



**AUSSENSTELLEN:**

AHLERSTEDT | APENSEN | HARSEFELD  
HORNEBURG | JORK | LÜHE | MOISBURG

Zusammen-  
kommen





Internationale  
Wochen gegen  
**RASSISMUS**  
17.-30.03.2025  
in der Hansestadt  
Buxtehude

# ZUSAMMEN- KOMMEN

statt immer neuer  
Empörungswellen

**Inklusion,**  
da bleiben  
wir dran!

**Bunte  
Lagerfeuer-  
Gespräche**

(von KI bis zur Radreise)

**Kneipen-  
quizze**  
(hätten Sie's  
gewusst?)

*Zusammen-  
kommen*

*Viel Spaß beim Stöbern! ...*

# INHALT

Team VHS Buxtehude 4

 **Bildungsurlaub** 5

 **Arbeit und Beruf** 7

Kommunikation und Organisation 7  
Einstiegskurse 7  
Digitale Themen 7  
Office-Kurse 8  
Kaufmännische Weiterbildung 9  
Pädagogische Weiterbildung 10

 **Gesellschaft** 13

Gesellschaft, Demokratie, Philosophie 13  
BeVegWas – Bildung für nachhaltige Entwicklung 14  
Kurse in Kooperation mit dem NABU Kreisverband Stade e.V. 15  
Tiere 16  
Astronomie, Geld 17

 **Junge VHS** 18

Babysitter, Sprachen, EDV 18  
Experimente, Kreativität 19  
Yoga, Kochen 21

 **Schule** 23

 **Kultur Gestalten** 24

Kunst und Kultur, Literatur, Kreatives Schreiben 24  
Malen und Zeichnen 24  
Fotografie 25  
Kreatives Gestalten 26  
Mode, Stil, Kosmetik 28  
Textiles Gestalten 29  
Theater, Clownerie, Musik 31

 **Gesundheit** 34

Yoga 34  
Fernöstliche Bewegungskunst, Meditation 38  
Stressbewältigung, Entspannung 41  
Rückentraining, Pilates, Fitness, Tanzen 42  
Freizeitsport und Gesundheit 47  
Vorsorge & Pflege 48  
Gesunde Ernährung, Kräuter 50  
Länderküche 51  
Saisonale Küche, Basics, Kochclub 52

 **Sprachen** 54

Deutsch 54  
Einbürgerungstest 55  
Infos Niveaustufen Sprachen 56  
Englisch 56  
Französisch 58  
Spanisch 59  
Italienisch 60  
Portugiesisch, Dänisch, Norwegisch 62  
Niederländisch, Chinesisch, Thailändisch, Arabisch, Russisch, Polnisch, Türkisch, Gebärdensprache 63

Kurse in den Aussenstellen im Überblick 64 - 67

Allgemeine Geschäftsbedingungen 68

Datenschutzbestimmungen 69



Qualitätstestiert  
bis 15.12.2027

## Impressum:

### Verantwortlich für den Inhalt:

VHS Buxtehude  
Bertha-von-Suttner-Allee 9  
21614 Buxtehude

### Layout, Satz, Umbruch, Digitalisierung:

Page Pro Media · [www.pagepro-media.de](http://www.pagepro-media.de)

### Bildnachweise:

Titelbild: marketing teamwork, Buxtehude  
Bilder ohne Kennzeichnung: istockphoto.com geliefert von Agentur



Das VHS-Haus ist  
Rollstuhlfahrgerecht  
(WC/Fahrstuhl bis 1. Etage).  
Kurse an anderen Orten:  
Rufen Sie uns bitte an

Tel. **04161 7434-0**

wir versuchen Ihren Kurs  
zu verlegen.



# DAS TEAM DER VHS BUXTEHUDE



## Dr. Dirk Pohl

Leiter  
Programmbereichsleitung  
Schule, Gesellschaft  
Telefon: [04161 7434-28](tel:04161743428)



## Annika Wohlers

Stellv. Leitung  
Verwaltung  
Telefon: [04161 7434-26](tel:04161743426)



## Kristin Bederke

Verwaltung Integration  
Telefon: [04161 7434-20](tel:04161743420)



## Anke Behrend

Verwaltung Anmeldung  
Telefon: [04161 7434-22](tel:04161743422)



## Britta Dutke

Studienleitung  
Prüfungen Deutsch  
Telefon: [04161 7434-30](tel:04161743430)



## Jutta Fehrs

Studienleitung  
Pädagogik, Marketing  
Telefon: [04161 7434-39](tel:04161743439)



## Ines Hirschmann

Programmbereichsleitung  
Fremdsprachen  
Telefon: [04161 7434-27](tel:04161743427)



## Georg Lent

Hausmeister  
Telefon: 0151 55484798



## Susanne Lohmann

Verwaltung Integration  
Telefon: [04161 7434-21](tel:04161743421)



## Claudia Lühmann

Programmbereichsleitung  
Telefon: [04161 7434-32](tel:04161743432)



## Swetlana Meier

Verwaltung Integration  
Telefon: [04161 7434-38](tel:04161743438)



## Christina Meyn

Verwaltung  
Telefon: [04161 7434-0](tel:0416174340)



## Anja Ott

Programmbereichsleitung  
Gesundheit  
Telefon: [04161 7434-29](tel:04161743429)



