

## POLITIK, GESELLSCHAFT UND UMWELT

|  |   |
|--|---|
| <b>Psychologie für jedermann - Grundlagen (OFDZ10607)</b><br>Mo., 12.01.26   17:30-19:00 Uhr   6 Termine   54,00 €                         | <b>Psychologie in Alltags- und Berufsfragen (OFDZ10710)</b><br>Di., 20.01.26   09:00-14:30 Uhr   2 Termine   232,00 €                       |
| <b>Leichter leben mit diffusen/unspezifischen Ängsten (OFDZ10601)</b><br>Mi., 21.01.26   17:00-18:30 Uhr   3 Termine   26,40 €             | <b>Sich richtig bewerben und erfolgreich vorstellen (OFDZ10606)</b><br>Mo., 26.01.26   09:00-14:30 Uhr   1 Termin   119,00 €                |
| <b>Kommunikation und Konfliktmanagement (OFDZ10605)</b><br>Di., 24.02.26   09:00-14:30 Uhr   2 Termine   232,00 €                          | <b>Im Alltag mit psychisch erkrankten Angehörigen (OFDZ10602)</b><br>Mi., 25.02.26   17:00-18:30 Uhr   3 Termine   26,40 €                  |
| <b>Selbst-, Zeit- und Stressmanagement (OFDZ10709)</b><br>Di., 03.03.26   09:00-14:30 Uhr   1 Termin   119,00 €                            | <b>Der öffentl. Dienst im Fadenkreuz - Vortrag &amp; Diskussion (OFDZ10001)</b><br>Di., 10.03.26   19:00-20:30 Uhr   1 Termin   kostenfrei  |
| <b>Meinungskampf &amp; Meinungsmache - Vortrag &amp; Diskussion (OFDZ10002)</b><br>Di., 14.04.26   19:00-20:30 Uhr   1 Termin   kostenfrei | <b>Leben mit somatoformen Beschwerden (OFDZ10603)</b><br>Mi., 15.04.26   17:00-18:30 Uhr   3 Termine   26,40 €                              |
| <b>Wechseljahre - Wandeljahre: Frau-Sein in der Lebensmitte (OFDZ10650)</b><br>Mo., 20.04.26   17:00-20:00 Uhr   1 Termin   44,00 €        | <b>Vorsorge im Alter - Vollmacht &amp; Patientenverfügung (OFDZ10303)</b><br>Mi., 22.04.26   18:00-19:30 Uhr   1 Termin   6,60 €            |
| <b>Betrugsprävention: Enkeltrick &amp; Online-Fallen (OFDZ11101)</b><br>Mo., 27.04.26   16:30-18:45 Uhr   1 Termin   9,90 €                | <b>Die demokr. (R)Evolution des Geldes. Vortrag &amp; Diskussion (OFDZ10003)</b><br>Di., 28.04.26   19:00-20:30 Uhr   1 Termin   kostenfrei |
| <b>Kräuterwanderung (OFDZ10906/07/08)</b><br>Mi., 29.04. & 27.05. & 24.06.26   16:30-19:30 Uhr   1 Termin   13,20 €                        | <b>Die Lücke im Album - Familiengeschichte. Lesung (OFDZ10004)</b><br>Di., 05.05.26   19:00-20:30 Uhr   1 Termin   kostenfrei               |
| <b>Vortrag: Wie die Eisenbahn nach Delitzsch kam (OFDZ10105)</b><br>Mi., 06.05.26   18:00-19:30 Uhr   1 Termin   6,60 €                    | <b>Richtig erben und vererben (OFDZ10301)</b><br>Mi., 06.05.26   18:00-19:30 Uhr   1 Termin   6,60 €  |
| <b>Märchen – Träume – Innere Bilder (OFDZ10608)</b><br>Mo., 11.05.26   17:30-19:00 Uhr   6 Termine   54,00 €                               | <b>Die Spur der Ahnen – Einblicke in die Genealogie (OFDZ10101)</b><br>Mo., 18.05.26   17:30-19:00 Uhr   1 Termin   6,60 €                  |
| <b>Die Geschichte der Delitzscher Kleinbahn 1902 bis 1972 (OFDZ10106)</b><br>Mi., 20.05.26   18:00-19:30 Uhr   1 Termin   6,60 €           | <b>Das Zeitalter der Desinformation. Vortrag &amp; Diskussion (OFDZ10005)</b><br>Mi., 27.05.26   19:00-20:30 Uhr   1 Termin   kostenfrei    |
| <b>Die Spur der Ahnen – Grundlagen der Genealogie (OFDZ10104)</b><br>Mo., 01.06.26   16:30-18:45 Uhr   5 Termine   62,80 €                 | <b>Der moderne Knigge - Sicheres &amp; zeitgemäßes Auftreten (OFDZ10604)</b><br>Mo., 01.06.26   16:30-18:45 Uhr   5 Termine   62,80 €       |
| <b>Vortrag: Die Delitzscher Türmerstochter (OFDZ10107)</b><br>Mi., 24.06.26   18:00-19:30 Uhr   1 Termin   6,60 €                          |   |



