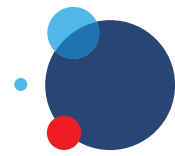


Unsere Highlights im Programm



Sichere körperliche und mentale Haltung

Stärken Sie Ihre persönlichen Kompetenzen für Alltag und Beziehungen. Unsere Workshops vermitteln praxisnahes Wissen zu Resilienz, Kommunikation, Selbstbestimmung und Selbstschutz und fördern Selbstvertrauen sowie Handlungssicherheit. Im Mittelpunkt stehen Austausch, Reflexion und alltagstaugliche Strategien, die nachhaltig im Leben unterstützen.

Selbstverteidigung Tagesworkshop (OHTA30281)

Sa., 12.09.2026 | 10:00-16:15 Uhr | 32,90 €

Optimistische Lebenseinstellung trotz Belastung im Alltag (OHTA10600)

Sa., 07.11.2026 | 10:00-13:00 Uhr | 19,60 €

Bedürfnisse, Gefühle & zwischenmenschliche Beziehungen (OHTA10601)

Sa., 07.11.2026 | 13:30-16:30 Uhr | 19,60 €

Sexualität ehrlich kommunizieren - ein Kurs für Frauen (OHTA10602)

Sa., 07.11.2026 | 17:00-20:00 Uhr | 19,60 €



Informationsveranstaltung zum Imkereilehrgang

Neben rechtlichen Sachverhalten, Standortwahl, Behausung und Werkzeuge werden auch Fragen zur Imkerei im Kontext zu Wildbienenpopulation und Umweltschutz betrachtet. Die ca. 2-stündige Infoveranstaltung findet bei entsprechender Witterung praxisnah am Bienenstand in Taucha OT Plöstitz statt. Hierbei beantwortet der Imker Ihre Fragen und Sie können ihm über die Schulter schauen.

Umfassendere Kenntnisse zur Imkerei werden im Folgekurs im Frühjahr 2027 vermittelt.

Sa., 10.10.26 | 10:00-12:15 Uhr | 1 Termin | 9,90 €



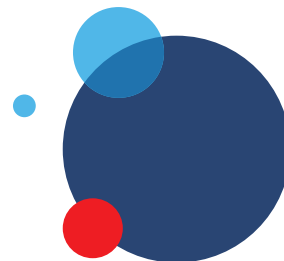
Volkshochschule Nordsachsen

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

Eisenbahnstr. 14
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
**Herbst
Winter
2026**

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

GESUNDHEIT		● krankenkassengefördert
Fit im Alltag (OHTA30240/42) Mo., 17.08.26 16:00 & 17:00 Uhr 12 Termine 68,80 €	Rückenfit – Rückenkräftigung mit Yogaelementen (OHTA30243) Mi., 19.08.26 19:00-20:00 Uhr 12 Termine 80,00 €	
Tai Ji Quan (Tai Chi) - 8er Form (OHTA30161) ● Do., 20.08.26 20:00-21:00 Uhr 8 Termine 53,40 €	Fit durch Tanzen (OHTA30203) Mo., 24.08.26 15:00-16:00 Uhr 9 Termine 51,60 €	
Rückentraining trifft Feldenkrais (OHTA30270/71) Mo., 24.08. & 26.10.26 15:00-16:00 Uhr 9 Termine 51,60 €	Yin Yoga - Entspannung, die in die Tiefe geht (OHTA30130) Fr., 28.08.26 14:30-15:45 Uhr 9 Termine 64,50 €	
Hatha Yoga – Mittelstufe mit Ashtanga-Einfluss (OHTA30110) Do., 03.09.26 18:30-20:00 Uhr 10 Termine 86,00 €	Hatha Yoga Einstiegslevel (OHTA30113) Do., 03.09.26 16:30-17:45 Uhr 10 Termine 71,70 €	
Gesundheitsbewusstes Hatha Yoga (OHTA30116) Do., 03.09.26 10:00-11:15 Uhr 12 Termine 86,00 €	ZUMBA Fitness® - tanz dich fit! (OHTA30236) Mo., 07.09.26 19:15-20:15 Uhr 12 Termine 72,00 €	
ZUMBA Fitness® - tanz dich fit! (OHTA30234) Di., 08.09.26 18:00-19:00 Uhr 12 Termine 72,00 €	Wirbelsäulengymnastik mit Yogaelementen (OHTA30210/14) Mi., 09.09.26 09:00 & 10:00 Uhr 12 Termine 68,80 €	
Selbstverteidigung Tagesworkshop (OHTA30281) Sa., 12.09.26 10:00-16:15 Uhr 1 Termin 32,90 €	Funktionelles Ganzkörpertraining für Beruf & Alltag (OHTA30248) Mo., 14.09.26 18:00-19:00 Uhr 9 Termine 51,60 €	
Hatha Yoga (OHTA30108) Di., 22.09.26 17:00-18:00 Uhr 10 Termine 57,30 €	Rückentraining - der Fitmacher (OHTA30250/51) Mi., 23.09.26 18:00 & 19:00 Uhr 10 Termine 57,30 €	
Kraft durch Functional Training (OHTA30290) ● Do., 24.09.26 08:45-09:30 Uhr 8 Termine 40,00 €	Shinrin Yoku - Waldbaden: Energie tanken (OHTA30102) Fr., 25.09.26 15:30-17:45 Uhr 1 Termin 19,50 €	
Bauch-Beine-Po-Workout (Kurzkurs) (OHTA30230) Do., 01.10.26 17:30-18:30 Uhr 6 Termine 34,40 €	Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Mädchen (OHTA30260/61) Do., 01.10. & 26.11.26 16:05-17:20 Uhr 6 Termine 30,00 €	
Tai Ji Quan (Tai Chi) - 24er Pekingform (OHTA30162) ● Do., 29.10.26 20:00-21:00 Uhr 12 Termine 80,00 €	Yin Yoga - Entspannung, die in die Tiefe geht (OHTA30131) Fr., 30.10.26 14:30-15:45 Uhr 9 Termine 64,50 €	
Face Yoga und Yin Yoga Workshop (OHTA30125) Fr., 13.11.26 15:00-17:15 Uhr 1 Termin 19,50 €	Workshop: Qigong für Vitalität und Entspannung (OHTA30153) Fr., 13.11.26 17:30-19:45 Uhr 1 Termin 19,50 €	
Sauerkraut selber machen (OHTA30501) Sa., 14.11.26 10:30-12:30 Uhr 1 Termin 11,50 €	Entspannung mit Klangschalen (OHTA30101) Sa., 21.11.26 10:00-16:00 Uhr 1 Termin 36,60 €	
How to make traditional Kimchi (in English) (OHTA30500/04) Sa., 21.11.26 10:00 & 12:30 Uhr 1 Termin 11,50 €	Hatha Yoga – Mittelstufe mit Ashtanga-Einfluss (OHTA30111) Do., 26.11.26 18:30-20:00 Uhr 10 Termine 86,00 €	
Hatha Yoga Einstiegslevel (OHTA30114) Do., 26.11.26 16:30-17:45 Uhr 10 Termine 71,70 €	Bauch-Beine-Po-Workout (Kurzkurs) (OHTA30231) Do., 26.11.26 17:30-18:30 Uhr 6 Termine 34,40 €	
Workshop Fermentation: Hausgemachte Geschenke (OHTA30502/03) Sa., 05.12.26 10:30 & 13:00 Uhr 1 Termin 11,50 €		

