 26HA5838ZZ

Montag | 05.10.2026 | 09:00 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Zittau |
Susanne Klemm | 70,00 €

Hochsensibilität im Kindergarten

Hochsensible Menschen empfinden Sinnesreize, wie z.B. Geräusche, Gerüche und Licht stärker und sind Ihnen gegenüber empfindlicher. Sie sind feinfühler den Stimmungen anderer gegenüber und schneller reizüberflutet.

Aber was ist Hochsensibilität und gibt es sie schon im Kindergarten?

Wie gehen Sie als pädagogische Fachkraft damit um und was können Sie dafür tun, dass es hochsensiblen Kindern gut geht?

Gemeinsam mit der Dozentin suchen Sie in dieser Veranstaltung nach Möglichkeiten und Lösungen.

Löbau 26HA5839LL

Mittwoch | 04.11.2026 | 18:00 - 20:15 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Uta Rudolph | 26,00 €

NEU! Stressabbau und Achtsamkeit im Kita-Alltag

In dieser Fortbildung erhalten Sie verständliche Einblicke in die Zusammenhänge von Stress, Nervensystem und Belastungsreaktionen. Sie lernen, Stressauslöser frühzeitig zu erkennen und bewusster mit ihnen umzugehen.



Der Fokus liegt auf Strategien, die sich in den Kita-Alltag integrieren lassen. Dazu gehören Übungen zur Regulation, achtsame Pausen und der Umgang mit Gedanken, Gefühlen und innerer Anspannung. Ziel ist es, Ihre Selbstwahrnehmung zu stärken und Belastbarkeit nachhaltig zu fördern.

Zittau 26HA5853ZZ

Dienstag | 18.08.2026 | 17:00 - 21:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Zittau |
Anja Mix | 75,00 €

EXPERIMENTE / PROJEKTE / NATURKUNDE

Tiergestütztes Arbeiten – Was ist das?

In diesem Basisworkshop erhalten Sie einen Einblick in das weite Feld der tiergestützten Arbeit. Im Theorieeil erarbeiten Sie, was der Begriff „Reittherapie“ für Sie bedeutet und welche Formen und Ansätze es in der tiergestützten Arbeit gibt. Sie besprechen, warum tiergestützte Arbeit so wertvoll ist und wie sie in den verschiedenen Bereichen umgesetzt werden könnte.

Im Praxisteil werden Sie mit zwei ausgebildeten Therapiepferden Übungen mit und ohne Tierbegleitung erfahren und ausprobieren.

Zittau 26HA5871ZZ

Samstag | 19.09.2026 | 09:00 - 13:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Reiterhof Bertsdorf-Hörnitz |
Lena Schönfelder | 63,00 €

NEU! Theater in leichter Sprache für Kinder



Dieses Seminar richtet sich an alle, die mit Kindern eine kurze Theateraufführung gestalten möchten. Anhand ausgewählter Tierfabeln entwickeln wir gemeinsam einfache Dialoge, die von Kindern und Erwachsenen mühelos gesprochen und gespielt werden können. Das Besondere dabei: Jeder kann mitmachen, es gibt keine Sprachbarrieren!
Inhalte:

- Kennenlernen der Leichten Sprache
- gemeinsames Gestalten von Dialogen
- Klangimprovisation
- praktische Hinweise für die Proben

Löbau 26HA5872LL

Donnerstag | 29.10.2026 | 09:00 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Sylvia Freitag | 70,00 €

INTEGRATION UND INKLUSION**NEU! Rollenanforderungen und Kommunikation in der inklusiven Arbeit – Jonglieren statt Stolpern**

Als pädagogische Fachkraft bewegen Sie sich in einem Spannungsfeld aus verschiedenen Rollen und Anforderungen. Mal sind Sie Unterstützer, mal Vermittler, mal Krisenmanager - und das alles, ohne den Überblick zu verlieren. Kommunikation spielt dabei eine entscheidende Rolle: Wie vermittele ich meine Position klar und professionell? Wie schaffe ich Verständigung auf Augenhöhe – mit Kindern, Eltern und Kollegen? Und wie bleibe ich in meiner Rolle, ohne mich selbst zu verlieren?

