

#### 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 Phantasiereisen, 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](http://www.vhs-nordsachsen.de)



Per E-Mail an  
[taucha@vhs-nordsachsen.de](mailto: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 Geschäftzeiten 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

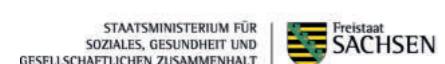
Amtsgasse 11  
04435 Schkeuditz  
Tel.: 03421 / 758- 7251

##### 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



Geschäftsstelle Taucha

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



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

Programm  
**Frühjahr  
Sommer  
2026**

## GESUNDHEIT

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

## SPRACHEN

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

● krankenkassengefördert

## POLITIK, GESELLSCHAFT UND UMWELT

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

## KULTUR UND GESTALTEN

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

## COMPUTER UND BERUF

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

## JUNGE VHS & ELTERN

<b>Mutter-Baby-Tanz - Für eine gestärkte Verbindung (OFTA20550)</b> Mi., 21.01.26   09:30-11:00 Uhr   5 Termine   35,00 €	<b>Entspannungs-Mal-Zeit (für 7-12 Jährige) (OFTA20750/51)</b> Mi., 28.01. & 25.03.26   15:00-16:00 Uhr   6 Termine   26,40 €
<b>Selbstbehauptung &amp; Selbstverteidigung (7-12 Jahre) (OFTA</b>	