

Programm 2026/1

Anmeldung für alle Kurse ist unbedingt erforderlich bei der Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim, Zimmer 103 oder unter der Telefonnummer: 07271/599179 oder unter vhs@hatzenbuehl.de

Kultur/Kreatives Gestalten

Schneiderkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs A-K2090001HZ

Möchten Sie nichts mehr von der "Stange" kaufen? Passen die teile einfach nicht richtig? Lernen Sie Schritt für Schritt Nähen und Schneiden mit Gleichgesinnten. Entdecken Sie das Maßnehmen und Arbeiten mit tollen Schnitten. Entwickeln Sie Ihre eigenen Ideen zu Ihrem Stil. Seien Sie kreativ. Es ist gar nicht so schwer. Verschönern Sie Ihre Wohnung, lernen Sie das Ausbessern Ihrer Kleidung. Reißverschluss defekt, Hose zu lang, Loch in der Kinderhose? Das können Sie bald selbst reparieren. Fühlen Sie die meditative Energie des Schneiderns. Schalten Sie vom Alltag ab. In diesem Kurs wird das zuschneiden des Stoffes vertieft; das Kürzen oder enger nähen von Hose, sowie das Einnähen von Reißverschlüssen. **Sie benötigen eine eigene Nähmaschine und je nach Kenntnissen für den Anfang einige Stoffproben oder Material für Ihr Nähprojekt, Schere, Stecknadeln, Nähgarn und Handnähnadeln.**

Leitung: Dagmar Palluch

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Mittwoch, 21. Januar 2026, 18:30 – 21:30 Uhr

Gebühr: 55,- € + zzgl. 1,50 € Materialkosten

Dauer: 5 Termine, 20 Ustd.

Schneiderkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Kurs B-K2090002HZ

Entdecken Sie das Maßnehmen und Arbeiten mit tollen Schnitten. Entwickeln Sie Ihre eigenen Ideen zu Ihrem Stil. Seien Sie kreativ. Es ist gar nicht so schwer. Verschönern Sie Ihre Wohnung, lernen Sie das Ausbessern Ihrer Kleidung. Reißverschluss defekt, Hose zu lang, Loch in der Kinderhose? Das können Sie bald selbst reparieren. Entdecken Sie das Maßnehmen und Arbeiten mit tollen Schnitten. Fühlen Sie die meditative Energie des Schneiderns. Schalten Sie vom Alltag ab.

Sie benötigen eine eigene Nähmaschine und je nach Kenntnissen für den Anfang einige Stoffproben oder Material für Ihr Nähprojekt, Schere, Stecknadeln, Nähgarn und Handnähnadeln.

Leitung: Dagmar Palluch

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Saal 1

Termin: Mittwoch, 08. April 2026, 18:30 – 21:30 Uhr

Gebühr: 55,- € + zzgl. 1,50 € Materialkosten

Dauer: 5 Termine, 20 Ustd.

Gesundheit

Qi Gong –Kurs A– K3010021HZ

In diesem Kurs können Sie "Anhand von Bewegungen aus dem Chan Mi Gong und dem Hui Chun Gong die Schulterbeweglichkeit erhöhen, ebenso die Durchlässigkeit in den Schultern erlernen. Dadurch erbringt sich auch eine Öffnung und Aktivierung der Lungenmeridiane, was insbesondere Abwehr und günstigen Heilungsverlauf für viele Arten der Atemwegkrankungen bedeuten kann." Voraussetzung: "QiGong Wiedereinsteiger" oder Kenntnis der "18 harmonischen Bewegungen" bzw. "Tai Ji QiGong Shibashi". **Bequeme Kleidung, Turnschuhe oder warme Socken sind mitzubringen**

Leitung: Matthias Hoicke, Lehrer für Qi Gong

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1

Termin: Montag, 12. Januar 2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Gebühr: 60,- €
Dauer: 10 Termine; 20 Ustd.
Maximal 10 Teilnehmer

Qi Gong –Kurs B – K3010022HZ

Sie setzen sich in diesem Kurs, genauer mit den im Kurs "QiGong für Anfänger und Wiedereinsteiger" gelernten Bewegungen auseinander und vertiefen so das Verständnis, die Intensität und die Wirksamkeit des QiGongs..