Löbau 26HA5882LL

Montag | 23.11.2026 | 09:00 - 16:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Susanne Klemm | 70,00 €

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.

Niesky 26HA5883NN

Mittwoch | 09.12.2026 | 17:00 - 20:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Niesky |
Daniela Hertwig | 68,50 €

ICF-CY-Basiskurs

Dieser Basiskurs richtet sich an alle pädagogischen Fachkräfte, Inklusionskräfte und Fachberatungen, die ICF-CY als Grundlage zur Teilhabe- und Förderplanung und zur Beantragung von Eingliederungshilfen nutzen.

Inhalte:

- Komponenten der ICF-CY verstehen und kennen lernen
- Umgang mit dem Buch "ICF-CY: Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen" im pädagogischen Alltag
- Üben und Zuordnen von Lebenssituationen

Löbau 26HA5884LL

Montag | 26.10.2026 | 17:00 - 21:00 Uhr |
2 Veranstaltungen | Geschäftsstelle Löbau |
Susann Schnelle | 119,00 €

NEU! ICF-CY-Aufbaukurs

In diesem Aufbauseminar können Sie das bereits erworbene Grundlagenwissen wiederholen und darauf aufbauend vertiefen.

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle pädagogischen Fachkräfte, sowie Inklusionskräfte und Fachberatungen, die ICF-CY als Grundlage zur Teilhabe- und Förderplanung und zur Beantragung von Eingliederungshilfen nutzen.

Löbau 26HA5885LL

Montag | 23.11.2026 | 17:00 - 21:00 Uhr |
1 Veranstaltung | Geschäftsstelle Löbau |
Susann Schnelle | 59,50 €



Mehr Infos unter:
www.vhs-dle.de

vhs.Media – Wir stärken Ihre Medienkompetenz

Ein Projekt im Rahmen der Wirkungskreisförderung der Sächsischen Landesmedienanstalt (SLM)



Die digitale Welt entwickelt sich rasant und mit ihr steigen auch die Anforderungen an einen sicheren, kritischen und kreativen Umgang mit Medien.

Um Erwachsene dabei zu unterstützen, bieten wir im Rahmen des geförderten Projekts der SLM spezielle Angebote an. Unter vhs.Media haben wir als Volkshochschule all diese Inhalte gebündelt: In Kooperationen mit regionalen Vereinen, Schulen

und anderen Akteuren finden Sie neben Vorträgen auch Filmabende, Elternabende und Workshops zur Stärkung von Medienkompetenzen im Programm.

Thematische Schwerpunkte:

- Digitale Teilhabe: Selbstbestimmtes und aktives Handeln im Netz.
- Informationskompetenz: Fake News erkennen, Quellen prüfen und Nachrichten reflektiert teilen.
- Sicherheit und Schutz: Digitale Gewalt vorbeugen, Datenschutz verstehen und Verbraucherrechte kennen.
- Zukunftstechnologien: Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen.
- Kreativität: Eigene Geschichten digital erzählen (Foto-Collagen, Videos).
- uvm.

Ihre Ansprechpartnerin:

Frau Helen Schübl, Projektmanagerin,
E-Mail: helen.schuebl@vhs-dle.de

Gefördert von



Dieses Vorhaben wird aus Mitteln der Sächsischen Landesmedienanstalt (SLM) gemäß der Förderrichtlinie Medienkompetenz 2025 (FöRiLMK) gefördert. Ziel der Förderung ist es, Bürgerinnen und Bürger in Sachsen zu einem selbstbestimmten und reflektierten Medienhandeln zu befähigen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

Lebe Deine Gaben
Wesensgerechte Kindererziehung und Bildung

Mehr unter: weltbuch.com/lebe-deine-gaben



VHS: EINFACH LERNEN

Inklusion in der Bildung ist wichtig!

