

VOLKSHOCHSCHULE ERFURT

# SCHNUPPER FÜR JEDEN ETWAS DABEI WOCHE

kostenlos und unverbindlich

Kursangebote vom  
04.09. – 07.09.2023



Liebe Erfurterinnen und Erfurter,  
liebe Nutzerinnen und Nutzer der Volkshochschule,

Wenn es eine Konstante in einem erfolgreichen Leben gibt, dann ist das Lernen. Angefangen als Kleinkind, über die Schule, in der Ausbildung, während des Studiums, im beruflichen Alltag oder im höheren Lebensalter: Ohne stetiges Lernen kommen wir im Leben nicht voran. Daher lade ich Sie alle ein, die vielfältigen Angebote unserer Volkshochschule wieder oder neu zu entdecken. Das Team der Volkshochschule hat mit den Schnupperangeboten für fast alle Lebensbereiche ein passendes Angebot entwickelt, freut sich auf Ihre Anmeldung und steht für Rückfragen zur Verfügung. Für Sie kommt keins der 90 Angebote in Frage? Sie haben ein besonderes Interesse und wünschen sich einen Kurs? Dann melden Sie sich in der Volkshochschule und gemeinsam finden Sie sicherlich einen Weg zur Umsetzung. Auf Albert Einstein geht das Zitat zurück:

*„Ich habe keine besondere Begabung, sondern bin nur leidenschaftlich neugierig“.*

Bleiben Sie neugierig und interessiert. Das wünscht Ihnen und der Volkshochschule

Ihre



**Anke Hofmann-Domke**

Bürgermeisterin und Beigeordnete für Soziales,  
Bildung und Jugend der Landeshauptstadt Erfurt



Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Freunde der Volkshochschule,

mit dem Start in das Herbstsemester wird wieder die ganze Palette an Möglichkeiten in VHS-Kursen geboten, die eigenen Talente zu entdecken, Neues zu lernen, Erfolge zu feiern und einfach Spaß an Weiterbildung zu haben.

Zum Auftakt heißt es am Montag, dem 4. September 2023 in der Schottenstraße 7: „VHS – FÜR JEDEN ETWAS DABEI!“ Alle Interessierten sind eingeladen, die Volkshochschule als Ort der Bildung und Begegnung kennenzulernen – mit Schnupperkursen aus allen Programmbereichen und tollem Rahmenprogramm.

Verlängern Sie Ihr Urlaubsfeeling mit einem Sprachkurs oder erhalten sich Ihre sommerliche Frische und Entspannung mit einem VHS-Bewegungskurs. Sie wissen noch nicht genau, welchen Kurs Sie besuchen möchten? In unserer Schnupperwoche können Sie vieles ausprobieren und die Kursleitungen kennenlernen, um sich zu entscheiden, ob dieses Angebot das Richtige für Sie ist und zu Ihnen passt. Denn wir möchten, dass Sie sich in Ihrem Kurs von Anfang an wohlfühlen! In dieser Broschüre finden Sie 90 kostenlose und unverbindliche Schnuppertermine.

*Wir freuen uns auf eine schöne Zeit mit Ihnen  
zur VHS-SCHUPPEWOCHE 2023!*

Ihr



**Torsten Haß**  
Leiter Volkshochschule Erfurt



# VOLKSHOCHSCHULE ERFURT

Volkshochschule  
Schottenstraße 7  
99084 Erfurt

Unsere Geschäftsstelle hat geöffnet:

Montag 08:00 bis 12:00 Uhr

Dienstag 10:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 18:00 Uhr

Mittwoch 08:00 bis 12:00 Uhr

Donnerstag 10:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 18:00 Uhr

Freitag nach Vereinbarung

Rufnummer: 0361 655-2950

E-Mail: [volkshochschule@erfurt.de](mailto:volkshochschule@erfurt.de)



# BONUS

Alle Teilnehmenden der Schnupperwoche erhalten einen Coupon  
im Wert von 2 Unterrichtsstunden.  
Dieser ist für einen VHS-Kurs ab 10 Unterrichtsstunden im  
Zeitraum vom 11.09. bis 31.12.2023 einsetzbar.

## EIN KLEINER HINWEIS

Alle in dieser Broschüre beschriebenen Veranstaltungen finden im  
Rahmen der VHS-Schnupperwoche 2023 statt. Die Teilnahme am  
Veranstaltungsprogramm zur Schnupperwoche ist kostenlos und  
unverbindlich. **Bei einzelnen Kursen steht leider nur eine begrenzte  
Platzanzahl zur Verfügung.**



**BONUS**

# Montag, 04.09.2023

14:00 bis  
16:00 Uhr

## **Schulabschlüsse und Nachhilfe**

mit Jessika Zitzmann  
Erdgeschoss, Raum 8

Neue Wege gehen. Ziele erreichen. Die Volkshochschule bietet sowohl umfassende Angebote im Bereich der schulischen Nachhilfe als auch die Möglichkeit den Schulabschluss nachzuholen. In der Schnupperwoche berate ich Sie gern zu diesen Angeboten.

15:00 bis  
15:45 Uhr

## **Malzwerge** (für Kinder ab 3 Jahre)

mit Julia Kneise  
2. Etage, Raum 24

Dieser Zeichen- und Malkurs soll begeisterten jungen Künstlern die Möglichkeit geben, sich kreativ zu entfalten. Die Freude am Malen und Zeichnen steht dabei im Vordergrund. Unter fachkundiger Anleitung sollen die Kinder in ihrer Phantasie bestärkt und zugleich ermutigt werden, ihre eigenen Fähigkeiten und Ausdrucksformen spielerisch zu entdecken und auszuprobieren. Unter Verwendung verschiedenster Materialien und Arbeitsmittel sollen die Kinder die Vielseitigkeit von Zeichnung und Malerei kennen lernen.

15:00 bis  
15:45 Uhr

## **Kunstwerkstatt für Vorschulkinder**

mit Katharina Häfner  
2. Etage, Raum 22

Die Kinder lernen ein breites Spektrum der künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten und die unterschiedlichen Bildträger (Formate und Materialien) kennen. Gemalt und gezeichnet wird mit vielen verschiedenen Materialien und deren Verarbeitungstechniken oder sie werden auch miteinander kombiniert.