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs "QiGong für Anfänger und Wiedereinsteiger" oder Kenntnis der "18 harmonischen Bewegungen" bzw. "Tai Ji QiGong Shibashi". **Bequeme**

Kleidung, Turnschuhe oder warme Socken sind mitzubringen

Leitung: Matthias Hoicke, Lehrer für Qi Gong
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1
Termin: Montag, 13. April 2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Gebühr: 54,- €
Dauer: 9 Termine; 18 Ustd.
Maximal 10 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik –A- K3020001HZ

Durch gezielte funktionelle Gymnastik soll die Muskulatur jeden Einzelnen, welche die Wirbelsäule entlastet, aufgebaut und gekräftigt werden. In diesem Kurs wird der Schwerpunkt auf die untere Rückenmuskulatur gelegt.

Leitung: Evi Schlager
Ort: Hatzenbühl, Grundschule, Turnhalle
Termin: Donnerstag, 08. Januar 2026, 19:00 – 19:45 Uhr
Gebühr: 45,- € + zzgl. 2,00 Euro für Bescheinigung
Dauer: 21 Termine; 21 Ustd.
Maximal 30 Teilnehmer

Body-Workout-A-K3010031HZ

Body-Workout ist ein Rundumprogramm für den gesamten Körper mit dem Ziel die Muskulatur zu kräftigen, das Herz-Kreislauf System zu aktivieren und die Beweglichkeit zu erlernen und zu erhalten. Die Kombination aus Muskelkräftigung und cooler Musik macht viel Spaß und bringt dich in Schwung. Geeignet für Jedermann/frau, die sich fit halten wollen.

Mitzubringen sind: Matte, Handtuch, Trinken, Motivation.

Leitung: Traudel Bauer
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Mehrzweckraum
Termin: Montag, 12. Januar 2026, 18:30 – 19:15 Uhr
Gebühr: 54,- €
Dauer: 9 Termine; 9 Ustd.
Maximal 10 Teilnehmer

Body-Workout-B-K3010032HZ

Body-Workout ist ein Rundumprogramm für den gesamten Körper mit dem Ziel die Muskulatur zu kräftigen, das Herz-Kreislauf System zu aktivieren und die Beweglichkeit zu erlernen und zu erhalten. Die Kombination aus Muskelkräftigung und cooler Musik macht viel Spaß und bringt dich in Schwung. Geeignet für Jedermann/frau, die sich fit halten wollen.

Mitzubringen sind: Matte, Handtuch, Trinken, Motivation.

Leitung: Traudel Bauer
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Mehrzweckraum
Termin: Montag, 13. April 2026, 18:30 – 19:15 Uhr
Gebühr: 60,- €
Dauer: 10 Termine; 10 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Outdoor-Fitness A K3020031HZ

Beim Outdoor-Training wird die Natur zu unserm Sportplatz. Es baut an der frischen Luft Stress ab, stärkt das Immunsystem, versorgt uns mit Vitamin D, kann Blutdruck und Herzfrequenz senken, macht aber vor allem Spaß ! Unter Anleitung von Monika Kornisch, Physiotherapeutin, wird der Körper gekräftigt, unsere Tiefenmuskulatur stabilisiert und verspannte Muskeln gedehnt. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, da es die Möglichkeit gibt, sich unter dem Dach zu bewegen. **Männer sind auch herzlich willkommen.**

Sportkleidung / -schuhe und etwas zum Trinken sind alles was wir brauchen

Leitung: Monika Kornisch, Physiotherapeutin

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Bürgerplatz

Termin: Mittwoch, 07. Januar 2026, 17:30 – 18:30 Uhr

Gebühr: 72,- €

Dauer: 12 Termine, 16 Ustd.

