

POLITIK, GESELLSCHAFT UND UMWELT

„Essbarer Weihnachtsbaum - Workshop (OFTG10900) Fr., 09.01.26 15:30-17:45 Uhr 1 Termin 28,20 €	Psychologie für jedermann - Grundlagen (OFTG10601/03) Mi., 14.01. o. 29.04.26 17:30-19:00 Uhr 6 Termine 54,00 €
Ind. Farb- & Typberatung oder Stilberatung (OFTG10631/32) Sa., 17.01.26 11:00 o. 13:30 Uhr 1 Termin 97,50 €	Imkerlehrgang für Neueinsteiger und Anfänger (OFTG10401) Sa., 24.01.26 09:00-14:00 Uhr 4 Termine 104,40 €
Sich richtig bewerben und erfolgreich vorstellen (OFTG10661) Mi., 28.01.26 09:00-14:30 Uhr 1 Termin 119,00 €	Haselkätzchen - Kräuterwanderung mit Workshop (OFTG10901) Fr., 30.01.26 15:30-17:45 Uhr 1 Termin 28,20 €
Märchen - Träume - Innere Bilder (OFTG10602) Mi., 11.03.26 17:30-19:00 Uhr 6 Termine 54,00 €	„Knospen - das Superfood“ - Kräuterwanderung (OFTG10902) Fr., 20.03.26 16:15-17:45 Uhr 1 Termin 17,50 €
„Frühjahrskur mit Heilkräutern“ - Kräuterwanderung (OFTG10903) Fr., 17.04.26 16:15-17:45 Uhr 1 Termin 17,50 €	Zeitmanagement (OFTG10662) Fr., 24.04.26 09:00-14:30 Uhr 1 Termin 119,00 €
Kräuterwanderung – Wildkräuter (OFTG10904) Fr., 08.05.26 16:15-17:45 Uhr 1 Termin 17,50 €	Waldbaden - Das Erlebnis für die gesamte Familie (OFTG30148) Sa., 09.05.26 10:30-12:45 Uhr 1 Termin 17,20 €
Waldbaden - Der Wald & Du. Zeit für Entspannung (OFTG30149) Sa., 09.05.26 14:00-16:15 Uhr 1 Termin 17,20 €	Ind. Farb- & Typberatung oder Stilberatung (OFTG10633/34/35) Sa., 20.06.26 08:30 o. 11:00 o. 13:30 Uhr 1 Termin 97,50 €

COMPUTER UND BERUF

Computer Aufbaukurs (OFTG50104) Mi., 07.01.26 17:00-19:15 Uhr 5 Termine 82,50 €	Computer Einsteigerkurs (OFTG50102) Do., 15.01.26 18:30-20:45 Uhr 7 Termine 129,29 €
Computer Einsteigerkurs (OFTG50101) Mo., 19.01.26 09:15-11:30 Uhr 7 Termine 129,29 €	Excel - Grundlagen (OFTG50105) Di., 27.01.26 18:30-20:45 Uhr 7 Termine 129,37 €
Einsteigerkurs für Smartphone & Tablet (Android) (OFTG50131/34/32) Di., 27.01. o. 24.02. o. 31.03.26 13:30-16:30 Uhr 1 Termin 22,00 €	Ich & mein Smartphone/Tablet - Einzelschulung (OFTG50141/42/43) Di., 27.01. o. 24.02. o. 31.03.26 17:00-17:45 Uhr 1 Termin 36,00 €
cewe Fotobuch - Vom Digitalbild zum Fotobuch (OFTG50107) Di., 17.03.26 13:30-15:45 Uhr 3 Termine 49,50 €	Onlinebanking (am Beispiel der Sparkasse Leipzig) (OFTG50137) Mi., 18.03.26 10:00-11:30 Uhr 1 Termin kostenfrei
Computer Aufbaukurs (OFTG50103) Do., 19.03.26 18:30-20:45 Uhr 5 Termine 82,50 €	Excel - Aufbaukurs (OFTG50106) Di., 31.03.26 18:30-20:45 Uhr 7 Termine 129,37 €



www.vhs-nordsachsen.de

Volkshochschule Nordsachsen

Puschkinstr. 3
04680 Torgau
Tel.: 03421 / 758 - 7221
E-Mail: torgau@vhs-nordsachsen.de