### Volkshochschule Nordsachsen

Wittenberger Str. 1  
04509 Delitzsch  
Tel.: 03421 / 758 - 7232  
E-Mail: delitzsch@vhs-nordsachsen.de

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

#### Öffnungszeiten:

Dienstag 09:00 - 12:00 Uhr | 13:00 - 18:00 Uhr  
Donnerstag 09:00 - 12:00 Uhr | 13:00 - 18:00 Uhr  
(in den Ferien bis 16:00 Uhr)

#### Unsere Geschäftsstellen:

**Eilenburg**  
Dr.-Küll-Ring 9  
04838 Eilenburg  
Tel.: 03421 / 758- 7211

**Torgau**  
Puschkinstr. 3  
04860 Torgau  
Tel.: 03421 / 758- 7221

**Schkeuditz**  
Amtsgasse 11  
04435 Schkeuditz  
Tel.: 03421 / 758- 7251

**Taucha**  
Dewitzer Str. 33/35  
04425 Taucha  
Tel.: 03421 / 758- 7261

**Oschatz**  
Am Zeugamt 3  
04758 Oschatz  
Tel.: 03421 / 758- 7241

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushalt.

Die Volkshochschule Nordsachsen wird durch den Landkreis Nordsachsen und durch Spenden der Sparkasse Leipzig gefördert



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



Gemeinsam lernen, gemeinsam wachsen -  
deine Reise beginnt bei uns!

Programm  
**Frühjahr  
Sommer  
2026**

## GESUNDHEIT

**Stunde der Entspannung - Stressbewältigung (OFDZ30142)**  
Mo., 12.01.26 | 19:00-20:30 Uhr | 10 Termine | 86,00 €

**Yoga - entspannt ins neue Jahr starten (OFDZ30102)**  
Do., 22.01.26 | 19:00-20:30 Uhr | 6 Termine | 51,60 €

**Taekwon-Do/Kickboxen für Anfänger (OFDZ30204)**  
Mi., 25.02.26 | 18:15-19:45 Uhr | 4 Termine | 34,40 €

**Autogenes Training (OFDZ30141)**  
Mo., 09.03.26 | 17:30-19:00 Uhr | 8 Termine | 80,00 €

**Aromatherapie – Grundlagen & Anwendung im Alltag (OFDZ30401)**  
Mi., 22.04.26 | 19:00-20:30 Uhr | 1 Termin | 8,60 €

**Selbstverteidigung auf Taekwondo-Basis (OFDZ30271)**  
Sa., 09.05.26 | 13:30-16:30 Uhr | 1 Termin | 34,40 €

**Aromatherapie bei Stress und Unruhe (OFDZ30403)**  
Do., 04.06.26 | 19:00-20:30 Uhr | 1 Termin | 8,60 €

krankenkassengefördert

**Klangreise und Klangmeditation (OFDZ30112/10)**  
Mi., 14.01. & 06.05.26 | 17:00-18:00 Uhr | 4 Termine | 37,30 €

**Funktionelles Training – Schnupperangebot (OFDZ30205)**  
Di., 24.02.26 | 18:00-19:30 Uhr | 4 Termine | 34,40 €

**Yoga zum Frühlingserwachen (OFDZ30103)**  
Do., 05.03.26 | 19:00-20:30 Uhr | 4 Termine | 34,40 €

**Progressive Muskelentspannung (OFDZ30143)**  
Mo., 13.04.26 | 19:00-20:30 Uhr | 10 Termine | 100,00 €

**DIY mit ätherischen Ölen – Aromatherapie für Zuhause (OFDZ30402)**  
Mi., 06.05.26 | 18:00-20:15 Uhr | 1 Termin | 12,90 €

**Fit im Alltag mit Aerobic-Elementen (OFDZ30202)**  
Di., 12.05.26 | 19:00-20:30 Uhr | 6 Termine | 51,60 €

**Yoga für den Sommer (OFDZ30104)**  
Do., 04.06.26 | 19:00-20:30 Uhr | 4 Termine | 34,40 €

## SPRACHEN

**Englisch Aufbaukurs A2.2 (OFDZ40609)**  
Mi., 07.01.26 | 18:00-19:30 Uhr | 12 Termine | 88,80 €

**Norwegisch für Anfänger (OFDZ41501)**  
Mi., 07.01.26 | 18:00-19:30 Uhr | 6 Termine | 42,00 €

**Spanisch für Anfänger mit ersten Vorkenntnissen (OFDZ42201)**  
Do., 08.01.26 | 17:00-18:30 Uhr | 5 Termine | 35,00 €

**Englisch Aufbaukurs A2 - Wiederholen & Vertiefen (OFDZ40607)**  
Mo., 12.01.26 | 18:30-20:00 Uhr | 15 Termine | 111,00 €

