

Bauch-Beine-Po-Workout (Kurzkurs)

In diesem Kurs erwartet dich ein abwechslungsreiches und schweißtreibendes Ganzkörpertraining. Herausfordernde Workout-Übungen zur gezielten Kräftigung von Bauch, Rumpf, Beinen, Rücken und Po wechseln sich mit intensiven Cardiophasen ab. Nach der Anstrengung gibt es als Ausgleich ein ausgiebiges Dehnen. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Fitness und Ausdauer sowie eine gezielte Kräftigung der Hauptmuskelgruppen.

Do., 29.01.26 | 18:00-19:00 Uhr | 6 Termine | 34,40 €



Entspannungsmethoden für den Alltag kennenlernen

In dieser Entspannungsreihe lernen Sie verschiedene Methoden zur Regeneration von Körper und Geist kennen. Elemente aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung, Atemübungen, Meditationen sowie Phantasie Reisen, Taiji und Qi Gong können dabei helfen, Energie zu tanken und die innere Balance zu finden.

Mi., 18.03.26 | 20:00-21:00 Uhr | 6 Termine | 36,00 €



Melden Sie sich jetzt für Ihren Kurs an.

Details zu jedem Kurs finden Sie über die Kursnummersuche.



Ganz bequem online unter
www.vhs-nordsachsen.de



Per E-Mail an
taucha@vhs-nordsachsen.de



Telefonisch unter
03421 / 758 - 7261 (Anmeldung)
03421 / 758 - 7260 (Beratung)



Volkshochschule Nordsachsen

Dewitzer Str. 33/35
04425 Taucha

Öffnungszeiten:

Dienstag 14:00 - 18:00 Uhr (in den Ferien nur dienstags)
Donnerstag 10:00 - 12:00 Uhr

Sprechzeiten sind nach Vereinbarung auch außerhalb der Geschäftszeiten möglich

Unsere Geschäftsstellen:

Eilenburg

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

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

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



Programm
**Frühjahr
Sommer
2026**

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

GESUNDHEIT		●	krankenkassengefördert
Fit durch Tanzen (OFTA30203) Mo., 05.01.26 15:00-16:00 Uhr 10 Termine 57,30 €	Rückentraining - der Fitmacher (OFTA30255/56) Mi., 14.01.26 18:00 & 19:00 Uhr 10 Termine 57,30 €		
Gesundheitsbewusstes Hatha Yoga (OFTA30115) Do., 15.01.26 10:00-11:15 Uhr 12 Termine 86,00 €	Hatha Yoga (OFTA30127) Fr., 16.01.26 15:45-17:00 Uhr 10 Termine 71,70 €		
Yin Yoga - Entspannung, die in die Tiefe geht (OFTA30129) Fr., 16.01.26 14:30-15:45 Uhr 10 Termine 71,70 €	ZUMBA Fitness® - tanz dich fit! (OFTA30235) Di., 20.01.26 18:00-19:00 Uhr 12 Termine 72,00 €		
Entspannungsmethoden für den Alltag kennenlernen (OFTA30180/81) Mi., 21.01. & 18.03.26 20:00-21:00 Uhr 6 Termine 36,00 €	ZUMBA Fitness® - tanz dich fit! (OFTA30236) Mo., 26.01.26 19:15-20:15 Uhr 12 Termine 72,00 €		
Bauch-Beine-Po-Workout (Kurzkurs) (OFTA30230) Do., 29.01.26 18:00-19:00 Uhr 6 Termine 34,40 €	Beckenboden Workshop - für eine starke Mitte (OFTA30258) Sa., 21.02.26 09:30-12:30 Uhr 1 Termin 20,00 €		
Hatha Yoga (OFTA30108) Di., 24.02.26 17:00-18:00 Uhr 12 Termine 68,80 €	Hatha Yoga (OFTA30109) Di., 24.02.26 18:30-20:00 Uhr 12 Termine 103,20 €		
Taijiquan - Das innere Gleichgewicht finden (OFTA30160) Do., 26.02.26 20:00-21:00 Uhr 12 Termine 80,00 €	● Entspannung mit Klangschalen (OFTA30101) Sa., 28.02.26 10:00-16:00 Uhr 1 Termin 36,60 €		
Beckenbodentraining - für eine starke Mitte (OFTA30259) Mo., 02.03.26 18:00-19:00 Uhr 8 Termine 48,00 €	Wirbelsäulengymnastik mit Yogaelementen (OFTA30211) Mi., 04.03.26 09:00-10:00 Uhr 12 Termine 68,80 €		
Sauerkraut selber machen (OFTA30500) Sa., 07.03.26 10:00-12:00 Uhr 1 Termin 11,50 €	Rückenfit – Rückenkräftigung für ältere Menschen (OFTA30246) Mi., 11.03.26 11:00-12:00 Uhr 12 Termine 80,00 €		
Von Vitamin A bis Zink (OFTA30502) Di., 17.03.26 17:30-19:00 Uhr 1 Termin 8,60 €	Rückentraining - der Fitmacher (OFTA30261/57) Mi., 25.03.26 18:00 & 19:00 Uhr 10 Termine 57,30 €		
Darmbalance: Ihr Schlüssel zu mehr Wohlbefinden (OFTA30300) Di., 17.03.26 19:00-20:30 Uhr 1 Termin 8,60 €	Hatha Yoga (OFTA30128) Fr., 17.04.26 15:45-17:00 Uhr 10 Termine 71,70 €		
Yin Yoga Workshop zum Kennenlernen (OFTA30130) Fr., 17.04.26 14:30-15:45 Uhr 10 Termine 71,70 €	Hatha Yoga (OFTA30113/11) Do., 23.04.26 16:30 & 18:30 Uhr 9 Termine 77,40 €		
Yin Yoga zum Ausprobieren (OFTA30112) Mi., 29.04.26 15:30-17:30 Uhr 1 Termin 13,40 €	Workshop: Qigong für Vitalität und Entspannung (OFTA30150) Mi., 29.04.26 17:45-19:45 Uhr 1 Termin 13,40 €		
Darmbalance: Ihr Schlüssel zu mehr Wohlbefinden (OFTA30301) Do., 07.05.26 17:30-19:00 Uhr 1 Termin 8,60 €	Von Vitamin A bis Zink (OFTA30503) Do., 07.05.26 19:00-20:30 Uhr 1 Termin 8,60 €		
Entspannungsmethoden für den Alltag kennenlernen (OFTA30182) Mi., 06.05.26 20:00-21:00 Uhr 6 Termine 36,00 €	Waldbaden - Energie für die ganze Woche tanken (OFTA30102) Fr., 12.06.26 15:00-17:15 Uhr 1 Termin 12,90 €		