Maximal 20 Teilnehmer

Outdoor-Fitness B K3020032HZ

Beim Outdoor-Training wird die Natur zu unserm Sportplatz. Es baut an der frischen Luft Stress ab, stärkt das Immunsystem, versorgt uns mit Vitamin D, kann Blutdruck und Herzfrequenz senken, macht aber vor allem Spaß ! Unter Anleitung von Monika Kornisch, Physiotherapeutin, wird der Körper gekräftigt, unsere Tiefenmuskulatur stabilisiert und verspannte Muskeln gedehnt. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, da es die Möglichkeit gibt, sich unter dem Dach zu bewegen. **Männer sind auch herzlich willkommen.**

Sportkleidung / -schuhe und etwas zum Trinken sind alles was wir brauchen

Leitung: Monika Kornisch, Physiotherapeutin

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Bürgerplatz

Termin: Mittwoch, 15. April 2026, 17:30 – 18:30 Uhr

Gebühr: 66,- €

Dauer: 11 Termine, 15 Ustd.

Maximal 20 Teilnehmer

Entspannung mit Klangschalenmeditation Kurs A K3010001HZ

An diesem Abend wird Ihnen die heilende und tief entspannende Kraft der Klangschalen-Schwingung näher gebracht. Mit Hilfe der Klangschalen-Schwingung können Dis-Harmonien und Ver-Stimmungen sowie Stress und Hektik auf leichte Art und Weise ausgeglichen bzw. aufgelöst werden, was das Wohlbefinden stärkt bzw. fördert.

Sie erfahren etwas über die Herkunft der Klangschalen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Klangschalen zur Tiefenentspannung u.v.a.m.

Nach einer kleinen Feedback-Runde werden die Teilnehmer mit einem gesteigerten anhaltendem Wohlbefinden ins Wochenende verabschiedet.

Mitzubringen sind: Warme Socken, Matte und eine Decke.

Leitung: Gabriele Clever Ennearompraktikerin

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1

Termin: Freitag, 16. Januar 2026, 19:00 – 21:15 Uhr

Gebühr: 14,- €

Dauer: 1 Termine; 3 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Mit Hilfe der Pflanzen gestärkt durchs Leben gehen K3033001HZ

Pflanzen und Düfte können eine große Heilwirkung auf unsere Seele haben. Hier erfahren sie, welche wundervollen Helfer Pflanzen auf unserem Weg zu uns selbst sind. Wie sie helfen können seelische Blockaden harmonisch zu lösen und sich somit schnell und einfach zu entspannen und zu erholen. Sie können live erleben, wie die Pflanzen uns mit ihrem Duft ins seelische Gleichgewicht bringen und uns von Stress und Unruhe befreien. Und all das

wird so vermittelt, das sie es auch zu Hause anwenden können. Die Wirkung der Pflanzendüfte kann mehrere Tage anhalten.

Mitzubringen sind: etwas zu schreiben, und etwas zu trinken.

Leitung: Gabriele Clever Ennearompraktikerin
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1
Termin: Freitag, 30. Januar 2026, 18:30 – 20:45 Uhr
Gebühr: 14,- €
Dauer: 1 Termine; 3 Ustd.

Maximal 10 Teilnehmer

Entspannt statt ausgebrannt! K3060002HZ

Haben Sie das Gefühl, ständig überarbeitet, ausgebrannt und erschöpft zu sein? Die tägliche ToDo-Liste nimmt nicht ab, andere Menschen im Umfeld bestimmen Ihr Leben und fällt es Ihnen schwer zuzugeben, wenn es zu viel wird? In diesem Kurs können Sie erlernen, mit verschiedenen Entspannungsmöglichkeiten schnell zu entspannen, um mit stressigen Situationen besser umzugehen. Somit können Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden positiv beeinflussen.

Mitzubringen sind: Schreibsachen, etwas zum trinken, ein Genussmittel zum Essen wie z.B. Kekse, Schokolade, Obst etc.

Leitung: Gabriele Clever Ennearompraktikerin
Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus Saal 1
Termin: Freitag, 13. Februar 2026, 19:00 – 21:15 Uhr
Gebühr: 14,- €
Dauer: 1 Termine; 3 Ustd.
Maximal 10 Teilnehmer

vhs spezial

Kulturelle Studienreise 2026 - In den Spreewald

Eine Studienfahrt der Volkshochschule Hatzenbühl
Donnerstag den 18. bis Mittwoch den 24. Juni 2026



Der Spreewald bietet den Besuchern eine einzigartige Naturlandschaft. Ein Netz von 970 Kilometer schlängeln sich über 300 Fließe. Zu Fuß und im Kahn erleben wir das UNESCO - Biosphärenreservat aus allen Perspektiven. Tauche ein ins Naturparadies und erlebe, wie wunderbar der Spreewald ist.

