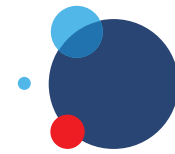


Unsere Highlights im Programm



Brotbackkurs: Roggenkruste (OFEB30505)
Backkunst mit zwei verschiedenen Sauerteigen
Fr., 08.05.26 | 17:00-21:30 Uhr | 2 Termine | 100,00 €

Tauchen Sie ein in die Kunst des Brotbackens in einem 2-tägigen Wochenendkurs! Freuen Sie sich auf ein unvergessliches Erlebnis, bei dem Sie die Geheimnisse von zwei Sauerteigen entdecken – Backen ohne Hefe!



©stadtlandanna

Keramik bemalen - Glasurkurs (OFEB20802)
Mein neues Lieblingsstück am Frühstückstisch
Fr., 17.04.26 | 16:00-18:00 Uhr | 1 Termin | 37,00 €

Gestalte dein ganz persönliches Geschirrstück aus Rohkeramik! Egal, ob du dich für einen bunten Becher oder eine schlichte Schale entscheidest - hier sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt. Wähle aus einer Vielzahl von farbenfrohen Glasuren und bringe deine Ideen zum Leben.

„Gesund und sicher im Alter“ Kostenfreie Veranstaltungsreihe für Teilnehmende 65+

Seien Sie dabei! Erfahren Sie, wie Sie Ihr Leben auch mit zunehmendem Alter gesund und sicher gestalten können. Alle Termine finden im neuen Bürgertreff Eilenburg-Ost, Puschkinstraße 17 statt (barrierefrei!).

„Pillen, Pflaster, Pflanzliches – Medikamente im Alter“ (OFEB30306)
Mo., 02.03.26 | 14:30-16:00 Uhr | 1 Termin | kostenfrei

„Herz & Kreislauf in Schwung halten“ (OFEB30307)
Mo., 13.04.26 | 14:30-16:00 Uhr | 1 Termin | kostenfrei

„Alt werden in guter Gesellschaft - Psych. Erste Hilfe“ (OFEB30308)
Mo., 04.05.26 | 14:30-16:00 Uhr | 1 Termin | kostenfrei

Fortsetzung folgt

vhs Volkshochschule
Nordsachsen

www.vhs-nordsachsen.de

Volkshochschule Nordsachsen
Dr.-Külz-Ring 9
04838 Eilenburg
Tel.: 03421 / 758 - 7211
E-Mail: eilenburg@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:

Torgau Puschkinstr. 3 04860 Torgau Tel.: 03421 / 758- 7221	Delitzsch Wittenberger Str. 1 04509 Delitzsch Tel.: 03421 / 758- 7232	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 Haushaltes.