Unsere Geschäftsstellen:

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

Delitzsch
Wittenberger Str. 1
04509 Delitzsch
Tel.: 03421 / 758- 7232

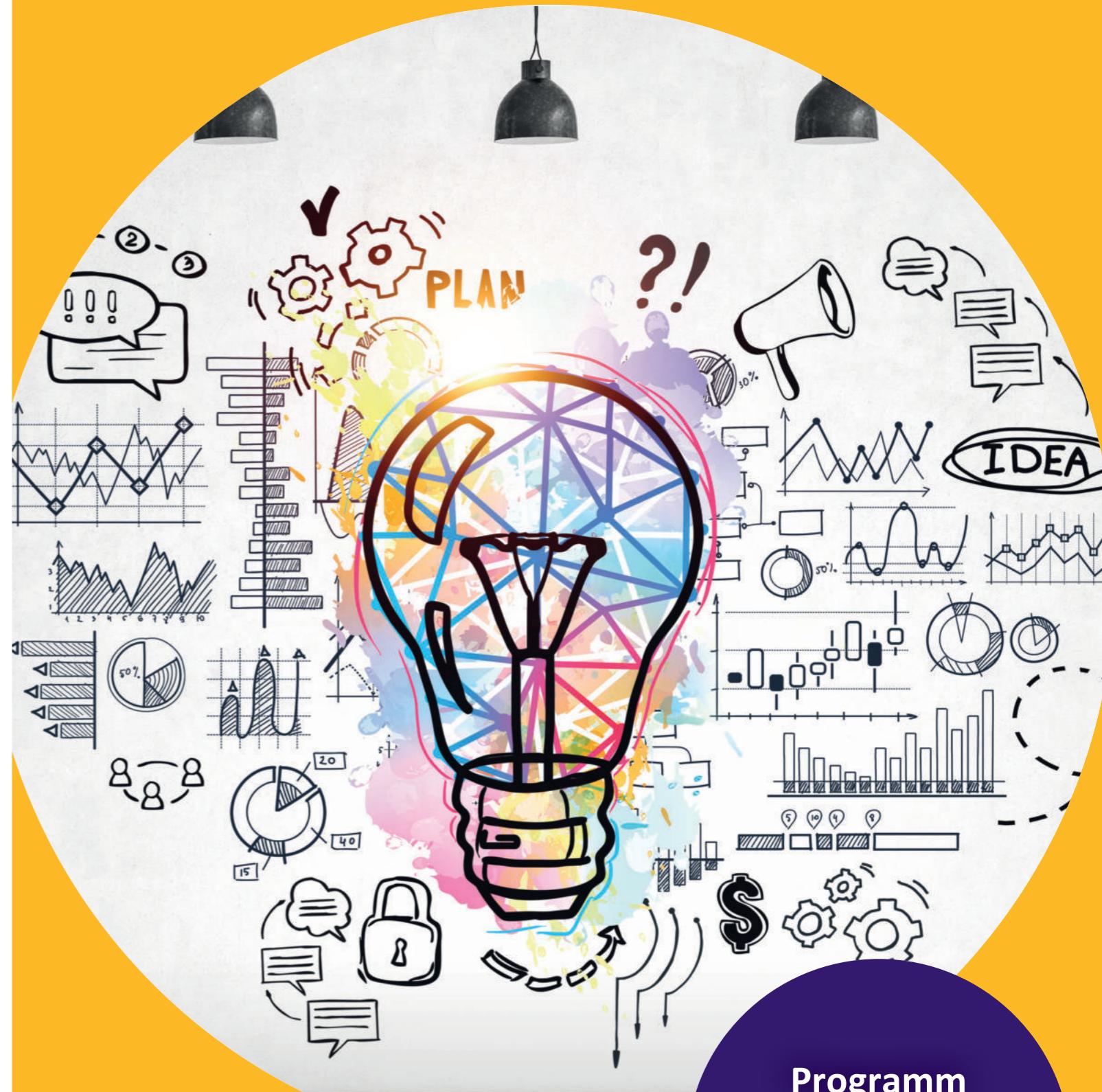
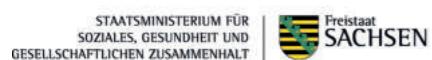
Schkeuditz
Amtsgasse 11
04435 Schkeuditz
Tel.: 03421 / 758- 7251