1. Tag: Ankommen und Auftanken

Wir starten um 6:00 Uhr am Dorfgemeinschaftshaus mit dem Bus der Firma Fichtenkamm und werden um ca. 15:00 Uhr unser Hotel erreichen. Nach der Ankunft im Hotel Best Western Spreewald, treffen wir uns beim Abendessen und stimmen uns entspannt auf die kommenden Tage ein.

2. Tag klassische Stadtführung und Gurkenfabrik

Wir starten mit dem Bus und fahren zur Gurkenfabrik Rabe, dort erfahren wir vieles über die Spreewaldgurken im Glas und deren hergestellt. Nach dem Mittagessen gehen wir in den Ortskern von Lübbenau. Dort werden wir erwartet und beginnen die Stadtführung. Bei der wir geschichtliches und kulturelle Besonderheiten der Spreewaldstadt erfahren. Warum hängt der Kiefer eines Wals im Torhaus? Was bedeuten die Figuren aus Edelstahl überall?

3. Tag: Cottbus: Geschichte, Kultur und Parkzauber

Heute beginnt unsere kultureller Tag etwas später. Wir fahren mit dem Bus nach Cottbus und starten erst mit dem Mittagessen am Altmarkt. Danach erfahren wir mehr über die facettenreiche Kulturstadt der Lausitz. Wir schlendern durch den historischen Ortskern und erfahren vieles über die barocken Bürgerhäuser und die mittelalterliche Stadtmauer mit ihren Türmen und Toren.

Im Anschluss besuchen wir den Branitzer Park, in dem Fürst Pückler einst Gartenkunst von Weltrang schuf. Bei einer Führung durch Pücklers Reich erfahren einiges über die Garten und wer Fürst Pückler war.

4. Tag: Fließe und Wälder entdecken

Wir fahren morgens mit dem Bus nach Burg Kauper. Wir steigen im Hafen Waldschlösschen in den Spreewalkahn und den Geschichten unseres Fährmanns. Über die Kähne heute und früher, die berühmten Gurken und ihre Herkunft, sowie das Leben im und um den Spreewald mit all seinen Besonderheiten. Nach dem Mittagessen im Hafen starten wir zur 2. Tour mit dem Kahn und tauchen in die umgebene Natur ein und erfahren etwas über die Schleusen und enge Wasserwege, diese machen die Tour besonders abwechslungsreich.

5. Tag: Versetzt in frühere Zeit

Nach dem Frühstück bringt und der Bus wieder zum Hafen in Lübbenau. Von dort starten wir die klassische Kahnfahrt nach Lehde, wie sie seinerzeit schon Theodor Fontane beschrieb. Wir durchfahren das gesamte Dorf vorbei an kleinen Gehöften, Fischkästen am Ufer. Während der Fahrt halten wir an einem Spreewälder Gurkenstand und probieren die echte Spreewaldgurken. In Lehde sind die Straßen Fließe, selbst die Post wird mit dem Kahn zugestellt. Dann erreichen wir das Freilandmuseum Lehde. Im ältesten Freilandmuseum Brandenburgs erleben wir Brauchtum und Tradition hautnah. Wir bekommen einen lebhaften Eindruck in die Lebensweise der sorbischen/wendischen und deutschen Spreewaldbewohner vor über 100 Jahren. Nach der Rückfahrt mit dem Kahn werden wir in einem Gasthaus in Lübbenau zu einem späten Mittagessen erwartet und können hier den Tag ausklingen lassen.