## Tobias Rothenberg

Programmbereichsleitung  
Kultur Gestalten,  
Arbeit und Beruf  
Junge VHS  
Telefon: [04161 7434-25](tel:04161743425)



## Kay Vollmer

Programmbereichsleitung  
Deutsch, Integration  
Telefon: [04161 7434-24](tel:04161743424)



## Stefanie Zober

Verwaltung Anmeldung  
Telefon: [04161 7434-23](tel:04161743423)

## Außenstellenleiterinnen:



## Anke Blessing

Jork/Lühe  
Telefon: [04162 2504080](tel:041622504080)  
[vhs.jork-luehe@gmx.de](mailto:vhs.jork-luehe@gmx.de)



## Heike Stahn

Harsefeld/Ahlerstedt  
Telefon: [0170 8060634](tel:01708060634)  
[vhs.in.harsefeld@gmail.com](mailto:vhs.in.harsefeld@gmail.com)



## Petra Woltmann

Horneburg  
Telefon: [04163 9006955](tel:041639006955)  
[vhs.horneburg@t-online.de](mailto:vhs.horneburg@t-online.de)



## Claudine Wonner

Apensen  
Telefon: [04167 6906893](tel:041676906893)  
[vhs.apensen@gmail.com](mailto:vhs.apensen@gmail.com)

## Volkshochschule Buxtehude

Bertha-von-Suttner-Allee 9  
21614 Buxtehude

Telefon: [04161 7434-0](tel:0416174340)  
Fax: 04161 7434-34

[vhs@stadt.buxtehude.de](mailto:vhs@stadt.buxtehude.de)  
[www.vhs-buxtehude.de](http://www.vhs-buxtehude.de)

## Öffnungszeiten:

Mo. bis Freitag 08.30 – 12.00 Uhr  
Mo. bis Do. 14.00 – 16.00 Uhr  
(nicht in den Ferien)





# BILDUNGSURLAUB

## Gesund und stressfrei durch den beruflichen Alltag!

Dieser Bildungsurlaub wirft einen neuen Blick auf das Thema Stress & Ernährung und kombiniert theoretisches Wissen aus beiden Bereichen mit praktischen Elementen.

**ANGELIKA SCHUMANN, GÖNKE LENGSELD**

**ab Mo., 17.03.2025 (5x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

165,- € (82,50 € / 214,50 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F95230



## Burnout-Prophylaxe

Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, um Überlastungsanzeichen frühzeitig zu erkennen und langfristig einen gesunden Umgang mit Stress-Situationen zu entwickeln.

**SINEM AKSOY**

**ab Mo., 05.05.2025 (5x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F95250



## Gut vorbereitet in den Ruhestand: Aktiv, selbstbestimmt und gesund leben“

Wie kann ich bewusst mit meinem Berufsalltag abschließen und aktiv meine Möglichkeiten in der Zukunft gestalten? Mit vielen Infos, Tipps, Reflexion & Austausch.

**LUISA KERN, CHRISTIAN GIDEON**

**ab Mo., 22.09.2025 (5x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

165,- € (82,50 € / 214,50 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25H95290



## Doppelbelastung schultern – achtsam & ressourcenorientiert

Wie lässt sich meine Belastung verringern? Wie kann ich achtsamer mit mir umgehen? Gemeinsam erarbeiten wir positive Ansätze im Umgang mit belastenden Situationen.

**NENNY CORLEIS**

**ab Mo., 10.11.2025 (5x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

150,- € (75,- € / 195,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25H95210



## Stark gegen Stress – Fördern Sie Ihre Widerstandskraft!

Gemeinsam arbeiten wir an Punkten wie z.B. Krisenkompetenz erkennen, realistische Ziele setzen, aktiv Handeln, Unterstützung akzeptieren, Entspannen lernen.

**MICHAEL DITTMAR**

**ab Mo., 23.02.2026 (5x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 26F95270

## Nähen und Schneiden

**Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Der Kurs richtet sich an alle Personen, die Interesse am Schneiderhandwerk haben und dies in ihrer beruflichen Praxis einsetzen möchten.

**VIRGINIA SUHR**

**ab Mo., 31.03.2025 (5x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F86220



## Wirtschafts- und Finanzwissen einfach erklärt

**(Bildungsurlaub Online)**

Wie steht es um Ihr Know-How in den Bereichen Wirtschaft, Börse und Bank? Erscheint Ihnen die Finanzwelt häufig fremd und undurchsichtig? Das muss nicht sein!

**HOLGER JÜNKE**

**ab Mo., 18.08.2025 (5x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

300,- € (150,- € / 387,- €)

Online-Kurs

**HIER ANMELDEN**





# BILDUNGSURLAUB

## Everyday English A2

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

TANJA KOVARIK

ab Mo., 23.06.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung  
200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F72950



## Englisch A1

Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Alltagssituationen sprachlich bewältigen lernen.

CHRISTIANE HOLST-HAKELBERG

ab Mo., 24.11.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung  
200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H72970



## English Tenses A2

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

TANJA KOVARIK

ab Mo., 26.01.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung  
200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F72960



## Französisch A1

(Bildungsurlaub, Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse)

Alltagssituationen sprachlich bewältigen lernen.

CHRISTIANE HOLST-HAKELBERG

ab Mo., 03.11.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung  
200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H73900



NEU

## Spanisch A2

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Über die Vergangenheit erzählen und Meinungen äußern.