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



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

Programm
Frühjahr
2026

GESUNDHEIT

Fit mit dem Pezziball (OFTG30204)	Hatha Yoga „Einatmen, ausatmen, lächeln“ (OFTG30123)
Mo., 05.01.26 19:00-20:00 Uhr 12 Termine 68,80 €	Mi., 07.01.26 20:15-21:45 Uhr 15 Termine 129,00 €
Intelligentes med. QiGong - Schnuppertermin (OFTG30143)	Latino-Dance-Aerobic (OFTG30205)
Do., 08.01.26 16:45-17:45 Uhr 1 Termin 6,30 €	Do., 08.01.26 18:15-19:15 Uhr 12 Termine 68,80 €
Hatha Yoga für Einsteiger (OFTG30111)	Hatha Yoga für Anfängerinnen (OFTG30106/12/15)
Mo., 12.01.26 13:45-15:15 Uhr 12 Termine 120,00 €	Di., 13.01.26 12:45 o. 16:15 o. 18:00 Uhr 8 Termine 80,00 €
Kräftigende Beckenbodengymnastik für Frauen (OFTG30251/52)	Progressive Muskelentspannung (OFTG30102)
Di., 13.01. o. 14.04.26 19:45-20:45 Uhr 12 Termine 80,00 €	Mi., 14.01.26 19:15-20:45 Uhr 10 Termine 100,00 €
Ayur-Yoga (OFTG30119)	Taijiquan für Einsteiger (OFTG30145)
Mi., 14.01.26 19:15-20:45 Uhr 10 Termine 86,00 €	Mi., 14.01.26 17:30-19:00 Uhr 10 Termine 86,00 €
Qigong für Einsteiger (OFTG30141/42)	Zhineng QiGong - Intelligentes med. QiGong (OFTG30144)
Do., 15.01.26 18:15 o. 19:30 Uhr 12 Termine 80,00 €	Do., 15.01.26 16:45-17:45 Uhr 15 Termine 86,00 €
Hatha Yoga für Einsteiger (OFTG30109)	Kräftigende Beckenbodengymnastik für Frauen (OFTG30250)
Mo., 26.01.26 12:15-13:45 Uhr 10 Termine 100,00 €	Mi., 28.01.26 16:45-17:45 Uhr 12 Termine 80,00 €
Rückenfit (mit Pilates- und Ygaelementen) (OFTG30257)	Entspannungstechniken/Stressbewältigung (OFTG30150)
Mi., 28.01.26 17:45-18:45 Uhr 12 Termine 80,00 €	Di., 03.02.26 09:00-14:30 Uhr 1 Termin 119,00 €
Wassergymnastik (OFTG30218/19)	Hatha Yoga für Anfängerinnen (OFTG30107/13/16)
Mo., 09.02.26 14:45 o. 15:30 Uhr 12 Termine 78,00 €	Di., 10.03.26 12:45 o. 16:15 o. 18:00 Uhr 8 Termine 80,00 €
Selbstverteidigung für Frauen (OFTG30291)	Yoga und TaiChi (OFTG30147)
Sa., 21.03.26 09:00-12:00 Uhr 2 Termine 69,00 €	Fr., 10.04.26 12:30-14:00 Uhr 4 Termine 34,40 €
Kräftigende Aqua-Gymnastik (OFTG30216/17)	Wassergymnastik (OFTG30238/40)
Di., 14.04.26 17:45 o. 18:45 Uhr 12 Termine 90,00 €	Di., 14.04.26 16:00 o. 16:45 Uhr 12 Termine 78,00 €
Autogenes Training (OFTG30101)	Taijiquan für Einsteiger (OFTG30146)
Mi., 15.04.26 19:15-20:45 Uhr 8 Termine 80,00 €	Di., 15.04.26 17:30-19:00 Uhr 10 Termine 86,00 €