6. Tag: charmantes Dorf voller Überraschungen

Am letzten Tag fahren wir an den nordöstlichen Rand des Biosphärenreservates Spreewald nach Straupitz. Das Dorf umgeben von Seen, malerischen Wäldern und naturbelassenen Weiden, einer der schönsten und zugleich ruhigsten Orte im Spreewald. Dazu ist Straupitz ein Ort mit viel Geschichte und Geschichten. Bei der Führung im Dorf erfahren wir einiges über die Schinkelkirche, das Schloss und die Holländerwindmühle. Die Ölmühle ist die letzte funktionierende Dreifachwindmühle Europas. Dort werden wir auch zu Mittag essen. Nach der Mittagspause, begeben wir uns auf eine gräfliche Kahnfahrt über die Fließe des Spreewaldes mit dem Grafen von Houwald. Vorbei am Schloss Straupitz geht es in und durch den Schlosspark Straupitz. Abgerundet wird dann der Tag im Kornspeicher, in dem der eine Teil der Gruppe die lehrhafte Führung im Speicher macht und der andere Teil währenddessen bei Kaffee und Kuchen verweilt und gespannt auf den Wechsel zur Führung wartet. Nach einem lehrreichem Tag kehren wir zurück ins Hotel. Nach dem Abendessen wartet wie gewohnt zum Abschluss jeder Reise unser schriftlicher Test über das erlernte Wissen das sich jeder angeeignet hat.

7. Tag: Auf Wiedersehen Spreewald

Nach erlebnisreichen Tagen im Spreewald heißt es Abschied zu nehmen – vielleicht mit einem Glas Spreewaldgurken im Gepäck.

Gegen 19 Uhr werden wir wieder in Hatzenbühl sein.

(Änderungen vorbehalten)

Wir bieten:

- Infoabend
- Reise im bequemen Reisebus der Fa. Fichtenkamm
- 6x Übernachtung mit Halbpension im **Hotel Best Western Spreewald**
- 3x Kahnfahrten
- 5x Mittagessen
- 1x Besichtigung Gurkenfabrik
- alle Eintritte und Karten für Führungen und Besichtigungen
- 5x Führung durch Fremdenführer
- Nachbereitungsabend

Weitere Informationen bei einem Infoabend am Donnerstag den 12. März 2026!

Leitung: Manfred Werling, Brunhilde Ballweber
Termin: Donnerstag 18. Juni – Mittwoch 24. Juni 2026
Reisepreis: 1020,00. € pro Person im DZ
1160,00 € pro Person im EZ
Dauer: 7 Tage

Anmeldeschluss für diese Fahrt ist der 31.01.2026 bei der vhs Hatzenbühl, nur bei

Brunhilde Ballweber Tel.: 07275/4509 oder email: vhs@hatzenbuehl.de

Infoabend über die kulturelle Studienreise 2026 - In den Spreewald K1092091HZ

Die Teilnehmenden erfahren mehr über den Spreewald und die Orte die wir besuchen werden. Die Sehenswürdigkeiten und ihre Geschichten in Kurzfassung. Was sie vor Ort

neues an Wissen und Erfahrung sich aneignen können, außerdem erhalten die Teilnehmenden verschiedene Info-Materialien.

Leitung: Manfred Werling, Brunhilde Ballweber

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzweckraum

Termin: Donnerstag , 12.März 2026, 18:30 – 20:45 Uhr

Gebühr: 0,- €

Dauer: 1 Termine, 3 Ustd.

Nachtreffen der kulturellen Studienreise 2026 - In den Spreewald L1093093HZ

Die Studienfahrt 2026 führte uns dieses Jahr in den Spreewald und dort in die Stadt Lübbenau und vielen sehenswürdigen Orten, wie Lübbenau, Cottbus, Straupitz, Lehde und Burg. Diese wollen wir uns nochmals an Hand von Bildern in Erinnerung rufen und erfragen was an erlerntem Wissen vorhanden ist.

Leitung: Manfred Werling, Brunhilde Ballweber

Ort: Hatzenbühl, Dorfgemeinschaftshaus, Mehrzweckraum

Termin: Dienstag, 04. August 2026, 18:30 – 20:45 Uhr

Gebühr: 0,- €

Dauer: 1 Termine, 3 Ustd.

Anmeldung für alle Kurse ist unbedingt erforderlich bei der Verbandsgemeindeverwaltung Jockgrim, Zimmer 103 oder unter der Telefonnummer: 07271/599179 oder unter vhs@hatzenbuehl.de

Die VHS Hatzenbühl verlangt für Bescheinigung jeglicher Art einen Unkostenbeitrag von 2,00 Euro.