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 bäckt.
- 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. Dafür hat sie 2014 und 2016 den Inklusions-Preis vom Frei-Staat Sachsen bekommen. Und die Landes-Direktion Sachsen hilft mit Geld. Sie bezahlt den größten Teil der Kosten für besondere Kurse (bis zu 80 Prozent). **So haben alle Menschen eine Chance zu lernen.**

Möchten Sie mehr darüber wissen? Wir beraten Sie gern! Ihre Ansprechpartnerin: Peggy Lange
Tel.: 03585 4177440;
E-Mail: peggy.lange@vhs-dle.de

Gefördert vom Sächsischen Staatsministerium für Soziales und gesellschaftlichen Zusammenhalt



*Fotos: Installation UNTER-WASSER-WELT
Hier haben Menschen mit Be-Hinderung Kunst gemacht. Sie haben an Kursen der Volks-Hoch-Schule teil-genommen.*

Sicher unterwegs mit Bus und Zug – Mobilitätstraining für Rollator- und Rollstuhlnutzer



Unsere kostenfreien Mobilitätstrainings richten sich an Rollator- und Rollstuhlnutzer, die mehr Sicherheit im Umgang mit ihren Hilfsmitteln gewinnen möchten. Die Teilnehmer üben das sichere Ein- und Aussteigen sowie Positionieren im Fahrzeug und erhalten wichtige Tipps, die die Nutzung des Hilfsmittels im Alltag erleichtern.

Löbau 26HA3031LL (Bustraining)

Mittwoch | 16.09.2026 | 9:00 - 13:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt | Marina Biller | kostenfrei

Weißwasser 26HA3031WW (Bustraining)

Dienstag | 15.09.2026 | 10:00 - 14:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt | Marina Biller | kostenfrei

Zittau 26HA3031ZZ (Zugtraining)

Mittwoch | 23.09.2026 | 10:00 - 14:00 Uhr |

1 Veranstaltung | Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt | Marina Biller | kostenfrei

Das Angebot wird in Kooperation mit der Inklusionsbeauftragten des Landkreises Görlitz umgesetzt. Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushalts.



vhs Volkshochschule Dreiländereck

Wir suchen Sie!

Werden Sie jetzt Dozent/in an der vhs!

Politik · Kunst · Gesundheit · Sprachen · Beruf · Digitales
Ihr Fach ist dabei? Dann melden Sie sich!

www.vhs-dle.de



Mehr Infos unter: www.vhs-dle.de

Interkulturelle Woche 2026



Auftaktveranstaltung - Wir sind dabei!

27.09.2026, 13:00 - 17:00 Uhr

LEBENS(T)RÄUME e.V. in Ebersbach-Neugersdorf

Weitere Angebote der vhs Dreiländereck:

**Ein Sprung ins Glück mit dem Glückskreuz
Praktischer Deutsch-tschechischer Workshop
28.09.2026 | 17:00 Uhr | vhs Löbau**

**Erlebnistanz – Musik und Tänze aus aller Welt
29.09.2026 | 16:30 Uhr | vhs Zittau**

**Herbstkränze aus Naturmaterialien herstellen
Deutsch-Tschechischer Workshop
02.10.2026 | 17:00 Uhr | vhs Zittau**

**Filmabend mit anschließendem Filmgespräch
02.10.2026 | 19:00 Uhr | LÖBAULEBT e.V., Johannisstr. 2, Löbau**



Volkshochschule
Dreiländereck

**interkulturelle
woche.de**

dafür!

Die Hacker kommen!

"Digital? Aber sicher!"-Roadshow 2026

Erleben Sie Cybersicherheit und Live-Hacking
hautnah!



04.11.2026

Christian-Weise-Bibliothek Zittau

10:00 - 11:30 Uhr

14:00 - 15:30 Uhr

17:00 - 19:00 Uhr



Immobilien kaufen, bauen, modernisieren.

**Digital gemanagt – jetzt neu
mit Cockpit Immobilie bei
Ihrer Sparkasse Oberlausitz-
Niederschlesien.**

Direkt informieren unter:
spk-on.de/cockpit-immobilie



Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Oberlausitz-
Niederschlesien**