● krankenkassengeförderd

KULTUR UND GESTALTEN

Nähen lernen von A-Z (OFTG20911)	Schmuckdesign - Eigene Schmuckstücke gestalten (OFTG21002/03)
Mi., 07.01.26 18:00-20:15 Uhr 6 Termine 63,00 €	Mi., 07.01. o. 04.02.26 18:15-20:30 Uhr 2 Termine 41,00 €
Tanzen OHNE Partner - Schnuppertermin (OFTG20505)	Gitarre spielen (ohne Noten) (OFTG21307/08)
Do., 08.01.26 15:30-16:30 Uhr 1 Termin 6,10 €	Di., 13.01.26 17:00 o. 18:00 Uhr 12 Termine 42,00 €
Einstieg in die Ölmalerei (OFTG20702)	Tanzen OHNE Partner (OFTG20506)
Mi., 14.01.26 18:00-19:30 Uhr 6 Termine 62,00 €	Do., 15.01.26 15:30-16:30 Uhr 15 Termine 80,00 €
Orientalischer Tanz/Bauchtanz (OFTG20522)	Line-Dance für Anfänger (OFTG20501)
Mo., 19.01.26 18:00-19:30 Uhr 10 Termine 80,00 €	Di., 20.01.26 15:45-16:45 Uhr 12 Termine 64,00 €
Line-Dance Aufbaukurs (OFTG20502)	Raus aus dem Korsett - Rein in die Lebendigkeit (OFTG20507)
Di., 20.01.26 16:45-17:45 Uhr 15 Termine 80,00 €	Fr., 30.01.26 17:00-19:15 Uhr 1 Termin 13,80 €
Weidengeflecht hält Frühjahrsblüher (OFTG21001)	Torten dekorieren für Einsteiger (Motto: Valentinstag) (OFTG30501)
Di., 03.02.26 18:00-21:00 Uhr 1 Termin 65,00 €	Sa., 07.02.26 09:00-13:30 Uhr 1 Termin 69,50 €
Dudelsack spielen - Schnupperkurs für Anfänger (OFTG20800)	Gitarre spielen (ohne Noten) - Aufbaukurs I & II (OFTG21309/11)
Sa., 07.02.26 09:30-16:30 Uhr 2 Termine 99,00 €	Mo., 23.02.26 17:00 o. 18:00 Uhr 12 Termine 42,00 €
Figuren häkeln leicht gemacht (OFTG21004)	Klöppeln - das ist Spitze! (OFTG21005)
Di., 24.02.26 18:15-20:15 Uhr 6 Termine 76,00 €	Mo., 02.03.26 15:15-17:30 Uhr 5 Termine 52,50 €
Heilsames Intuitives Malen (nach Ulrike Hirsch) (OFTG20704)	Nähen lernen von A-Z (OFTG20912)
Di., 03.03.26 18:00-19:30 Uhr 6 Termine 42,00 €	Mi., 04.03.26 18:00-20:15 Uhr 6 Termine 63,00 €

Kulturgut Bier - Biervielfalt erleben (OFTG21401)

Fr., 13.03.26 | 18:00-21:00 Uhr | 1 Termin | 29,00 €

Percussion-Workshop: Westafrikanische Rhythmen (OFTG21304)

Sa., 14.03.26 | 12:00-17:00 Uhr | 1 Termin | 49,90 €

Landschaftsmalerei im Frühling (OFTG20706)

Mi., 15.04.26 | 17:00-18:30 Uhr | 6 Termine | 62,00 €

Torten dekorieren für Einsteiger (Motto: Ostern) (OFTG30502)