MARTINA GERDTS

ab Mo., 20.10.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung  
200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H74310



## Italienisch A1

Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

TANJA KOVARIK

ab Mo., 27.01.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung  
200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F74710

TANJA KOVARIK

ab Mo., 01.09.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung  
200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H74720

TANJA KOVARIK

ab Mo., 05.01.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung  
200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F74710



## Norwegisch A2

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

MARCUS GROSSKOPF

ab Mo., 20.01.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung  
200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F75720

MARCUS GROSSKOPF

ab Mo., 02.03.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung  
200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F75730



NEU

## Türkisch A1

Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

NURKAN BRANDT

ab Mo., 19.01.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung  
200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F78700







# ARBEIT UND BERUF

**Fragen? Einfach melden!**

**Tobias Rothenberg**

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

[t.rothenberg@stadt.buxtehude.de](mailto:t.rothenberg@stadt.buxtehude.de)



## KOMMUNIKATION UND ORGANISATION

### Starke Stimme, starker Auftritt! Workshop für Stimme und Körpersprache

Mehr Ausstrahlung und Überzeugungskraft durch gezieltes Einsetzen von Körpersprache und Stimme.

**ANTONIA SCHERDIN**

**Sa., 17.05.2025**, 9:00-17:00 Uhr

43,20 € (21,60 € / 55,80 €)

VHS-Haus

25F65000

## EINSTIEGSKURSE

### Computer praktisch

Dieser Kurs ist besonders für EDV-Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet.

**MANUELA HARMS**

**Sa./So., 15./16.02.2025**, 9:00-16:00 Uhr

105,60 € (52,80 € / 137,60 €)

VHS-Haus

25F54000

**MANUELA HARMS**

**Sa./So., 14./15.06.2025**, 9:00-16:00 Uhr

105,60 € (52,80 € / 137,60 €)

VHS-Haus

25F54020

## Suchen Sie ein Geschenk?

Wie wär's mit einem Gutschein für einen VHS-Kurs?

[Hier klicken](#)

### Aufbautraining Computer praktisch

Sie haben bereits erste PC-Kenntnisse und möchten sicherer mit dem heimischen PC oder eigenem Notebook umgehen? Hier sind Sie richtig!

**MANUELA HARMS**

**Sa./So., 05./06.04.2025**, 10:00-15:00 Uhr

79,20 € (39,60 € / 103,20 €)

VHS-Haus

25F54010

### Grundlagen Computer Einsteiger 1

**Anfänger\*innen**

Gemeinsam und mit langsamen Tempo tiefer eintauchen und Programme und kleine Helferlein kennenlernen.

**PETER K. SPEISER**

**Sa., 15.02.2025**, 9:00-16:15 Uhr

59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

25F54040

**PETER K. SPEISER**

**Sa., 30.08.2025**, 9:00-16:15 Uhr

59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

25H54040

### Grundlagen Computer Einsteiger 2

**Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

Daten und Dateien auf dem Computer organisieren und wiederfinden!

**PETER K. SPEISER**

**So., 16.02.2025**, 9:00-16:15 Uhr

59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

25F54050

**PETER K. SPEISER**

**So., 31.08.2025**, 9:00-16:15 Uhr

59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

25H54050



### Das Smartphone - Ihr Gerät Schritt für Schritt kennenlernen

**Anfänger\*innen**

Ein Angebot für Senior\*innen und weitere Interessierte, die sich mit der Bedienung sowie grundlegenden Funktionen des Smartphones vertraut machen wollen.

**NILS MÖLLER**

**ab Mo., 10.02.2025 (3x)**, 9:00-11:15 Uhr

59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

Rathaus Harsefeld

25F54254

### Das Smartphone - Auffrischung und Vertiefung

**Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

Wir füllen Erinnerungslücken aus dem Anfänger\*innen-Kurs und erweitern unsere Anwendungsmöglichkeiten.

**NILS MÖLLER**

**ab Mo., 17.03.2025 (2x)**, 9:00-11:15 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

Rathaus Harsefeld

25F54264

## DIGITALE THEMEN

### Anonymität im Internet verbessern

Ganz einfach weniger Daten preisgeben beim Surfen.

**JENS KIRCHNER**

**Di., 11.02.2025**, 18:00-21:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

25F54300

**JENS KIRCHNER**

**Di., 12.08.2025**, 18:00-21:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

25H54300

### Passwort sicher aufbewahren und verwalten mit einem Passwort-Manager

Endlich ein sicherer Ort für all Ihre Passwörter!

**JENS KIRCHNER**

**Di., 18.03.2025**, 18:00-21:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

25F54310

### Dein Smartphone entgogeln

Lerne Einstellungen und Tricks kennen, mit denen Dein Telefon weniger Daten an Google und Co. versendet.

**JENS KIRCHNER**

**Di., 08.04.2025**, 18:00-21:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

25F54320





## Betriebssystem Linux, die sichere Alternative zu Windows (Teil 1)

Die Installation von Linux Mint

**JENS KIRCHNER**

**Di., 17.06.2025**, 18:00-21:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F54330

## Betriebssystem Linux, die sichere Alternative zu Windows (Teil 2)

Der Umgang mit Linux Mint

**JENS KIRCHNER**

**Di., 15.07.2025**, 18:00-21:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F54340

## Eigene Cloud nutzen und Daten mit anderen teilen

Mit der Nextcloud Daten speichern, teilen und synchronisieren, ohne Daten in die USA zu schicken.