SPRACHEN	
Englisch für den Alltag und die Reise - Grundkurs A1.3 (OFTA40603) Mi., 07.01.26 16:15-17:45 Uhr 14 Termine 103,60 €	Englisch A2.1 Aufbaukurs (OFTA40607) Mi., 07.01.26 18:00-19:30 Uhr 14 Termine 103,60 €
Englisch Aufbaukurs A2/B1 - Let's talk and discuss (OFTA40610) Do., 08.01.26 18:00-19:30 Uhr 14 Termine 103,60 €	Italienisch A1 Wiedereinstieg und Auffrischung (OFTA40900) Do., 08.01.26 19:10-20:40 Uhr 10 Termine 76,00 €
Englisch für Anfänger (2. Semester) (OFTA40601) Do., 15.01.26 16:15-17:45 Uhr 13 Termine 96,20 €	Englisch für Fortgeschrittene B2.3 (OFTA40640) Do., 15.01.26 18:30-20:00 Uhr 15 Termine 111,00 €
Spanisch - Einstiegskurs für „echte“ Anfänger (OFTA42201) Mi., 21.01.26 18:00-19:30 Uhr 10 Termine 80,00 €	Spanisch - Grundkurs A1.2 mit ersten Vorkenntnissen (OFTA42205) Mi., 21.01.26 16:30-18:00 Uhr 10 Termine 80,00 €
Französisch für den Alltag und die Reise (OFTA40800) Mi., 25.02.26 16:15-17:45 Uhr 10 Termine 76,00 €	

POLITIK, GESELLSCHAFT UND UMWELT	
Vorsorge im Alter regeln - Patientenverfügung & Co. (OFTA10302/03) Mi., 04.02. & 09.06.26 18:00-19:30 Uhr 1 Termin 6,60 €	Richtig erben und vererben (OFTA10301/05) Di., 10.03. & 02.06.26 18:00-19:30 Uhr 1 Termin 6,60 €
Tanz der Gefühle: die pos. Kraft der Emotionen erleben (OFTA10600) Sa., 21.03.26 11:00-16:00 Uhr 1 Termin 20,40 €	Kräuterwanderung (OFTA10900) Do., 23.04.26 16:30-19:30 Uhr 1 Termin 13,20 €
Düngung - vom Kompost bis zur Ernte (OFTA10401) Sa., 25.04.26 10:00-12:00 Uhr 1 Termin 8,80 €	KvO: Mit KI Ziele leichter erreichen (OFTA10001) Do., 07.05.26 19:00-20:30 Uhr 1 Termin kostenfrei
Schädlingsbekämpfung im Biogarten (OFTA10402) Sa., 30.05.26 10:00-11:30 Uhr 1 Termin 6,60 €	Vermögensaufbau mit ETFs (OFTA10315) Fr., 12.06.26 19:00-20:30 Uhr 1 Termin 6,60 €