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

STAATSMINISTERIUM FÜR
SOZIALES, GESUNDHEIT UND
GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT



Landkreis Nordsachsen



vhs Volkshochschule
Nordsachsen
Geschäftsstelle Eilenburg

www.vhs-nordsachsen.de



Programm
**Frühjahr
Sommer
2026**

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

GESUNDHEIT		●	krankenkassengefördert
Hatha Yoga für Alle (OFEB30101) Mo., 23.02.26 17:15-18:45 Uhr 10 Termine 86,00 €	Hatha Yoga Aufbaukurs (OFEB30102) Mo., 23.02.26 19:00-20:30 Uhr 10 Termine 86,00 €		
junge vhs: Musik & Bewegung im 2. Lebensjahr (OFEB30263) Mi., 25.02.26 16:45-17:30 Uhr 6 Termine 24,00 €	Pillen, Pflaster, Pflanzliches – Medikamente im Alter (OFEB30306) Mo., 02.03.26 14:30-16:00 Uhr 1 Termin kostenfrei		
Für eine starke Mitte. Beckenboden Workshop (OFEB30259) Sa., 14.03.26 09:30-12:30 Uhr 1 Termin 20,00 €	Wirbelsäulengymnastik (OFEB30216) Di., 24.03.26 16:30-17:30 Uhr 10 Termine 60,00 €		
Workout - abwechslungsreiches Ganzkörpertraining (OFEB30205) Di., 24.03.26 17:45-18:45 Uhr 10 Termine 60,00 €	Taijiquan - Das innere Gleichgewicht finden (OFEB30113) ● Do., 26.03.26 17:45-18:45 Uhr 12 Termine 80,00 €		
Hatha Yoga in Doberschütz (OFEB30117) ● Mi., 01.04.26 14:30-15:45 Uhr 10 Termine 83,40 €	Herz & Kreislauf in Schwung halten (OFEB30307) Mo., 13.04.26 14:30-16:00 Uhr 1 Termin kostenfrei		
Hatha Yoga für Einsteiger und Fortgeschrittene (OFEB30106) Di., 14.04.26 08:00-09:15 Uhr 10 Termine 83,40 €	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (OFEB30109) ● Di., 14.04.26 19:00-20:30 Uhr 10 Termine 100,00 €		
Tanz dich fit! Ganzkörperworkout zu Musik (OFEB30201) Mi., 15.04.26 18:15-19:15 Uhr 10 Termine 57,30 €	Full Body Power – Ganzkörper Workout (OFEB30221) Mo., 20.04.26 18:30-19:30 Uhr 10 Termine 57,30 €		
Rhythmus für Alle: Dance Aerobic für Jung und Alt! (OFEB30207) Mo., 20.04.26 18:30-19:30 Uhr 10 Termine 57,30 €	Alt werden in guter Gesellschaft - Psych. Erste Hilfe (OFEB30308) Mo., 04.05.26 14:30-16:00 Uhr 1 Termin kostenfrei		
Rückenfit - Rückenkräftigung (OFEB30250/51/52) Do., 07.05.26 17:00 & 18:00 & 19:00 Uhr 7 Termine 40,10 €	Taijiquan kompakt am Wochenende (OFEB30115) Sa., 09.05.26 10:00-16:00 Uhr 1 Termin 36,00 €		
Bauch Beine Po: Der Weg zu einer starken Mitte (OFEB30209) Mo., 11.05.26 17:20-18:20 Uhr 7 Termine 40,10 €	Rückenfit mit Elementen aus dem Yoga (OFEB30219) ● Mi., 13.05.26 09:30-10:30 Uhr 12 Termine 80,00 €		
Hatha Yoga für Alle (OFEB30103) Mo., 18.05.26 17:15-18:45 Uhr 6 Termine 51,60 €	Hatha Yoga Aufbaukurs (OFEB30104) Mo., 18.05.26 19:00-20:30 Uhr 6 Termine 51,60 €		
Yogaworkshop Sonne & Mond (OFEB30110) Fr., 19.06.26 18:00-21:00 Uhr 1 Termin 15,00 €	Wassergymnastik und Aquafitness (evtl. Restplätze) Mo., Di., Do. auf Anfrage		

COMPUTER UND BERUF	
Digital fit. Sicher am Computer (Grundlagenkurs) (OFEB50105) Start ab 5 TN, Termin/Zeit n.V. 6 Termine 117,00 €	Mein (neues) Notebook & ich - Grundlagenwissen (OFEB50100) Start ab 5 TN, Termin/Zeit n.V. 4 Termine 78,00 €
Onlinebanking für Senioren (am Bsp. der SPK Leipzig) (OFEB50140) Di., 12.03.26 15:00-16:30 Uhr 1 Termin kostenfrei	Smartphone für Einsteiger (für Android-Nutzer) (OFEB50156) Mo., 23.03.26 15:00-18:00 Uhr 2 Termine 50,00 €
Einzelschulung Smartphone/Tablet (OFEB50157) Mo., 30.03.26 13:00-13:45 Uhr 1 Termin 50,00 €	Fit in Excel - der Grundkurs (OFEB50110) Mi., 15.04.26 17:00-20:00 Uhr 4 Termine 112,00 €
Excel Advanced - Vertiefender Kurs (OFEB50112) Mi., 13.05.26 17:00-20:00 Uhr 3 Termine 84,00 €	Smartphone für Einsteiger (für Android-Nutzer) (OFEB50155) Di., 19.05.26 09:00-12:00 Uhr 2 Termine 50,00 €
Einzelschulung Smartphone/Tablet (OFEB50158) Di., 26.05.26 12:30-13:15 Uhr 1 Termin 50,00 €	Onlinebanking für Senioren (am Bsp. der SPK Leipzig) (OFEB50141) Do., 16.06.26 15:00-16:30 Uhr 1 Termin kostenfrei



Newsletter

Per E-Mail informieren wir Sie über Neuigkeiten und interessante Angebote.



GESELLSCHAFT, UMWELT & VERBRAUCHERFRAGEN	
Psychologie für jedermann - Grundlagen verstehen (OFEB10605) Di., 24.02.26 17:00-18:50 Uhr 6 Termine 54,00 €	Ein Nachmittag für Körper und Gedächtnis (OFEB10700) Di., 17.03.26 14:00-15:30 Uhr 1 Termin 8,60 €
Wild(e) Kräuter „Fit in den Frühling“ (OFEB30310) Di., 24.03.26 18:15-19:45 Uhr 1 Termin 18,60 €	Richtig erben und vererben (OFEB10301) Di., 31.03.26 18:00-19:30 Uhr 1 Termin 6,60 €
Wildkräuter am Wegesrand - Wanderung (OFEB10930) Di., 21.04.26 16:30-19:30 Uhr 1 Termin 13,20 €	Frühlingsspaziergang im Kieswerk Zschepplin* (OFEB10920) Sa., 25.04.26 09:00-10:00 Uhr 1 Termin kostenfrei
Märchen – Träume – Innere Bilder (OFEB10600) Di., 05.05.26 17:30-19:00 Uhr 6 Termine 54,00 €	Von Afrika träumen - Namibia erleben (OFEB10910) Di., 12.05.26 18:00-19:30 Uhr 1 Termin 6,40 €
Wildkräuter am Wegesrand - Wanderung (OFEB10931) Di., 19.05.26 17:00-20:00 Uhr 1 Termin 13,20 €	Vogel-Exkursion im Kieswerk Zschepplin* (OFEB10921) Sa., 30.05.26 10:00-11:00 Uhr 1 Termin kostenfrei
Rechtzeitig vorsorgen: Vollmacht & Patientenverfügung (OFEB10302) Di., 16.06.26 18:00-19:30 Uhr 1 Termin 6,60 €	Glühwürmchen & Fledermäuse im Kieswerk Zschepplin* (OFEB10922) Sa., 27.06.26 22:00-23:00 Uhr 1 Termin kostenfrei
* Koop. mit Firma Rösl, kostenfrei, Anmeldung unter Tel. 03424/56900-0 oder per E-Mail : liemehna@roesl.de	