**JENS KIRCHNER**

**Di., 13.05.2025**, 18:00-21:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F54380

## Newsletter

Kennen Sie schon unseren VHS-Newsletter? Melden Sie sich jetzt an

[Hier klicken](#)

## OFFICE-KURSE



### Microsoft Word

**Anfänger\*innen**

Keine Angst mehr vor Word! Nach diesem Kurs beherrschen Sie alle Grundfunktionen und schreiben und formatieren direkt los.

**PETER K. SPEISER**

**ab Fr., 21.03.2025 (3x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

151,80 € (75,90 € / 197,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F55000

### Microsoft Word

**Fortgeschrittene**

Design, Formatierungen, innovative Techniken und Workflows: dieser Kurs ist voll mit Wissen für den Alltag auch für geübte Nutzer.

**PETER K. SPEISER**

**ab Fr., 13.06.2025 (3x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

151,80 € (75,90 € / 197,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F55010



**Mit dem HVV direkt zum Kurs...**

[Hier klicken](#)



### Microsoft Excel

**Anfänger\*innen**

Keine Angst mehr vor Excel! Nach diesem Kurs beherrschen Sie alle Grundfunktionen und rechnen und formatieren direkt los.

**PETER K. SPEISER**

**ab Fr., 07.03.2025 (3x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

151,80 € (75,90 € / 197,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F55020

### Microsoft Excel

**Fortgeschrittene**

Szenarien, Solver, Zielwertsuche, Pivot-Tabellen und Analysefunktionen: Lernen Sie clevere Hilfen und Funktionen für Ihren Excel-Alltag kennen.

**PETER K. SPEISER**

**ab Fr., 09.05.2025 (3x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

151,80 € (75,90 € / 197,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F55030

### Microsoft Powerpoint

**Anfänger\*innen**

Termine siehe Kursbeschreibung

151,80 € (75,90 € / 197,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F55040

## Microsoft Office kompakt 2

**Fortgeschrittene**

Word, Excel und PowerPoint: Wir tauchen tiefer ein in alle gängigen Office-Produkte und haben Zeit für all Ihre Fragen.

**PETER K. SPEISER**

**ab Fr., 30.05.2025 (3x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

145,20 € (72,60 € / 189,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F55060

## Microsoft Office kompakt 1

**Anfänger\*innen**

Word, Excel und PowerPoint: Hier lernen Sie die Grundlagen in allen gängigen Office-Produkten und haben Zeit für all Ihre Fragen.

**PETER K. SPEISER**

**ab Fr., 28.02.2025 (3x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

151,80 € (75,90 € / 197,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F55070

## Microsoft Outlook

Optimieren Sie Ihren Arbeitsplatz und lernen Sie Outlook als E-Mail und Organisationsprogramm kennen.

**PETER K. SPEISER**

**Sa., 28.06.2025**, 9:00-16:15 Uhr

59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F55090



**Wo kann ich bei der VHS parken?**

[Hier klicken](#)



# ARBEIT UND BERUF

Fragen? Einfach melden!

**Tobias Rothenberg**

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

[t.rothenberg@stadt.buxtehude.de](mailto:t.rothenberg@stadt.buxtehude.de)



## Microsoft Word Spezial

Abkürzungsverzeichnisse, Filial- und Zentraldokumente: Dem Spezialistenwissen auf der Spur!

PETER K. SPEISER

ab Fr., 20.06.2025 (3x)

Termine siehe Kursbeschreibung

145,20 € (72,60 € / 189,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F55100



## Bilanzierung

XPERT BUSINESS

ab Di., 04.03.2025 (20x), Di./Do., 18:30-20:30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25F61110



## Finanzbuchführung 2

XPERT BUSINESS

ab Di., 04.03.2025 (22x), Di./Do., 18:30-20:30 Uhr

330,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25F61160



## Lohn und Gehalt 2

XPERT BUSINESS

ab Di., 04.03.2025 (22x), Di./Do., 18:30-20:30 Uhr

330,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25F61240

## KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG

### Prüfung Xpert Business

Sa., 22.02.2025, 9:00-12:00 Uhr

95,- €

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F61040

Sa., 28.06.2025, 9:00-12:00 Uhr

95,- €

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F61050



## Controlling

XPERT BUSINESS

ab Di., 04.03.2025 (20x), Di./Do., 18:30-20:30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25F61120



## Finanzbuchführung mit DATEVWEB

XPERT BUSINESS

ab Di., 04.03.2025 (16x), Di./Do., 18:30-20:30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25F61180



## Lohn und Gehalt mit DATEVWEB

XPERT BUSINESS

ab Di., 04.03.2025 (16x), Di./Do., 18:30-20:30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25F61260



## Einnahmen-Überschussrechnung

XPERT BUSINESS

ab Di., 04.03.2025 (11x), Di./Do., 18:30-20:30 Uhr

205,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25F61130



## Kosten- und Leistungsrechnung

XPERT BUSINESS

ab Di., 04.03.2025 (20x), Di./Do., 18:30-20:30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25F61210



## Personalwirtschaft

XPERT BUSINESS

ab Di., 04.03.2025 (20x), Di./Do., 18:30-20:30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25F61280



## Betriebliche Steuerpraxis

XPERT BUSINESS

ab 04.03.2025 (22x), Di./Do., 18:30-20:30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25F61100



## Finanzbuchführung 1

XPERT BUSINESS

ab Di., 04.03.2025 (24x), Di./Do., 18:30-20:30 Uhr

350,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25F61150



## Lohn und Gehalt 1

XPERT BUSINESS

ab Di., 04.03.2025 (24x), Di./Do., 18:30-20:30 Uhr

350,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25F61220

Hinweis

Für die Planungssicherheit bitten wir um Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.