16:00 bis  
16:45 Uhr

### **Kreative Impulse für den Geist – eine Schreibwerkstatt**

mit Christina Klauke  
2. Etage, Raum 26

Hier dürfen sich alle ausprobieren, die Lust auf das Schreiben von Geschichten und Gedichten verspüren und Freude am spielerischen Umgang mit der Sprache haben. Auf unterhaltsame Weise entdecken die Teilnehmenden ihren Wortschatz neu und bringen ihre Fantasie auf Touren.

16:00 bis  
16:45 Uhr

### **Hatha Yoga**

mit Christin Wagner  
2. Etage, Raum 20a

Yoga ist die Einheit von Körper, Geist und Seele. Als ganzheitliches Übungssystem verbindet Yoga ausgewählte Körperübungen, Tiefenentspannung, Meditation und Atemübungen miteinander.

16:00 bis  
16:45 Uhr

### **Basenfasten und Buchinger Fasten**

mit Gabi Todt  
1. Etage, Raum 10b

Wie funktioniert Fasten? Welche Fastenreise ist für dich geeignet? Wie kann Gesundheit, Achtsamkeit, Bewegung und gute Energie deinen Alltag positiv beeinflussen.

16:00 bis  
16:45 Uhr

### **Malzwerge**

mit Julia Kneise  
2. Etage, Raum 24

Dieser Zeichen- und Malkurs soll begeisterten jungen Künstlern die Möglichkeit geben, sich kreativ zu entfalten. Die Freude am Malen und Zeichnen steht dabei im Vordergrund.

# Montag, 04.09.2023

16:00 bis  
16:45 Uhr

**Kunstwerkstatt für Vorschulkinder**  
mit Katharina Häfner  
2. Etage, Raum 22

Die Kinder lernen ein breites Spektrum der künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten und die unterschiedlichen Bildträger (Formate und Materialien) kennen. Gemalt und gezeichnet wird mit vielen verschiedenen Materialien und deren Verarbeitungstechniken oder sie werden auch miteinander kombiniert.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Familienforschung – Ahnenforschung leicht gemacht**  
mit Annelie Hubrich  
1. Etage, Raum 17

Sie wollen wissen, wer Ihre Vorfahren waren und wie sie lebten? Sie haben seltenen Familiennamen und möchten wissen, ob Sie mit anderen Namensträgern gemeinsame Ahnen haben? In diesem Schnupperkurs bekommen Sie einen Überblick über das große Feld der Familienforschung – über Archive, Kirchenbücher, Aktenlage und Verzeichnisse. Sie erhalten in dem Kurs einen Überblick über Methoden und Anregungen für den Start bei der Erforschung Ihrer eigenen Familie.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Illustration**  
mit Julia Kneise  
2. Etage, Raum 24

Dieser Workshop soll begeisterten Kunstschaaffenden, Bücherwürmern und Liebhabern des erzählenden Bildes die Möglichkeit geben, sich kreativ zu entfalten.

A close-up photograph of several pink peony flowers. The petals are layered and have a soft, velvety texture. The colors range from light pink to a deeper magenta. The background is blurred, showing more of the same flowers.

17:00 bis  
18:30 Uhr

**Flow Thai Yoga Massage**  
mit Frank Wiegand  
2. Etage, Raum 20a

Diese Massage ist eine tänzerische Form der Thai Massage. Sie lädt ein zur Improvisation und ist von Leichtigkeit geprägt.

# Montag, 04.09.2023

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Englisch Beginner**  
mit Yevgeniya Muravyeva  
1. Etage, Raum 12

Dieser Schnupperkurs in Englisch ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und vermittelt einige Hör- und Lesekenntnisse für klassische Alltagssituationen.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**IT- und Datensicherheit für Jedermann**  
mit Robby Schäfer  
1. Etage, Raum 18

Die zunehmende Bedeutung digitaler Dienste und Anwendungen wirft Fragen über deren Vertrauenswürdigkeit und Sicherheit auf. Die Herausforderung wächst, dass jeder Einzelne versteht, wie wichtig es ist, persönliche Daten sicher aufzubewahren und Grundlagen des Datenschutzes kennenzulernen. Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Die Kamerafunktionen bei iPhone® und iPad®**  
mit Florian Zipplies  
1. Etage, Raum 15

Mit der Kamera eines iPhones® oder iPads® fantastische Fotos aufnehmen oder Momente in faszinierenden Videos einfangen: Was alles möglich ist, wird in diesem Kurs gezeigt und kann selbst ausprobiert werden.

17:00 bis  
18:30 Uhr

**Den passenden Deutschkurs finden!**  
**Einstufung von A1 bis C1**  
Erdgeschoss, Raum 7

18:00 bis  
18:45 Uhr

**Acrylmalerei**  
mit Julia Kneise  
2. Etage, Raum 24

Der sichere Umgang mit gestalterischen Methoden und Techniken ist eine wichtige handwerkliche Grundlage zur künstlerischen Umsetzung von Ideen. Künstlerisches Arbeiten – insbesondere, wenn es sich auf einem anspruchsvollen Niveau entfalten soll – erfordert Fähigkeiten, die weit über das Handwerkliche hinausgehen. Der Kurs soll die Entwicklung einer individuellen künstlerischen Haltung leiten und fördern, um zu einer eigenen Sprache in der Malerei zu finden und sich weiter zu entdecken. Nur aus dieser Haltung heraus ist ein zufriedenstellender Schaffensprozess und der Aufbau einer eigenständigen und überzeugenden künstlerischen Bildidentität möglich – Malerei mit Acrylfarben auf Karton oder Leinwand zu frei wählbaren Themen bzw. Motiven.

18:00 bis  
18:45 Uhr

**Französisch Beginner**  
mit Anne-Sophie Gozé-Diemar  
1. Etage, Raum 13

Dieser Schnupperkurs in Französisch ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und vermittelt einige Hör- und Lesekenntnisse für klassische Alltagssituationen.