KULTUR UND GESTALTEN	
Junge vhs: Kreatives Naturtagebuch (4.-8. Klasse) (OHTA20700) Mo., 17.08.26 16:00-17:30 Uhr 4 Termine 29,60 €	Mutter-Baby-Tanz - Für eine gestärkte Verbindung (OHTA20550/51) Mi., 19.08. & 07.10.26 09:30-11:00 Uhr 6 Termine 48,00 €
Gitarre spielen (ohne Noten) - Einstiegskurs (OHTA21301/02) Do., 27.08. & 19.11.26 18:30-19:45 Uhr 10 Termine 75,00 €	Gitarre spielen (ohne Noten) Aufbaukurs (OHTA21310/11) Do., 27.08. & 19.11.26 17:00-18:15 Uhr 10 Termine 75,00 €
Erster Umgang mit der Nähmaschine - Grundkurs (OHTA20916/17) Do., 03.09. & 08.10.26 19:00-21:00 Uhr 5 Termine 50,00 €	Lieblingsstücke nähen. Nähkurs für Fortgeschrittene (OHTA20920) Do., 03.09.26 17:00-19:00 Uhr 10 Termine 99,70 €
Figur im Raum - Mal- und Zeichenkurs (OHTA20706) Do., 10.09.26 17:30-19:45 Uhr 8 Termine 84,00 €	Chinesische Tuschmalerei und Aquarell (OHTA20705) Di., 03.11.26 16:30-18:30 Uhr 9 Termine 93,60 €
Polarlichtfotografie (OHTA21100) Di., 03.11.26 18:15-19:45 Uhr 1 Termin 7,00 €	Durch wässrige Wege - mit Aquarell experimentieren (OHTA20704) Di., 03.11.26 18:45-20:45 Uhr 9 Termine 93,60 €