BUS

Mit dem HVV direkt zum Kurs...

[Hier klicken](#)



BILDUNGSURLAUB



ARBEIT UND BERUF



GESELLSCHAFT



JUNGE VHS



SCHULE



KULTUR GESTALTEN



GESUNDHEIT



SPRACHEN



Foto: privat  
S. Wenau-Langer

## PÄDAGOGISCHE LEHRGÄNGE

### Info-Veranstaltung

#### Babypat\*innen-Lehrgang

Sie erhalten Informationen über die Inhalte des dreiteiligen Lehrgangs sowie die ehrenamtliche Tätigkeit als Babypat\*in in der Hansestadt Buxtehude.

**RABEA HEIN, ANTJE QUEDENS**

**Mo., 24.02.2025, 16:00-17:00 Uhr**

Eintritt frei

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F66010



**BUNDESVERBAND FÜR  
KINDERTAGESPFLEGE**

Bildung. Erziehung. Betreuung.

### Info-Abend

#### Qualifizierung in der Kindertagespflege (QHB)

Informationsveranstaltung zu Struktur, Inhalt und Ablauf des Lehrgangs für angehende Kindertagespflegepersonen sowie zu Anmeldeformalitäten und allgemeinen Voraussetzungen für eine Pflegeerlaubnis.

**PRISCA WITTE**

**Do., 09.01.2025, 17:00-19:15 Uhr**

Eintritt frei

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F66020



### Info-Abend

Lehrgang Pädagogische\*r Mitarbeiter\*in an Grundschulen (vhsConcept)

Informationsveranstaltung zu Struktur, Inhalt und Ablauf des Lehrgangs mit Anmeldemöglichkeit.

**MARTINA GOLINSKI-UHLEMANN**

**Mi., 21.05.2025, 17:30-19:45 Uhr**

Eintritt frei

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F66030

## PÄDAGOGISCHE WORKSHOPS

### Anerkannte Fortbildungen

Viele Angebote „für päd. Fachkräfte“ im Bereich Pädagogik werden von den Jugendämtern der Hansestadt Buxtehude und des Landkreises Stade als Fortbildung für Kindertagespflegepersonen anerkannt. Bitte achten Sie auf den Hinweis in der jeweiligen detaillierten Kursbeschreibung online.

Bitte beachten Sie: auch für Herbst haben wir online schon viele Termine für pädagogische Fachkräfte im Angebot! Diese finden Sie hier. (Link pädagogische Kurse)

### Hinweis

Für die Planungssicherheit bitten wir um Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.

## ANGEBOTE FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

NEU

### Selbstbehauptung und Resilienz

für päd. Fachkräfte

Kinder gezielt in ihrer Selbstbehauptung und Resilienz fördern.

**JENNIFER JASCHIK**

**Fr., 14.03.2025, 18:00-21:00 Uhr**

14,40 € (7,20 € / 18,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F66250

## ANGEBOTE FÜR PÄDAGOGISCHE FACH- KRÄFTE UND ELTERN/ ERZIEHUNGSBERECHTIGTE

NEU

### Achtsamkeit und Stressreduktion mit Yoga

für päd. Fachkräfte und Eltern:  
Kleinkindalter

Gelassenheit im Erziehungsalltag lernen.

**ISABEL CALLE LAMBACH**

**Sa., 08.02.2025, 09:30-12:30 Uhr**

14,40 € (7,20 € / 18,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H66300



**Wo kann ich  
bei der VHS parken?**

Hier klicken



Kursleiterin  
**SARAH WENAU-LANGER**

NEU

### Yoga und Achtsamkeit für Kleinkinder

für päd. Fachkräfte und Eltern  
Kinder mit Yoga stärken.

**ISABEL CALLE LAMBACH**

**Sa., 08.02.2025, 13:00-16:00 Uhr**

14,40 € (7,20 € / 18,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H66310

NEU

### Hauen, Schubsen, Beißen

für päd. Fachkräfte und Eltern:  
Kleinkindalter

Die Entwicklung der Konfliktfähigkeit von Kleinkindern bedürfnisorientiert begleiten.

**SARAH WENAU-LANGER**

**Fr., 28.02.2025, 17:00-20:45 Uhr**

18,- € (9,- € / 23,50 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F66320





NEU

### Stressfrei durch den Tag mit Kleinkindern

für päd. Fachkräfte und Eltern: Kleinkindalter

Tagesabläufe und Mikrotransitionen stressfreier begleiten.

SARAH WENAU-LANGER

Fr., 07.03.2025, 17:00-20:45 Uhr

18,- € (9,- € / 23,50 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F66330

NEU

### Tschüss Windel!

für päd. Fachkräfte und Eltern: Kleinkindalter

Ohne Zwang den Prozess der Ausscheidungsautonomie begleiten.