# Montag, 04.09.2023

18:00 bis  
18:45 Uhr

## **Gefahren und Nutzen von sozialen Netzwerken**

mit Christin Illner  
2. Etage, Raum 27

Soziale Netzwerke bringen privat und beruflich zahlreiche Möglichkeiten mit sich. Gleichzeitig bergen sie aber auch zahlreiche Risiken. Worauf man im Umgang mit Social-Media-Plattformen achten muss, wie man sich vor den Gefahren schützen kann und die Vorteile optimal nutzt, betrachten wir in diesem Vortrag.

19:00 bis  
19:45 Uhr

## **Hawaiianischer Hula-Tanz**

mit Kerstin Pruschmann  
2. Etage, Raum 20a

Der Tanz bringt Körper, Seele und Geist in Einklang und ist Lebensfreude pur! Die körperliche Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit, Koordination sowie Körperhaltung werden verbessert.

19:00 bis  
19:45 Uhr

## **Social-Media-Grafiken und Videos kostenfrei mit Canva® erstellen**

mit Christin Illner  
2. Etage, Raum 27

Canva® ist ein in der Basisversion kostenfreies Online-Grafiktool, das sich gut für die Erstellung von Videos und Grafiken eignet. Die Bedienung ist recht intuitiv und erfordert keine Grafikenkenntnisse. Wie Sie ganz einfach und schnell überzeugende Grafiken und Videos mithilfe des Tools erstellen können, schauen wir uns gemeinsam an.



# Die Welt der Himm

Dr. Regine Maraszek

**4. September 2023**

19:00 bis 20:30 Uhr  
Theater „Die Schotte“



# Wappensteinplatte von Nebrasscheibe von Nebra – Neue Horizonte.

20 Jahre Forschung zum Sensationsfund.  
Eröffnungsvortrag VHS-Herbstsemester



# Dienstag, 05.09.2023

15:00 bis  
17:15 Uhr

**Bundesfreiwilligendienst**  
mit Andrea Gottschlich  
Erdgeschoss, Raum 8

Lust sich im sozialen oder ökologischen Bereich zu engagieren? Du bist auf der Suche nach einem Ausbildungs- oder Studienplatz, möchtest dich nach Arbeitslosigkeit oder Krankheit neu ausprobieren? Wir begleiten dich in dieser Zeit und bieten abwechslungsreiche Seminare zu verschiedenen Themen an. Voraussetzung ist die Vollzeitschulpflicht. Der Bundesfreiwilligendienst ist für alle Altersgruppen geeignet. Lass dich von uns beraten!

16:00 bis  
16:45 Uhr

**Makramee**  
mit Claudia Bock  
2. Etage, Raum 22

Es wird aufgezeigt, was die Knüpftchnik alles an Möglichkeiten bietet. In der „Schnupperzeit“ ist heute Raum zur Fertigung eines Schlüsselanhängers gegeben.

16:00 bis  
17:45 Uhr

**Thai Yoga Massage**  
mit Frank Wiegand  
2. Etage, Raum 20a

Thai-Yoga-Massage ist eine wohltuende Kombination aus gezielten Dehnungen, Mobilisationstechniken und Akupressur.

16:00 bis  
16:45 Uhr

**Magie der Fotobearbeitung mit GIMP®**  
mit Boris Hajdukovic  
2. Etage, Raum 28

Entdecken Sie, wie man mit GIMP® professionell Fotos bearbeiten kann. Als Beispiele werden die Techniken vorgestellt, die in der Landschaftsfotografie und bei der Portrait-Retusche verwendet werden, mit denen beeindruckende Ergebnisse erzielt werden.

16:00 bis  
17:30 Uhr

**Nachhilfe Englisch**  
mit Andreas Budzier  
1. Etage, Raum 13

Zur Verbesserung der schulischen Leistungen unterstützen wir Schülerinnen und Schüler beim Lernen. Die Begleitung erfolgt individuell durch erfahrene Lehrerinnen und Lehrer.

16:00 bis  
16:45 Uhr

**„LandArt“ – Kunst und Sein in der Natur**  
mit Marlen Mahrle  
2. Etage, Raum 23

Wir werden auf einer reich bewachsenen Grünfläche uns spielerisch künstlerischen Techniken widmen, die Natur mikro- und makroskopisch festhalten, sie zur Gestaltung nutzen und uns von ihr inspirieren lassen.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Makramee**  
mit Claudia Bock  
2. Etage, Raum 22

Es wird aufgezeigt, was die Knüpfttechnik alles an Möglichkeiten bietet. In der „Schnupperzeit“ ist heute Raum zur Fertigung eines Schlüsselanhängers gegeben.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Konstruierter Zufall – Acryl, Lack und Natur**  
mit Veit Gossler  
2. Etage, Raum 24

Acryl, Graffitilack, Tusche, Acrylpouring, Filzstifte. Diese aufgeführten Materialien und definitiv noch ein paar mehr werden wir nutzen und überlassen es dem Prinzip Zufall, was beim Mischen der unterschiedlichen Sachen geschieht. Es ist hier vor allem das Experimentelle, das Ungewollte gefragt. Sozusagen „Ein-sich-spielerisches Einlassen“ auf die Fläche.