KULTUR UND GESTALTEN	
Lieblingsstücke nähen. Nähkurs für Fortgeschrittene (OFTA20920/22) Do., 08.01. & 02.04.26 17:00-19:00 Uhr 10 Termine 99,70 €	Figur im Raum - Mal- und Zeichenkurs (OFTA20703) Do., 15.01.26 17:30-19:45 Uhr 10 Termine 105,00 €
Fit durch Linedance - Schnuppertermin (Einstiegsniveau) (OFTA20519) Mi., 21.01.26 12:15-13:15 Uhr 1 Termin 5,30 €	Gitarre spielen (ohne Noten) Aufbaukurs (OFTA21313) Do., 22.01.26 17:00-18:15 Uhr 10 Termine 75,00 €
Chinesische Tuschmalerei - Kurs zum Kennenlernen (OFTA20701) Di., 27.01.26 16:15-18:15 Uhr 5 Termine 50,70 €	Mit Aquarell experimentieren - Kurskurs (OFTA20708/02) Di., 27.01.26 16:15 & 18:30 Uhr 5 Termine 50,70 €
Gitarre spielen (ohne Noten) Einstiegskurs (OFTA21301/02) Do., 29.01. & 23.04.26 18:30-19:45 Uhr 8 Termine 60,00 €	Fit durch Linedance - Schnuppertermin (OFTA20521) Mi., 04.02.26 12:15-13:15 Uhr 1 Termin 5,30 €
Fit durch Linedance - Einstiegskurs (OFTA20520) Mi., 25.02.26 12:15-13:15 Uhr 10 Termine 53,30 €	Erster Umgang mit der Nähmaschine - Grundkurs (OFTA20915) Do., 26.02.26 19:00-21:00 Uhr 6 Termine 56,00 €
Mit Aquarell experimentieren (OFTA207/0904) Di., 17.03.26 16:15 & 18:30 Uhr 9 Termine 91,20 €	Chinesische Tuschmalerei (OFTA20705) Di., 17.03.26 16:15-18:15 Uhr 9 Termine 91,20 €
Erster Umgang mit der Nähmaschine - Grundkurs (OFTA20916) Do., 16.04.26 19:00-21:00 Uhr 6 Termine 56,00 €	Figur im Raum - Mal- und Zeichenkurs (OFTA20706) Do., 23.04.26 17:30-19:45 Uhr 8 Termine 84,00 €

COMPUTER UND BERUF	
Mein Smartphone/Tablet verstehen und benutzen (OFTA50120) Do., 29.01.26 09:30-12:30 Uhr 2 Termine 50,00 €	Einzelschulung Smartphone / Tablet (OFTA50158) Do., 29.01. & 05.02.26 12:45-13:30 Uhr 1 Termin 50,00 €
Einführung in die KI-Tools ChatGPT und Perplexity (OFTA50100) Di., 17.03.26 18:15-20:30 Uhr 1 Termin 18,00 €	Onlinebanking für Senioren (am Bsp. der Sparkasse Lpz.) (OFTA50130) Di., 24.03.26 15:00-16:30 Uhr 2 Termine kostenfrei
Mein Smartphone/Tablet verstehen und benutzen (OFTA50121) Di., 19.05.26 15:00-18:00 Uhr 2 Termine 50,00 €	Einzelschulung Smartphone / Tablet (OFTA50160) Di., 19.05.26 14:00-14:45 Uhr 1 Termin 50,00 €
Einzelschulung Smartphohe / Tablet (OFTA50161) Di., 26.05.26 18:15-19:00 Uhr 1 Termin 50,00 €	ChatGPT zeit- & gewinnbringend im Büroalltag (OFTA50101) Di., 02.06.26 16:30-20:30 Uhr 1 Termin 30,00 €

JUNGE VHS & ELTERN	
Mutter-Baby-Tanz - Für eine gestärkte Verbindung (OFTA20550) Mi., 21.01.26 09:30-11:00 Uhr 5 Termine 35,00 €	Entspannungs-Mal-Zeit (für 7-12 Jährige) (OFTA20750/51) Mi., 28.01. & 25.03.26 15:00-16:00 Uhr 6 Termine 26,40 €
Selbstbehauptung & Selbstverteidigung (7-12 Jahre) (OFTA30260) Do., 29.01.26 16:30-17:45 Uhr 6 Termine 30,00 €	Nature Journaling - Kreatives Naturtagebuch (OFTA20700) Mo., 02.03.26 16:00-17:15 Uhr 6 Termine 34,00 €
Mutter-Baby-Tanz - Für eine gestärkte Verbindung (OFTA20551) Mi., 15.04.26 09:30-11:00 Uhr 7 Termine 49,00 €	Entspannungs-Mal-Zeit (für 7-12 Jährige) (OFTA20752) Mi., 13.05.26 15:00-16:00 Uhr 6 Termine 26,40 €



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