SARAH WENAU-LANGER

Sa., 06.09.2025, 9:30-14:00 Uhr

21,60 € (10,80 € / 28,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H66360

NEU

### Sprache bei Kindern

für päd. Fachkräfte und Eltern: Kleinkindalter

Ein Überblick über Sprachentwicklung und Sprachförderung

HOUDA YAHIAOUI

Do., 27.02.2025, 19:00-21:00 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F66360

NEU

### Partizipation und Kinderrechte

für päd. Fachkräfte und Eltern: Kleinkindalter

Vorurteilsbewusstes Arbeiten in der Kleinkindbetreuung.

SARAH WENAU-LANGER

Sa., 29.03.2025, 9:30-14:00 Uhr

21,60 € (10,80 € / 28,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F66340

NEU

### Legasthenie & Dyskalkulie

päd. Fachkräfte und Eltern: Schulkindalter

Lese-Rechtschreib- und Rechenstörung bei Kindern erkennen und damit umgehen.

DANIELA SAWITZKI

Do., 06.03.2025, 19:30-21:45 Uhr

10,80 € (5,40 € / 14,10 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F66370

NEU

### Kommunikation im Erziehungsalltag (Aufbaukurs)

für päd. Fachkräfte und Eltern von Kindern aller Altersstufen

Aktives Zuhören - Achtsamkeit - Kraft der Persönlichkeit - Gesprächsführung

SUSANNE BRASS

Sa., 15.03.2025, 13:30-18:00 Uhr

21,60 € (10,80 € / 28,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F66430

NEU

### Sprachentwicklung bei Kindern von 0-3 Jahre

für päd. Fachkräfte und Eltern: Kleinkindalter

Eine optimale Basis schaffen für die Entwicklung von Sprache & Kommunikation

HOUDA YAHIAOUI

Sa., 23.03.2025, 10:00-14:30 Uhr

21,60 € (10,80 € / 28,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F66380

NEU

### Sicher auf neuen Wegen

für päd. Fachkräfte und Eltern: Kleinkindalter

Wie eine sanfte Eingewöhnung in Kita und Kindertagespflege gelingt.

SARAH WENAU-LANGER

Sa., 10.05.2025, 9:30-14:00 Uhr

21,60 € (10,80 € / 28,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F66350

### Kommunikation im Erziehungsalltag

für päd. Fachkräfte und Eltern von Kindern aller Altersstufen

Grundlagen der Kommunikation: Basis - Wahrnehmung - Ausdruck - Wirkung

SUSANNE BRASS

Sa., 18.01.2025, 13:30-18:00 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F66410

NEU

### Kinder brauchen Führung statt Strafen

für päd. Fachkräfte und Eltern: Kleinkind- bis Kindergartenalter

Erziehung: liebevoll Grenzen setzen.

SUSANNE BRASS

Sa., 22.02.2025, 13:30-18:00 Uhr

21,60 € (10,80 € / 28,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F66440

NEU

### Sprachförderung von Kindern (0-6 Jahre) im Alltag

für päd. Fachkräfte und Eltern: Kleinkindalter

Eine optimale Basis schaffen für die Entwicklung von Sprache & Kommunikation

HOUDA YAHIAOUI

Sa., 23.03.2025, 10:00-14:30 Uhr

21,60 € (10,80 € / 28,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F66380



## Auch Lernen will gelernt sein – aber bitte mit Spaß!

**für päd. Fachkräfte und Eltern: Vor- und Grundschulalter**

Wie können wir unseren Kindern den Leistungsdruck nehmen?

**SUSANNE BRASS**

**Sa., 13.09.2025, 13:30-18:00 Uhr**

21,60 € (10,80 € / 28,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H66440

## Neurokinetik® – das ganzheitliche Gehirntraining

**päd. Fachkräfte und Eltern von Kindern aller Altersstufen**

Leichter Lernen und Lernschwierigkeiten überwinden.

**JOHANNA ZUBER**

**Sa., 08.03.2025, 13:30-16:30 Uhr**

14,40 € (7,20 € / 18,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F66450

**JOHANNA ZUBER**

**Sa., 22.02.2025, 13:30-16:30 Uhr**

14,40 € (7,20 € / 18,80 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25F66454



## Ihre Meinung

ist uns wichtig – Lob und Kritik nehmen wir jederzeit gerne entgegen!

[Hier klicken](#)

## Klein-Kinder in Bewegung – gezielt fördern

**für päd. Fachkräfte und Eltern: Krabbel- bis Kindergartenalter**

Optimale Förderung und Unterstützung von Beginn an!

**SUSANNE BRASS**

**Sa., 04.10.2025, 13:30-18:00 Uhr**

21,60 € (10,80 € / 28,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H66460

## Kleine Entdecker an der frischen Luft

**für Kindertagespflegepersonen und Kleinkind-Eltern**

Wie man Kinder mit Spaß und Kreativität gezielt draußen fördern kann.