# Dienstag, 05.09.2023

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Englisch Beginner**  
mit Yevgeniya Muravyeva  
1. Etage, Raum 12

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet. Es werden erste Hör- und Lesekenntnisse für klassische Alltagssituationen vermittelt.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Entdecken Sie die kreative Freiheit der Vektorgrafik mit Inkscape®**  
mit Boris Hajdukovic  
2. Etage, Raum 28

Sie wollen Postkarte, Flyer oder Poster erstellen und brauchen dafür grafische Elemente? Schauen Sie, wie Sie Illustrationen, Logos und Diagramme selbst erstellen können. Entdecken Sie zahlreiche Möglichkeiten des Grafikdesigns mit Inkscape®.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Vom „Knipsen“ zum Fotografieren bis hin zur Bildbearbeitung**  
mit Reinhard Lemitz  
2. Etage, Raum 27

Im Kurs wird vermittelt, Natur und Umwelt anders zu sehen und wie man mit perfekten Fotos, Karten und Bücher selbst gestalten kann. Inhaltlich wird eine erste Einführung in die digitale Fotografie und Bildbearbeitung mittels Photoshop® gegeben.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Vorlesen kann jeder, oder?**

mit Christina Klauke  
1. Etage, Raum 14

Selbstverständlich: Ja. Und mit ein wenig unterhaltsamen Training klappt das besser, als mancher denkt. Jeder liest auf seine ganz eigene Weise vor, ein Patentrezept gibt es nicht. Aber die eigenen Möglichkeiten darf man austesten und darauf gespannt sein, wie einfach das alles sein kann.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Würde ich den Einbürgerungstest bestehen? 10 Fragen aus dem Test**

Erdgeschoss, Raum 7

17:00 bis  
18:30 Uhr

**Animationskurs – Aufleben lassen!**

mit Marlen Mahrle  
2. Etage, Raum 23

Erwecke Zeichnungen zum Leben. In diesem Kurs Zeichnen, Malen und Collagieren wir eine kleine Geschichte, die mit Hilfe von Kamera und Bildbearbeitungs- und GIF-Animationssoftware zum Leben erweckt wird. Gemeinsam erarbeiten wir die Geschichte und überlegen uns das Konzept der Umsetzung. Es wird einen Einblick in Bildbearbeitungs- und Animationssoftware gegeben und viel Raum zum Zeichnen, Gestalten und Experimentieren.

# Dienstag, 05.09.2023

18:00 bis  
20:15 Uhr

**Heldenreise: Aktivierung stagnierender  
Entwicklungsprozesse**  
mit Armin Frank  
2. Etage, Raum 26

Die Heldenreise ist ein universelles menschliches Erfahrungsmuster und zugleich ein erprobtes Geschichtenmodell. Sie beschreibt eine universelle Erfahrung der Menschen: Ein Held\*in ziehen aus und haben eine Reihe von Abenteuern zu bestehen. Sie müssen Probleme bewältigen, innere und äußere Schlachten schlagen und auf unerwartete Wendungen reagieren. In jedem Mensch steckt ein Teil, der etwas erreichen möchte in seinem Leben. Eine Kraft die "Ja" sagt, nach vorne blickt und Veränderungen als Chance begreift. Dies ist der Anteil in uns, in dem die tiefe Sehnsucht nach einem erfüllten Leben in Freiheit und gleichzeitiger Verbundenheit mit der Welt liegt. Sie nehmen sich selbst nach der Heldenreise selbstbewusster, erwachsener und verantwortungsvoller wahr. Sie können ihr Leben für sich und ihre Umwelt besser gestalten. Es ist ein Prozess des Lernens.

18:00 bis  
18:45 Uhr

**Konstruierter Zufall – Acryl, Lack und Natur**  
mit Veit Gossler  
2. Etage, Raum 24

Acryl, Graffitilack, Tusche, Acrylpouring, Filzstifte... diese aufgeführten Materialien werden wir nutzen und überlassen es dem Prinzip Zufall, was beim Mischen der unterschiedlichen Sachen geschieht. Es ist hier vor allem das Experimentelle, das Ungewollte gefragt. Sozusagen „Ein-sich-spielerisches Einlassen“ auf die Fläche. Danach nutzen wir unsere Vorstellungskraft und den möglichen Wiedererkennungseffekt, um aus den zufällig entstandenen Formen, gegenständliche Dinge hervorzuheben. Mixed Media mit einem Funken Naturalismus.

18:00 bis  
18:45 Uhr

**Rücken Fit – aktiv werden und bleiben**  
mit Eva Oldenbürger  
2. Etage, Raum 20a

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training für die gesamte Muskulatur. Der Fokus wird auf die korrekte Haltung, Atmung sowie auf die Bewegungsqualität gelegt. Beweglichkeit, Dehnung, Mobilisation und Kräftigung stehen im Mittelpunkt, um Verspannungen abzubauen und Beschwerden vorzubeugen.

# Dienstag, 05.09.2023

18:00 bis  
18:45 Uhr

**Französisch Beginner**  
mit Anne-Sophie Gozé-Diemar  
1. Etage, Raum 12

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet. Es werden erste Hör- und Lesekenntnisse für klassische Alltagssituationen vermittelt.

18:00 bis  
18:45 Uhr

**Nachwuchsgewinnung & Employer Branding auf Social Media**  
mit Christin Illner  
2. Etage, Raum 27

Erfahren Sie, wie Sie mit Social Media Marketing einen Wettbewerbsvorteil im Recruiting erzielen können. Nutzen Sie Plattformen und bauen Sie Ihre Social Media Strategie, um für Ihr Unternehmen, Ihre Organisation oder Ihren Verein die passenden Fachkräfte zu gewinnen. Im Kurs erhalten Sie einen ersten Einblick.

19:00 bis  
20:30 Uhr

**Kuba – die Ruinen der Revolution**  
mit Roland Adlich  
1. Etage, Raum 15

Lichtbildervortrag: Kuba 50 Jahre nach der Revolution. Wie lebt man in diesem Land? In mehreren Reisen wohnten wir ausschließlich als Rucksacktouristen in Privatunterkünften und lernten freundliche Menschen kennen, sahen herrliche Landschaften aber auch den morbiden Charme zerfallender Städte.

19:00 bis  
19:45 Uhr

### **Pilates**

mit Eva Oldenbürger  
2. Etage, Raum 20a

Durch Bewegungsmangel, oft einseitige Belastung und Stress können im Alltag muskuläre Verspannungen und Dysbalancen entstehen, welche zu Unwohlsein und Schmerzen führen. Das ganzheitliche Körpertraining nach Joseph Pilates beansprucht und trainiert vor allem die tief liegende Muskulatur, das sehr wichtige, aber häufig vernachlässigte "Körperzentrum" und vorwiegend die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur.