**Spanisch Aufbaukurs A1.3 (OFDZ42202)**  
Di., 13.01.26 | 17:00-18:30 Uhr | 12 Termine | 88,80 €

**Spanisch für „echte“ Anfänger A1.1 (OFDZ42203)**  
Di., 13.01.26 | 18:30-20:00 Uhr | 8 Termine | 56,00 €

**Französisch für „echte“ Anfänger A1.1 (OFDZ40801)**  
Mi., 14.01.26 | 17:00-18:30 Uhr | 8 Termine | 56,00 €

**Italienisch für „echte“ Anfänger A1.1 (OFDZ40902)**  
Mi., 14.01.26 | 18:30-20:00 Uhr | 8 Termine | 56,00 €

**Englisch für Anfänger (geringe Vorkenntnisse) A1.1 (OFDZ40616)**  
Mi., 21.01.26 | 16:15-17:45 Uhr | 12 Termine | 84,00 €

**Englisch Aufbaukurs A1.3 (OFDZ40614)**  
Mi., 21.01.26 | 18:00-19:30 Uhr | 12 Termine | 88,80 €

**Neugriechisch für „echte“ Anfänger A1.1 (OFDZ41201)**  
Mo., 23.02.26 | 16:15-17:45 Uhr | 8 Termine | 56,00 €

**Englisch mit Zeit und Muße - Anfängerkurs A1.1 (OFDZ40617)**  
Mo., 23.02.26 | 18:15-19:45 Uhr | 12 Termine | 84,00 €

**Englisch mit Zeit und Muße - Aufbaukurs B1 (OFDZ40603)**  
Fr., 27.02.26 | 11:00-12:30 Uhr | 12 Termine | 88,80 €

**Englisch mit Zeit und Muße - Aufbaukurs A2.1 (OFDZ40606)**  
Do., 12.03.26 | 17:30-19:00 Uhr | 12 Termine | 88,80 €

**Neugriechisch Aufbaukurs A2 (OFDZ41202)**  
Mo., 16.03.26 | 18:00-19:30 Uhr | 8 Termine | 59,20 €

**Spanisch für Anfänger (erste Vorkenntnisse) A1.2 (OFDZ42204)**  
Do., 26.03.26 | 17:00-18:30 Uhr | 12 Termine | 84,00 €

**Spanisch für „echte“ Anfänger - A1.1 (OFDZ42205)**  
Do., 26.03.26 | 18:30-20:00 Uhr | 12 Termine | 84,00 €

**Italienisch Aufbaukurs A2.1 - für Wiedereinsteigende (OFDZ40901)**  
Di., 14.04.26 | 18:00-19:30 Uhr | 12 Termine | 88,80 €

## KULTUR UND GESTALTEN

**Modern Square Dance (für Anfänger) - Schnupperkurs (OFDZ20501)**  
Do., 08.01.26 | 18:30-20:45 Uhr | 4 Termine | 48,00 €