**PRISCA WITTE**

**Sa., 15.11.2025, 9:00-15:30 Uhr**

32,40 € (16,20 € / 42,30 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H66480



## Kommunikation im Erziehungsalltag (Aufbaukurs)

**für päd. Fachkräfte und Eltern von Kindern aller Altersstufen**

Kooperation statt Konfrontation - Umgang mit Problemcharakteren und schwierigen Gesprächssituationen

**SUSANNE BRASS**

**Sa., 26.04.2025, 13:30-18:00 Uhr**

21,60 € (10,80 € / 28,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F66490

## ANGEBOTE FÜR ELTERN/ ERZIEHUNGSBERECHTIGTE

### Pubertät - wenn die Hormone ins Spiel kommen

Hilfestellung für Eltern bzw. Erziehungsberechtigte.

**SUSANNE BRASS**

**Sa., 17.05.2025, 13:30-18:00 Uhr**

21,60 € (10,80 € / 28,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F66510



### Selbstbehauptung und Resilienz – Elternabend

Starke Kinder - starke Eltern.

**JENNIFER JASCHIK**

**Mi., 12.03.2025, 19:00-20:30 Uhr**

10,80 € (5,40 € / 14,10 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F66770

### ADS / ADHS bei Kindern

**für Eltern: Kinder aller Altersstufen**

Wie Elternberatung bei ADS / ADHS helfen kann

**HOUDA YAHIAOUI**

**Do., 24.04.2025, 19:00-21:00 Uhr**

10,80 € (5,40 € / 14,10 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F66780



**Mit dem HVV direkt zum Kurs...**

[Hier klicken](#)

## ANGEBOTE DER HANSESTADT BUXTEHUDE FÜR FAMILIEN

### DELFI® -Gruppe

**Eltern-Kind-Kurs für Eltern und ihre Babys mit anschließendem Café**

Spiel-Spaß-Entwicklung ab der 8.

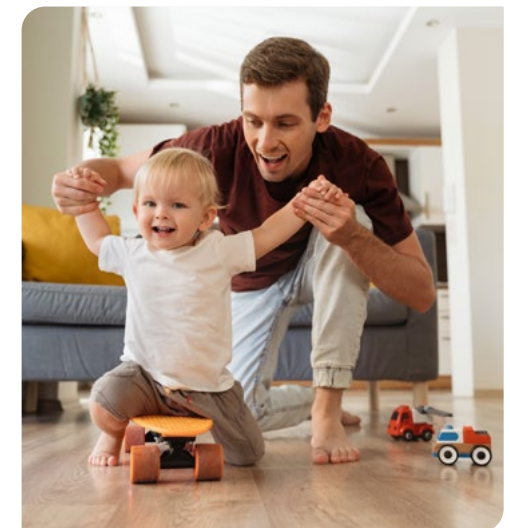
Lebenswoche bis zum 1. Geburtstag.

**ULRIKE GRUNWALD, KATHARINA SPRICK**

**Do.s, 9:30-10:30 Uhr**

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F99700



### Eltern-Kind-Gruppe

**mit anschließendem Café**

Spielen, Singen, Neues entdecken - für Eltern und ihre Kinder ab dem 1. bis zum 3. Geburtstag.

**OLGA FUNKE**

**Do.s, 9:30-10:45 Uhr**

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F99710



# GESELLSCHAFT

Fragen? Einfach melden!

**Dr. Dirk Pohl**

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-28

[d.pohl@stadt.buxtehude.de](mailto:d.pohl@stadt.buxtehude.de)



## INTERNATIONALE WOCHEN GEGEN RASSISMUS

**Mit Andersdenkenden Reden - Haltung bewahren! Denn gutes Streiten will gelernt sein!**

Wir wollen als erfahrene Theatermacher den eigenen Fluchtreflex „wegsehen, weghören, weggehen“ in aktives Verhalten ändern. Unterstützt durch die Stabsstelle Nachhaltige Entwicklung der Hansestadt Buxtehude.

**KAI HELM**

**Mo., 24.03.2025, 18:00-21:00 Uhr**

Eintritt frei

VHS-Haus

25F11030

## Von Hitler und Putin bis Höcke. Was hilft gegen diese Kräfte?

Welche psychologischen und gesellschaftlichen Muster erklären die Abschaffung der Demokratie und die Erfolge der Faschisten, Populisten und Putinisten bei ihrer Machtübernahme? Was hilft gegen diese Kräfte?

**DR. TORSTEN RETERS**

**Do., 24.04.2025, 20:00-21:30 Uhr**

15,- € (10,- € / 20,- €)

VHS-Haus

25F11010



## Generative KI und unser Leben von morgen: Eine Reise ins Unbekannte?

Die rasante Entwicklung im Bereich der Künstlichen Intelligenz (KI) revolutioniert die Art und Weise, wie wir lernen und lehren. Doch was bedeutet das konkret für die Bildung?

**PROF. DR. DORIS WESSELS**

**Mi, 26.02.2025, 18:00-20:15 Uhr**

10,- €

Anmeldung nur über die VHS Lilienthal:

<https://www.vhs-lilienthal.de/>

Online-Vortrag

25F40120



## Lagerfeuer-Gespräch: Künstliche Intelligenz - Dystopie oder Zukunft

Kurz: Welche Chancen und Risiken ergeben sich denn nun aus dieser Entwicklung, individuell für jede\*n einzelne\*n von uns und für unsere Gesellschaft.

**MARIE MOLDENHAUER**

**Fr., 25.04.2025, 18:30-20:45 Uhr**

14,40 € (7,20 € / 18,60 €)

VHS-Haus

25F11100

## Filmnachmittag "Adamstown"

Menschen mit und ohne Behinderung, mit unterschiedlichen Sprachen, in Deutschland sozialisiert oder erzwungenermaßen hierher geflohen.