19:00 bis  
19:45 Uhr

### **Texten für Social Media**

mit Christin Illner  
2. Etage, Raum 27

Erfahren Sie, wie Texte verfasst werden müssen, damit sie auf Social Media erfolgreich sind. Welche Möglichkeiten gibt es und worauf kommt es an? Im Kurs erhalten Sie einen ersten Einblick.

# Mittwoch, 06.09.2023

14:00 bis  
16:00 Uhr

**Schulabschlüsse und Nachhilfe**  
mit Jessika Zitzmann  
Erdgeschoss, Raum 8

Neue Wege gehen. Ziele erreichen. Die Volkshochschule bietet sowohl umfassende Angebote im Bereich der schulischen Nachhilfe als auch die Möglichkeit den Schulabschluss nachzuholen. In der Schnupperwoche berate ich Sie gern zu diesen Angeboten.

15:00 bis  
16:30 Uhr

**Nachhilfe Deutsch**  
mit Günter Stock  
1. Etage, Raum 13

Zur Verbesserung der schulischen Leistungen unterstützen wir Schülerinnen und Schüler beim Lernen. Die Begleitung erfolgt individuell durch erfahrene Lehrerinnen und Lehrer.

16:00 bis  
16:45 Uhr

**Druckwerkstatt – Kaltnadelradierung**  
mit Masami Saito  
2. Etage, Raum 21

Die Radierung ist eine Variante der graphischen Drucktechniken. Dieser Schnupperkurs ist eine praktische Einführung in die experimentellen Verfahren des künstlerischen Drucks. Der Kurs richtet sich an Neugierige, die etwas über diese künstlerische Drucktechnik lernen und eventuell später im Kurs "Drucktechnik" für sich ausbauen wollen. Wir laden Sie ein, in diesem Kurs etwas über die Kunst des Druckens zu lernen oder schon Erlerntes zu vertiefen.

16:00 bis  
17:45 Uhr

**Shiatsu**  
mit Frank Wiegand  
2. Etage, Raum 20a

Dieser Kurs entspannt und lässt uns sehr schnell aus den Kopf kommen. Akkupressurpunkte werden gezeigt, die dann später auch als Selbstmassage angewandt werden können.

16:00 bis  
16:45 Uhr

**Basefasten und Buchinger Fasten**  
mit Gabi Todt  
1. Etage, Raum 10b

In dieser Einheit wird geklärt, wie du Fasten kannst und welche Fastenreise für dich geeignet ist. Wie kann Gesundheit, Achtsamkeit, Bewegung und gute Energie deinen Alltag positiv beeinflussen.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Rhetorik- und Kommunikationstraining  
für mehr Überzeugungskraft und  
Souveränität**  
mit Marc Lischewski  
1. Etage, Raum 18

Dieses Training zeichnet sich durch intensives Üben von Vortrags- und Redesituationen aus. Durch direkte Rückmeldung des Trainers und Video-Feedback können Sie Ihrem Auftritt den Feinschliff verpassen und werden deutlich selbstsicherer.

# Mittwoch, 06.09.2023

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Druckwerkstatt – Linoldruck**  
mit Masami Saito  
2. Etage, Raum 21

Der Linolschnitt ist eine Variante der graphischen Drucktechniken. Dieser Kurs ist eine praktische Einführung in die experimentellen Verfahren dieses künstlerischen Drucks. Der Kurs richtet sich an Neugierige, die etwas über die künstlerischen Drucktechniken lernen oder für sich später im Kurs "Druckwerkstatt" ausbauen wollen. Dieser bietet eine große Vielfalt an künstlerisch- grafischen Gestaltungsmöglichkeiten und gibt Raum für eigene kreative Experimente. Wir laden Sie ein, in diesem Kurs etwas über die Kunst des Druckens zu lernen oder schon Erlerntes zu vertiefen.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Darmgesundheit**  
mit Nancy Fliegner  
2. Etage, Raum 26

Wer sein Wohlbefinden steigern will, muss zunächst seine Darmgesundheit fördern.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Italienisch Beginner**  
mit Dr. Maria Sauna  
1. Etage, Raum 12

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet. Es werden erste Hör- und Lesekenntnisse für klassische Alltagssituationen vermittelt.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Vom „Knipsen“ zum Fotografieren bis hin zur  
Bildbearbeitung**

mit Reinhard Lemitz  
2. Etage, Raum 27

Im Kurs wird vermittelt, Natur und Umwelt anders zu sehen und wie man mit perfekten Fotos, Karten und Bücher selbst gestalten kann. Inhaltlich wird eine erste Einführung in die digitale Fotografie und Bildbearbeitung mittels Photoshop® gegeben.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Die Kartenapp von iPhone® und iPad®**

mit Florian Zipplies  
1. Etage, Raum 15

Apple® Karten ist die beste Möglichkeit, Routen einfach zu planen und die Welt zu entdecken: Was alles möglich ist, wird in diesem Kurs gezeigt und kann selbst ausprobiert werden.

# Mittwoch, 06.09.2023

17:00 bis  
18:30 Uhr

**Den passenden Deutschkurs finden**  
**Einstufung von A1 bis C1**  
Erdgeschoss, Raum 7

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Mappenkurs**  
mit Katja Hochstein  
2. Etage, Raum 24

Die Erstellung und die Betreuung von Bewerbungsmappen für eine Ausbildung oder das Studium an einer Kunsthochschule wird von einer ausgebildeten Kursleiterin übernommen. Ziel ist die individuelle Erarbeitung einer qualitativ hochwertigen Bewerbungsmappe für eine Ausbildung oder ein Hochschulstudium für gestalterische Studiengänge (Architektur, Malerei, Grafik, . . . ) mit Hinblick auf spezielle Charakteristika verschiedener Hochschulen und Lehrstrategien.

18:00 bis  
18:45 Uhr

**Workshop Selbstmanagement**  
mit Marc Lischewski  
1. Etage, Raum 18

Es gibt Kompetenzen, die nicht nur besonders wichtig sind, sondern das Arbeits- und Alltagsleben auch um einiges erleichtern. Darunter fällt zum Beispiel das Selbstmanagement. Bei Selbstmanagement handelt es sich um die Fähigkeit, unabhängig und selbstständig für die Gestaltung der eigenen beruflichen oder persönlichen Entwicklung zu sorgen. Im Kurs wird ein Einblick in ausgewählte Prinzipien des Selbstmanagements gegeben. Es geht dabei u. a. um Pro-Aktivität, Visualisierung, Zeitmanagement und den richtigen Umgang mit Menschen.