SPRACHEN		●	Kursort: Bad Dübén
Endlich Englisch lernen. Anfängerkurs am Nachmittag (OFEB40600) Di., 17.03.26 13:30-15:00 Uhr 10 Termine 70,00 €	Französisch-Anfängerkurs für Alltag und Reise (OFEB40800) Mi., 18.03.26 16:30-18:00 Uhr 10 Termine 80,00 €		
Englisch Refresher. Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf! (OFEB40605) Mi., 18.03.26 18:10-19:40 Uhr 10 Termine 74,00 €	Englisch A2 - Englisch am Vormittag (OFEB40602) Fr., 20.03.26 10:00-11:30 Uhr 12 Termine 88,80 €		
Englisch A1.3, Englischkurs im 3. Semester (OFEB40609) ● Di., 24.03.26 16:45-18:15 Uhr 12 Termine 91,20 €	Italienisch-Anfängerkurs für Alltag und Reise (OFEB40901) Do., 26.03.26 17:00-18:30 Uhr 10 Termine 76,00 €		
English B2. Ninety Minutes full of English Conversation (OFEB40628) ● Di., 28.04.26 18:30-20:00 Uhr 10 Termine 76,00 €	Englisch B1. Talk to each other and learn new things (OFEB40631) Do., 30.04.26 18:30-20:00 Uhr 8 Termine 59,20 €		

KULTUR UND GESTALTEN	
Zeichnen & Malen. Kurs für Anfänger & Fortgeschrittene (OFEB20703) dienstags 16:00-18:15 Uhr Einstieg noch möglich n.V.	Ölmalerei und andere Techniken - Abendatelier (OFEB20705) donnerstags 18:15-20:30 Uhr Einstieg noch möglich n.V.
Feuer & Leidenschaft: Flamenco entdecken (Workshop) (OFEB20505) Sa., 28.02.26 10:00-13:00 Uhr 1 Termin 14,00 €	Nähkurs. Nähen lernen von A-Z (OFEB20902) Di., 03.03.26 18:00-20:15 Uhr 6 Termine 63,00 €
Zeichenkurs Portrait (und Figur) (OFEB20730) Di., 03.03.26 19:00-21:00 Uhr 4 Termine 51,70 €	Nähkurs. Nähen lernen von A-Z (OFEB20903) Do., 05.03.26 18:15-20:30 Uhr 6 Termine 63,00 €
Schöne Buchstaben - kreatives Handlettering (OFEB20710) Sa., 07.03.26 14:00-17:00 Uhr 1 Termin 19,00 €	Ukrainische Ostereiermalerei (OFEB21206) Sa., 21.03.26 10:00-13:00 Uhr 1 Termin 20,00 €
Gitarre spielen (ohne Noten) für Einsteiger (OFEB21300) Mi., 25.03.26 18:10-19:40 Uhr 9 Termine 65,50 €	Lyrical-Dance. Tanzen mit Schleierfächern (Workshop) (OFEB20500) Sa., 28.03.26 10:00-13:00 Uhr 1 Termin 14,00 €
Kreatives Malen mit Acrylfarben (OFEB20708) Mi., 15.04.26 17:00-19:00 Uhr 3 Termine 28,00 €	Keramik bemalen - Glasurkurs (OFEB20802) Fr., 17.04.26 16:00-18:00 Uhr 1 Termin 37,00 €
Brotbackkurs Roggenkruste. Backkunst mit Sauerteig (OFEB30505) Fr., 08.05.26 17:00-21:30 Uhr 2 Termine 100,00 €	Petrykiwka-Malerei. Florale Muster & leuchtende Farben (OFEB20712) Sa., 09.05.26 17:30-20:30 Uhr 1 Termin 19,00 €



Entdecken Sie auch unsere große Auswahl an Online-Kursen.
Flexibel, vielfältig, überall.