POLITIK, GESELLSCHAFT UND UMWELT	
Kräuterwanderung (OHTA10900) Do., 27.08.26 16:30-19:30 Uhr 1 Termin 13,20 €	Richtig erben und vererben (OHTA10301) Di., 22.09.26 19:00-20:30 Uhr 1 Termin 6,60 €
Vorsorge im Alter: Vollmacht & Patientenverfügung (OHTA10302) Di., 22.09.26 17:30-19:00 Uhr 1 Termin 6,60 €	Vermögensaufbau mit ETFs (OHTA10315) Fr., 25.09.26 18:00-19:30 Uhr 1 Termin 6,60 €
KvO: Punk-Frauen und die DDR (OHTA10001) Di., 06.10.26 19:00-20:30 Uhr 1 Termin kostenfrei	Informationsveranstaltung zum Imkereilehrgang (OHTA10400) Sa., 10.10.26 16:00-18:15 Uhr 1 Termin 9,90 €
Christentum: Was Sie schon immer darüber wissen wollten (OHTA10800) Do., 05.11.26 17:30-19:00 Uhr 3 Termine 19,80 €	Optimistische Lebenseinstellung (OHTA10600) Sa., 07.11.26 10:00-13:00 Uhr 1 Termin 19,60 €
Bedürfnisse, Gefühle & zwischenmenschl. Beziehungen (OHTA10601) Sa., 07.11.26 13:30-16:30 Uhr 1 Termin 19,60 €	Sexualität ehrlich kommunizieren (OHTA10602) Sa., 07.11.26 17:00-20:00 Uhr 1 Termin 19,60 €
Kräuterwerkstatt: Kleine Präsente selbstgemacht (OHTA10935) Do., 12.11.26 17:00-20:00 Uhr 1 Termin 18,80 €	Richtig erben und vererben (OHTA10303) Di., 08.12.26 17:30-19:00 Uhr 1 Termin 6,60 €
Vorsorge im Alter regeln: Vollmacht, Patientenverfügung (OHTA10304) Di., 08.12.26 19:00-20:30 Uhr 1 Termin 6,60 €	

DIGITALE WELT	
Grundkenntnisse Smartphone/Tablet (OHTA50120) Di., 15.09.26 15:00-18:00 Uhr 2 Termine 50,00 €	Einzelschulung Smartphone/Tablet (OHTA50160/61) Di., 15.09.26 14:00 & 18:15 Uhr 1 Termin 50,00 €
Onlinebanking für Senioren (am Bsp. der Sparkasse Lpz) (OHTA50130) Mo., 02.11.26 15:00-16:30 Uhr 2 Termine kostenfrei	ChatGPT zeit- & gewinnbringend im Büroalltag nutzen (OHTA50101) Di., 10.11.26 17:30-20:30 Uhr 1 Termin 20,00 €
Kein Backup, kein Mitleid - Sichern Sie Ihre Daten! (OHTA50100) Do., 26.11.26 18:15-20:30 Uhr 1 Termin 9,90 €	Grundkenntnisse Smartphone/Tablet (OHTA50121) Do., 26.11.26 09:30-12:30 Uhr 2 Termine 50,00 €
Mein digitales Erbe: Was bleibt online? (OHTA50150) Do., 26.11.26 15:30-17:45 Uhr 1 Termin 9,90 €	Einzelschulung Smartphone/Tablet (OHTA50165) Do., 26.11. & 03.12.26 13:00-13:45 Uhr 1 Termin 50,00 €

SPRACHEN	
Englisch für den Alltag & die Reise - Grundkurs A1.4 (OHTA40604) Mi., 19.08.26 16:15-17:45 Uhr 15 Termine 111,00 €	Englisch A2.2 Aufbaukurs (OHTA40608) Mi., 19.08.26 18:00-19:30 Uhr 15 Termine 111,00 €
Englisch für den Alltag und die Reise - Grundkurs A1.1 (OHTA40602) Do., 20.08.26 16:15-17:45 Uhr 16 Termine 118,40 €	Englisch Aufbaukurs B1 - Let’s talk and discuss (OHTA40610) Do., 20.08.26 18:00-19:30 Uhr 16 Termine 118,40 €
Englisch für Fortgeschrittene B2.3 (OHTA40640) Do., 20.08.26 18:30-20:00 Uhr 15 Termine 111,00 €	Spanisch für Reise & Alltag - Einstiegskurs (OHTA42200) Di., 01.09.26 14:00-15:30 Uhr 10 Termine 80,00 €
Französisch für Alltag und Reise (2. Semester) (OHTA40800) Mi., 02.09.26 16:00-17:30 Uhr 12 Termine 96,00 €	Italienisch für Alltag & Reise - Einstiegskurs (OHTA40900) Fr., 11.09.26 12:00-13:30 Uhr 10 Termine 80,00 €
Italienisch A1 Wiedereinstieg und Auffrischung (OHTA40901) Fr., 11.09.26 13:45-15:15 Uhr 10 Termine 80,00 €	Spanisch für Reise und Alltag A1.1 (2. Semester) (OHTA42201) Mi., 23.09.26 18:00-19:30 Uhr 12 Termine 96,00 €
Spanisch für Reise und Alltag Grundkurs A1.3 (OHTA42205) Mi., 23.09.26 16:30-18:00 Uhr 12 Termine 96,00 €	Englisch Einstiegskurs mit ruhigem Lerntempo (OHTA40600) Do., 01.10.26 14:15-15:45 Uhr 10 Termine 80,00 €

Newsletter

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





Online-Kurse

Entdecken Sie unsere große Auswahl an Online-Kursen: flexibel, vielfältig, überall.





www.vhs-nordsachsen.de