18:00 bis  
18:45 Uhr

**Cyanotypie**  
mit Sara Fabbri  
2. Etage, Raum 22

Zwischen Fotografie, Zeichnen und Komposition. Cyanotypie ist die älteste Fotografiertechnik durch UV-Strahlung. In diesem Kurs werden wir dieses Verfahren kennenlernen und anwenden. Derzeit ist die Cyanotypie eine Ressource, die in verschiedenen Bereichen verwendet wird: neben pädagogischen oder therapeutischen Anwendungen finden wir bedeutende künstlerische Ergebnisse in verschiedenen Teilen der Welt.

18:00 bis  
19:45 Uhr

**Innerer Antreiber**  
mit Nicole Bohnsack  
1. Etage, Raum 13

Innere Antreiber sind Steuerungsmuster, die jeden von uns unbewusst antreiben. Lerne wie sie dich manipulieren und was du tun kannst, um ihnen nicht mehr tatenlos ausgeliefert zu sein.

# Mittwoch, 06.09.2023

18:00 bis  
18:45 Uhr

**Traditionelle Chinesische Medizin**  
mit Nancy Fliegner  
2. Etage, Raum 26

Mit der Traditionellen Chinesischen Medizin  
gesund bleiben. Körper, Geist und Seele im  
Einklang.

18:00 bis  
18:45 Uhr

**Spanisch Beginner**  
mit Patricia Lorena Parra Salas  
1. Etage, Raum 12

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne  
Vorkenntnisse geeignet. Es werden erste Hör-  
und Lesekenntnisse für klassische  
Alltagssituationen vermittelt.

18:00 bis  
20:00 Uhr

**Zufrieden im Job?!**  
**Berufscoaching – Informationsabend der**  
**Agentur für Arbeit**  
mit Lydia Schöller  
1. Etage, Raum 17

Sind Sie zufrieden mit Ihrem Job? Dann ist dieses Angebot nichts für Sie! Wenn Sie sich jedoch beruflich verändern möchten, die Gesundheit nicht mehr so richtig mitspielt oder die Arbeitszeiten nicht mehr passen, Sie vielleicht Karriere machen oder Ihren Berufsabschluss nachholen wollen - dann sind Sie herzlich willkommen zum Info-Abend der Arbeitsagentur. Die Berufsberatung für Erwachsene unterstützt Sie bei Ihrer beruflichen Veränderung. Dabei steht Ihr Ziel im Fokus, Wege werden aufgezeigt, Finanzierungsmöglichkeiten besprochen und Ihre individuelle Entscheidung wird unterstützt.

18:00 bis  
18:45 Uhr

**Mappenkurs**  
mit Katja Hochstein  
2. Etage, Raum 24

Die Erstellung und die Betreuung von Bewerbungsmappen für eine Ausbildung oder das Studium an einer Kunsthochschule wird von einer ausgebildeten Kursleiterin übernommen. Ziel ist die individuelle Erarbeitung einer qualitativ hochwertigen Bewerbungsmappe für eine Ausbildung oder ein Hochschulstudium für gestalterische Studiengänge (Architektur, Malerei, Grafik) mit Hinblick auf spezielle Charakteristika verschiedener Hochschulen und Lehrstrategien.

# Mittwoch, 06.09.2023

19:00 bis  
20:30 Uhr

**Das grüne Band – Chance und Herausforderung**  
mit Falko Stolp  
1. Etage, Raum 15

Die Deutsche Spaltung / Deutsche Einheit bewusst wahrnehmen und nebenbei nachhaltige Mobilität erleben. Der Kurs bietet auch die Möglichkeit, praktische Reiseplanungen zu erproben.

19:00 bis  
19:45 Uhr

**Cyanotypie**  
mit Sara Fabbri  
2. Etage, Raum 22

Zwischen Fotografie, Zeichnen und Komposition. Cyanotypie ist die älteste Fotografiertechnik durch UV-Strahlung. In diesem Kurs werden wir dieses Verfahren kennenlernen und anwenden. Derzeit ist die Cyanotypie eine Ressource, die in verschiedenen Bereichen verwendet wird: neben pädagogischen oder therapeutischen Anwendungen finden wir bedeutende künstlerische Ergebnisse in verschiedenen Teilen der Welt.

19:00 bis  
19:45 Uhr

**Interaktive Schnitzeljagd erstellen mit ActionBound®**  
mit Andreas Kubitza  
2. Etage, Raum 28

Mit der App Actionbound® lassen sich interaktive Schnitzeljagden, Stadtrundgänge oder multimediale Erlebnistouren erstellen. Dabei können Texte, Bilder, Audio- oder Videosequenzen verwendet und mit GPS-Koordinaten verknüpft werden. Im Schnupperkurs werden die wichtigsten Funktionen der App vorgestellt.



# Donnerstag, 07.09.2023

15:00 bis  
15:45 Uhr **Kunstwerkstatt** (für Kinder 7 bis 10 Jahre )  
mit Christian Duschek  
2. Etage, Raum 24

Malen und Zeichnen mit verschiedenen Materialien, Objekte gestalten, Drucken in unterschiedlichen Techniken – die Kinder durchlaufen verschiedene Werkstätten.

16:00 bis  
16:45 Uhr **Fit und gesund im Alltag**  
mit Kerstin Pruschmann  
2. Etage, Raum 20a

Ein Bewegungstraining für den gesamten Körper.

16:00 bis  
18:15 Uhr **Bundesfreiwilligendienst**  
mit Andrea Gottschlich  
Erdgeschoss, Raum 8

Lust sich im sozialen, kulturellen oder ökologischen Bereich zu engagieren? Du bist auf der Suche nach einem Ausbildungs- oder Studienplatz, möchtest dich nach Arbeitslosigkeit oder Krankheit neu ausprobieren? Wir begleiten dich in dieser Zeit und bieten abwechslungsreiche Seminare zu verschiedensten Themen an. Voraussetzung ist die Vollzeitschulpflicht. Der Bundesfreiwilligendienst ist für alle Altersgruppen geeignet. Lass dich von uns beraten!