**Binden und Gestalten von Heften (OFDZ20910)**  
Mo., 26.01.26 | 17:30-19:45 Uhr | 1 Termin | 10,50 €

**Nähen lernen von A-Z (OFDZ20905)**  
Mo., 26.01.26 | 17:30-19:45 Uhr | 12 Termine | 126,00 €

**Nähen lernen von A-Z am Vormittag (OFDZ20904)**  
Di., 27.01.26 | 09:30-11:45 Uhr | 12 Termine | 126,00 €

**Weidenflechten: Kreatives Flechtwerk (OFDZ21002)**  
Fr., 20.02.26 | 18:00-21:00 Uhr | 1 Termin | 65,00 €

**Autobiographisches Schreiben (OFDZ20201)**  
Mi., 25.02.26 | 18:00-20:15 Uhr | 8 Termine | 84,00 €

**Töpfern - Keramisches Gestalten für Anfänger (OFDZ20804)**  
Do., 26.02.26 | 17:30-19:15 Uhr | 2 Termine | 29,00 €

**Aquarellmalerei Grundlagen (OFDZ20710)**  
Mo., 02.03.26 | 17:00-19:15 Uhr | 5 Termine | 52,50 €

**Nähmaschinen-Führerschein - für Anfänger (OFDZ20907)**

Di., 03.03.26 | 17:30-19:45 Uhr | 4 Termine | 42,00 €

**Linoldruck - Drucken auf Papier und Textilien (OFDZ20706)**

Mo., 16.03.26 | 17:00-20:00 Uhr | 1 Termin | 19,00 €

**Gitarre spielen (ohne Noten) für Fortgeschrittene I (OFDZ21304)**

Di., 17.03.26 | 18:30-20:00 Uhr | 12 Termine | 84,00 €

**Gitarre spielen (ohne Noten) für Fortgeschrittene III (OFDZ21306)**

Do., 19.03.26 | 18:30-20:00 Uhr | 12 Termine | 84,00 €

**Aquarellmalerei für Fortgeschrittene (OFDZ20711)**

Mo., 13.04.26 | 17:00-19:15 Uhr | 5 Termine | 52,50 €

**Kleiner Keramikkurs (OFDZ20802)**

Mo., 18.05.26 | 17:00-20:00 Uhr | 2 Termine | 40,00 €

**Zeichnung & Grafik – Grundlagen für Erwachsene (OFDZ20713)**

Di., 03.03.26 | 18:30-20:45 Uhr | 8 Termine | 84,00 €

**Gitarre spielen (ohne Noten) für Fortgeschrittene II (OFDZ21303)**

Di., 17.03.26 | 17:00-18:30 Uhr | 12 Termine | 84,00 €

**Workshop: Ukrainische Ostermalerei (OFDZ21206)**

Do., 19.03.26 | 17:30-19:45 Uhr | 1 Termin | 16,50 €

**Töpfern - Keramisches Gestalten für Fortgeschrittene (OFDZ20805)**

Do., 26.03.26 | 17:00-19:15 Uhr | 6 Termine | 108,00 €

**Malen und Zeichnen unter freiem Himmel (OFDZ20702)**

Mi., 06.05.26 | 17:45-20:00 Uhr | 8 Termine | 84,00 €

**Workshop: Petrykiwka-Malerei für Einsteiger (OFDZ20712)**

Do., 21.05.26 | 17:30-20:30 Uhr | 1 Termin | 19,00 €

## JUNGE VHS & ELTERN

**Musikgarten für Kleinstkinder (0-18 Monate) (OFDZ21322)**

Mi., 14.01.26 | 16:45-17:30 Uhr | 6 Termine | 57,60 €

**Nähen lernen für Kids (9 - 16 Jahre) (OFDZ20911)**

Mo., 26.01.26 | 16:00-17:30 Uhr | 8 Termine | 24,00 €

**Ferienangebot: Der kleine Druckkurs (OFDZ20705)**

Mo., 09.02.26 | 15:00-17:15 Uhr | 3 Termine | 29,50 €

**Ferienangebot: Bastel deine eigene Animation (OFDZ20703)**

Do., 12.02.26 | 10:00-12:15 Uhr | 1 Termin | 10,00 €

**Ferienangebot: Nähen lernen für Kids (9 - 16 Jahre) (OFDZ20901)**

Di., 17.02.26 | 09:30-11:45 Uhr | 2 Termine | 18,00 €

**Musikalisches Eltern-Kind-Yoga (3-6 Jahre) (OFDZ30101)**

Mi., 18.02.26 | 16:30-17:30 Uhr | 4 Termine | 45,30 €

**Taekwon-Do/Kickboxen für Kinder und Jugendliche (OFDZ30203)**

Mi., 25.02.26 | 16:30-18:00 Uhr | 4 Termine | 24,00 €

**Gitarre (ohne Noten) für Kinder - mit Vorkenntnissen (OFDZ21305)**

Do., 19.03.26 | 17:30-18:30 Uhr | 12 Termine | 48,00 €

**Ferienangebot: Nähen lernen für Kids (9 - 16 Jahre) (OFDZ20902)**

Mi., 08.04.26 | 09:30-11:45 Uhr | 2 Termine | 18,00 €

**Selbstverteidigung auf Taekwondo-Basis (OFDZ30270)**

Sa., 09.05.26 | 10:00-13:00 Uhr | 1 Termin | 5,00 €

## COMPUTER UND BERUF

**Smartphone für Einsteiger (Android) (OFDZ50103)**

Do., 22.01.26 | 15:00-16:30 Uhr | 4 Termine | 44,00 €

**Excel Mastermind: Pivot-Tabellen (OFDZ50120)**

Do., 29.01.26 | 18:00-20:15 Uhr | 2 Termine | 33,00 €

**Digital-Gesundheit: Die richtigen Infos finden! (OFDZ50132)**

Mo., 23.02.26 | 17:00-19:15 Uhr | 1 Termin | 16,50 €

**Effektiver Umgang mit Smartphone und Tablet (OFDZ50116)**

Do., 26.02.26 | 09:00-14:30 Uhr | 1 Termin | 119,00 €