Sa., 14.03.26 | 09:00-13:30 Uhr | 1 Termin | 69,50 €

Einführung in den historischen Tanz (OFTG21301)

Sa., 21.03.26 | 09:00-12:00 Uhr | 1 Termin | 16,00 €

Workshop Fluid Acrylic Painting (OFTG20703)

Fr., 24.04.26 | 17:30-20:30 Uhr | 1 Termin | 58,20 €

SPRACHEN

Arabische Schrift lernen (OFTG40102)

Fr., 09.01.26 | 17:00-18:00 Uhr | 12 Termine | 48,00 €

Englisch für Anfänger (OFTG40600)

Mi., 28.01.26 | 16:30-18:00 Uhr | 10 Termine | 70,00 €

Englisch für Anfänger (OFTG40602)

Mo., 23.02.26 | 17:45-19:15 Uhr | 12 Termine | 84,00 €

Russisch für Einsteiger (OFTG41900)

Mo., 23.02.26 | 16:00-17:30 Uhr | 10 Termine | 70,00 €

Französisch A1.2 (OFTG40801)

Mo., 25.02.26 | 16:30-18:00 Uhr | 12 Termine | 84,00 €

Deutsche Gebärdensprache für Hörende (DGS I) (OFTG42801)

Fr., 27.02.26 | 17:00-19:15 Uhr | 10 Termine | 270,00 €

Englisch Aufbaukurs A2 (OFTG40607)

Mo., 02.03.26 | 18:00-19:30 Uhr | 12 Termine | 84,00 €

Englisch B2 vacation & conversation (OFTG40609)

Mo., 09.03.26 | 17:30-19:00 Uhr | 13 Termine | 104,00 €

Englisch Grundkurs A1.4 (OFTG40611)

Fr., 16.01.26 | 16:00-17:30 Uhr | 15 Termine | 105,00 €

Englisch A2 vacation & conversation (OFTG40608)

Mi., 04.02.26 | 18:00-19:30 Uhr | 17 Termine | 136,00 €

Polnisch A1 Einsteigerkurs (OFTG41700)

Mo., 23.02.26 | 16:15-17:45 Uhr | 12 Termine | 84,00 €

Arabisch A1 (OFTG40101)

Mi., 25.02.26 | 18:00-19:30 Uhr | 12 Termine | 84,00 €

Englisch für die Reise (OFTG40603)

Do., 26.02.26 | 17:45-19:15 Uhr | 12 Termine | 84,00 €

Englisch für Anfänger (A1.2) (OFTG40601)

Mo., 02.03.26 | 16:15-17:45 Uhr | 12 Termine | 84,00 €

Spanisch Grundkurs A1.2 (OFTG42202)

Di., 03.03.26 | 16:30-18:00 Uhr | 12 Termine | 81,60 €

Englisch für Senioren (Wiedereinstieg) (OFTG40610)

Mi., 11.03.26 | 15:15-16:45 Uhr | 12 Termine | 84,00 €

JUNGE VHS & ELTERN

Turnen für Kids (3 - 4 Jahre) (OFTG30261)

Do., 08.01.26 | 16:15-17:00 Uhr | 8 Termine | 24,00 €

Kleinkindschwimmen (1 - 3 Jahre) (OFTG30282)

Do., 08.01.26 | 15:15-16:00 Uhr | 8 Termine | 82,90 €

Hatha Yoga für Schwangere (OFTG30103/04)

Di., 13.01. o. 10.03.26 | 14:30-16:00 Uhr | 8 Termine | 80,00 €

Kindertanz ab 4 Jahren (OFTG20510)

Fr., 23.01.26 | 15:30-16:15 Uhr | 12 Termine | 36,00 €

Kindertanz ab 8 Jahren (OFTG20512)

Fr., 23.01.26 | 17:00-17:45 Uhr | 12 Termine | 36,00 €

Selbstverteidigung für Kinder - Workshop (OFTG30268)

Fr., 10.04.26 | 09:00-12:00 Uhr | 1 Termin | 5,00 €

Turnen für Kids (5 - 6 Jahre) (OFTG30