16:00 bis  
16:45 Uhr

**Microsoft Word® – Informationen  
visualisieren mit SmartArt**

mit Matthias Wendel  
2. Etage, Raum 27

Neben den "üblichen" Funktionen einer Textverarbeitungssoftware enthält Word® verschiedene Werkzeuge, um Informationen ansprechend zu visualisieren. Dazu gehören auch die s. g. "SmartArt"-Objekte. Lernen Sie, wie man mit einfachen Mitteln überzeugende Darstellungen von Hierarchien, Prozessen, Zyklen u. ä. erzeugen kann. Die vorgestellten Werkzeuge stehen in ähnlicher Form auch in Excel® und in PowerPoint® zur Verfügung.

16:00 bis  
17:30 Uhr

**Nachhilfe Mathematik**

mit Christin Kettner  
1. Etage, Raum 13

Zur Verbesserung der schulischen Leistungen unterstützen wir Schülerinnen und Schüler beim Lernen. Die Begleitung erfolgt individuell durch erfahrene Lehrerinnen und Lehrer.

16:00 bis  
16:45 Uhr

**Kunstwerkstatt** (für Kinder 7 bis 10 Jahre)

mit Christian Duschek  
2. Etage, Raum 24

Malen und Zeichnen mit verschiedenen Materialien, Objekte gestalten, Drucken in unterschiedlichen Techniken – die Kinder durchlaufen verschiedene Werkstätten.

# Donnerstag, 07.09.2023

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Belly Yoga**  
mit Kerstin Pruschmann  
2. Etage, Raum 20a

Belly-Yoga ist ein gezieltes und sanftes Yoga-Programm, bei dem die Kraft für die Übungen aus der Körpermitte aktiviert wird. Bauch- und Rückenmuskulatur werden gedehnt und gekräftigt. Die Körperwahrnehmung wird geschult, die Ausführungen der Übungen erfolgen fließend und konzentriert. Auf die richtige Atemtechnik während der Übungen wird geachtet, die Übungen sind einfach.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Italienisch Beginner**  
mit Dr. Maria Sauna  
1. Etage, Raum 12

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet. Es werden erste Hör- und Lesekenntnisse für klassische Alltagssituationen vermittelt.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Microsoft Excel® –  
Diagrammerstellung im Schnelldurchlauf**  
mit Matthias Wendel  
2. Etage, Raum 27

Excel® besitzt seit jeher beeindruckende Möglichkeiten, um Zahlenmaterial optisch ansprechend zu präsentieren. Inhalte von Statistiken, Finanzanalysen oder Messwerten lassen sich somit leicht und für Jedermann verständlich darstellen. Lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln ein Diagramm erstellen und individuell anpassen können. Die vorgestellten Werkzeuge stehen in ähnlicher Form auch in Word® und in PowerPoint® zur Verfügung.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**IT- und Datensicherheit für Jedermann**  
mit Robby Schäfer  
2. Etage, Raum 28

Die zunehmende Bedeutung digitaler Dienste und Anwendungen wirft Fragen über deren Vertrauenswürdigkeit und Sicherheit auf. Die Herausforderung wächst, dass jeder Einzelne versteht, wie wichtig es ist, persönliche Daten sicher aufzubewahren und Grundlagen des Datenschutzes kennenzulernen. Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Haben Sie Ihr Hobby schon zum Beruf gemacht?**  
mit Stefanie Metz  
1. Etage, Raum 17

Sie haben eine Geschäftsidee und möchten sich selbständig machen oder Sie überlegen, ob Selbständigkeit eine Berufsoption für Sie darstellt? Dann geben wir Ihnen gern einen ersten Einblick. Der Informationsabend wird in Kooperation mit der TÜV Rheinland Akademie durchgeführt.

17:00 bis  
17:45 Uhr

**Malerei und Grafik** (für Kinder 11 bis 14 Jahre)  
mit Andreas Jäckel  
2. Etage, Raum 24

Die Kinder sollen ihre malerischen und zeichnerischen Fähigkeiten erweitern. Mehr und mehr hält die Vermittlung von handwerklichen Grundlagen und Ausführungen zu den gestalterischen Gesetzmäßigkeiten und deren praktische Umsetzung in den Kursstunden Einzug. Das kindliche Kreativitätsuniversum wird behutsam gelenkt, um die individuelle Ausdrucksform auszubauen. Es gibt vertiefende Exkursionen in die Kunst- und Kulturgeschichte. Anhand von Beispielen anderer Künstler können künstlerische Auffassungen, Techniken und Arbeitsmethoden besser nachvollzogen werden.

# Donnerstag, 07.09.2023

18:00 bis  
19:30 Uhr

**Von der Trüffelsuche bis zum  
Trüffelanbau**  
mit Anja Kolbe-Nelde  
1. Etage, Raum 15

Nicht nur in Italien und Frankreich, auch bei uns in Thüringen wachsen Trüffel. Von Stotternheim bis Erfurt-Mitte haben wir in verschiedenen Parks, Gartenanlagen, Hecken Trüffeln nachweisen können. Allgemein gilt: Wo Trüffel wachsen, ist Anbau möglich! Burgundertrüffel lieben kalkhaltige Böden, weniger geeignete Böden lassen sich ggf. für den Anbau anpassen. Etwas Geduld bis zur ersten Ernte vorausgesetzt, kann man dann über viele Jahrzehnte jedes Jahr ernten. Es muss nicht gleich eine größere Trüffelkultur sein, ein Start mit drei bis zehn Trüffelbäumchen ist im eigenen Garten möglich. Außerdem erfahren Sie Schritt für Schritt, wie aus einem für die konventionelle Landwirtschaft schlechten Boden eine lukrative Kapitalanlage werden kann.

18:00 bis  
19:30 Uhr

**Kunstgeschichte:  
„Was hat der Pop-Art-Künstler Andy Warhol  
mit der Mona-Lisa zu tun?“**  
Dr. Ulrike Wollenhaupt-Schmidt  
1. Etage, Raum 18

Vielleicht haben Sie schon einmal ein Bild mit vielen Suppendosen oder mit Marilyn Monroe gesehen. Diese Kunst, die man als Pop Art bezeichnet, ist heute schon mehr als 50 Jahre alt. Aber was genau ist eigentlich Pop Art? Woher bekommt der Begriff? Und was hat das alles mit der Mona Lisa zu tun? In diesem Kurs begeben wir uns auf eine Spurensuche.

18:00 bis  
18:45 Uhr

**Collage**  
mit Andreas Jäckel  
2. Etage, Raum 24

Der Beginn der modernen Malerei war gleichzeitig die Geburtsstunde der Collage (franz. coller - kleben). Picasso und Braque haben begonnen, verschiedene Dinge in ihre Bilder einzukleben. Eine Collage kann mehr sein, als nur das "Klebebild" aus Papier. Oft wird es im allgemeinen Verständnis leider darauf reduziert. Jede Art von Materialien und künstlerischen Techniken kann Verwendung finden. Banale Dinge des Alltags sowie persönliche Erinnerungsstücke aus dem eigenen Leben können Einzug in Ihre Bilderwelt halten. In Kombination mit Fotos, Zeichnungen, gemalten Bildern, abstrakten Strukturflächen und modellierten Objekten können diese zu neuen, manchmal lustigen, paradoxen oder sinnhaften Bildaussagen zusammengesetzt und geklebt werden. Nichts ist unmöglich! Ihrer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

18:00 bis  
18:45 Uhr

**Kreative Impulse für den Geist –  
eine Schreibwerkstatt**  
mit Christina Klauke  
2. Etage, Raum 26

Hier dürfen sich alle ausprobieren, die Lust auf das Schreiben von Geschichten und Gedichten verspüren und Freude am spielerischen Umgang mit der Sprache haben. Auf unterhaltsame Weise entdecken die Teilnehmenden ihren Wortschatz neu und bringen ihre Fantasie auf Touren. Sie werden über das eigene Potential erstaunt sein!

# Donnerstag, 07.09.2023

18:00 bis  
18:45 Uhr

**Klangentspannung**  
mit Nicole Elling  
2. Etage, Raum 20a

Klänge harmonisieren, lösen Spannungen, regen Selbstheilungskräfte an und bringen Ordnung in unser System. Es ist ein Genuss, den obertonreichen Klangschalen zu lauschen, sich zu entspannen und die Klangwellen wirken zu lassen.

18:00 bis  
18:45 Uhr

**Spanisch Beginner**  
mit Patricia Lorena Parra Salas  
1. Etage, Raum 12

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet. Es werden erste Hör- und Lesekenntnisse für klassische Alltagssituationen vermittelt.

18:00 bis  
18:45 Uhr

**Microsoft PowerPoint® – Objekte einfach animieren**  
mit Matthias Wendel  
2. Etage, Raum 27

PowerPoint ist ein intuitives Werkzeug, um anspruchsvolle Präsentationen zu erstellen. Eine Möglichkeit, bestimmte Inhalte zu betonen, sind die Animationen. Lernen Sie, wie Sie Objekte auf einer Folie in Bewegung versetzen und damit besonders betonen.

18:00 bis  
18:45 Uhr

**Würde ich den Einbürgerungstest bestehen? 10 Fragen aus dem Test**  
Erdgeschoss, Raum 7

19:00 bis  
19:45 Uhr

**Kalligrafie**  
mit Andreas Jäckel  
2. Etage, Raum 24

Die Kalligrafie ist die Kunst des schönen Schreibens. Schnuppern Sie hinein in die Welt der Kalligrafie und begeben Sie sich in einen kreativen Flow. Denn: spielerisches Üben von Schrift und Bild bringt Sie mit Leichtigkeit in neue Wahrnehmungsräume. Ihre Gedanken werden Worte und Sprache. So entstehen grafische und kontrastreiche Schrift-Bilder mit "EigenSinn".

19:00 bis  
19:45 Uhr

**Klangentspannung**  
mit Nicole Elling  
2. Etage, Raum 20a

Klänge harmonisieren, lösen Spannungen, regen Selbstheilungskräfte an und bringen Ordnung in unser System. Es ist ein Genuss, den obertonreichen Klangschalen zu lauschen, sich zu entspannen und die Klangwellen wirken zu lassen.

19:00 bis  
19:45 Uhr

**Microsoft Access® – wenn Excel an Grenzen stößt**  
mit Matthias Wendel  
2. Etage, Raum 20a

Manchmal muss es eben Access® sein! Auch wenn Excel® als universelles Analysewerkzeug für jegliche Art von Zahlenmaterial sehr populär ist, so gibt es doch Situationen, wo Sie bei Ihrer Arbeit an die Grenzen einer Tabellenkalkulation stoßen. Dann ist der Punkt erreicht, sich mit einem weiteren leistungsstarken Werkzeug aus dem Microsoft Office zu befassen: Access®. Auch wenn die Einarbeitung in dieses RDBMS einen gewissen Aufwand erfordert, so wird man doch anschließend viele Aufgaben, die mit Excel® schwer oder gar nicht lösbar waren, leichter meistern.



# IMPRESSUM

## Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt, Stadtverwaltung

## Redaktion

Amt für Bildung  
Volkshochschule  
Schottenstraße 7  
99084 Erfurt

Tel.: 0361 655-2950  
E-Mail: [volkshochschule@erfurt.de](mailto:volkshochschule@erfurt.de)  
Internet: [www.erfurt.de/vhs](http://www.erfurt.de/vhs)

Fotonachweise: [www.123rf.com](http://www.123rf.com); [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com);  
Stadtverwaltung Erfurt; [www.bilderschlag.de](http://www.bilderschlag.de);  
die Himmelscheibe von Nebra: mit freundlicher  
Unterstützung © LDA Sachsen-Anhalt | Juraj Lipták

Stand: 6. Juni 2023