Anschließend

## Lagerfeuer-Gespräch: „Inklusion – nun reicht mal langsam!“

Filmabend „Adamstown“ mit Lagerfeuer-Gespräch in Kooperation mit dem ABC Hüll Bildungszentrum und dem Beauftragten für Menschen mit Behinderungen der Hansestadt Buxtehude

**Mo., 05.05.2025, 18:30-21:00 Uhr**

Eintritt frei

VHS-Haus

25F16000

## Schulung Behindertenvertretungen LK Stade

Praxisnahes Wissen für die Themen: barrierefreie IT, barrierefreies Bauen und Ausbildung von Menschen mit Behinderungen. Das Seminar ist nach § 179 Abs. 4 SGB IX erforderlich. Gäste: Udo Blum (Deutsche Telekom), Alfons Adam (ehem. Daimler Benz), Dagmar Burmester (HS 21

**Fr., 24.01.2025, 9:00-13:00 Uhr**

Eintritt frei

VHS-Haus

25F16010

## Die philosophische Hintertreppe

Einführung in Leben und Denken der großen Philosophen des 19. Jahrhunderts.

**PROF. DR. JOACHIM DETJEN**

**ab Di., 04.02.2025 (9x), 19:00-20:30 Uhr**

64,80 € (32,40 € / 84,60 €)

VHS-Haus

25F14020

## Konfuzius, Laozi & Co.

Die alte chinesische Philosophie und ihre Relevanz für die heutige Zeit.

**MARTINA BÖLCK, JOSEF HARTMANN**

**ab Sa., 22.02.2025 (4x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

153,60 € (76,80 € / 198,40 €)

VHS-Haus

25F14060

## AUSSTELLUNG

### »Frauen im geteilten Deutschland«

Seit über drei Jahrzehnten ist die deutsche Teilung Geschichte. Dennoch begegnet man (und frau) immer noch vielen Klischees wie „Heimchen am Herd“, „Rabenmütter“??

Herausgegeben von der

Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur



BILDUNGSURLAUB



ARBEIT UND BERUF



GESELLSCHAFT



JUNGE VHS



SCHULE



KULTUR GESTALTEN



GESUNDHEIT



SPRACHEN





# GESELLSCHAFT

## „Mit Buddha zu Gelassenheit und Glück!“

Eine humorvolle Einführung in die Philosophie des Buddhismus und die Psychologie des guten Lebens (mit praktischen Tipps für den Alltag!)

**DR. TORSTEN RETERS**

**Do., 24.04.2025**, 18:00-19:30 Uhr  
15,- € (10,- € / 20,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F14070

## Lagerfeuer-Gespräch: Ein Sabbatical auf 6 Rädern - mit Rad und Zelt durch Europa

EuroVelos, steinige Campingplätze, kalte Nächte, Pannen, Scharen von „Klimaflüchtlingen“ - Life is nice on a bicycle - bei Würstchen und Glühwein!

**DR. SIEGLINDE VAN HOMMELEN-POHL, DR. DIRK POHL**

**Sa., 22.02.2025**, 16:00-18:15 Uhr  
5,- €

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F15100

## Radreisen:

### Der Berliner Mauerradweg und der Europa-Radweg „Eiserner Vorhang“

Michael Cramer initiierte den Berliner Mauerradweg und den Iron Curtain Trail (EuroVelo 13). Beide hat er auch mit dem Rad abgefahren und berichtet über diese Fahrten.

**MICHAEL CRAMER**

**Do., 27.03.2025**, 18:30-20:45 Uhr  
8,- €

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F15200

## Aufräumen für die Seele

Von der äußeren zur inneren Ordnung

**INGRID DEGEN**

**Sa., 15.03.2025**, 10:00-15:15 Uhr  
39,60 € (19,80 € / 59,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F22110

## Der „Confidence Code“

Empowerment und persönliche Performance für Frauen

**INGRID DEGEN**

**Sa., 24.05.2025**, 10:00-15:15 Uhr  
39,60 € (19,80 € / 59,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F22120

## Lagerfeuer-Gespräch: mit Buxtehude im Wandel

Buxtehude verändert sich - was passiert schon und wie kann ich mitmachen?

**Termin noch offen,**

*Eintritt frei*

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F13020

## Osterkarten-Workshop für Tierfreunde

Gestanzt - gestempelt - geklebt mit Tiermotiven

**CLAUDIA MAIBAUM, RANDY MAU**

**Sa., 02.03.2025**, 15:00-17:30 Uhr  
10,- €

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F13100

## DER GRÖSSTE FEIND DER HONIGBIENEN IST DIE IMKEREI

### Zum Tag des Artenschutzes:

„Die moderne Imkerei ist zweifellos die größte Bedrohung für die Spezies der Honigbienen und diverser weiterer Wildbestäuber“. (Wie bitte? Ist dieses etwa ein Druckfehler? Mitnichten).

**TORBEN SCHIFFER**

**Mo., 03.03.2025**, 18:30-20:45 Uhr  
10,- € (5,- € / 13,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F13030

### Honig - ein süßes Glas Artensterben

Zum Tag der Artenvielfalt: Ist die Imkerei wirklich „wesensgemäß“, bienenfreundlich, Artenschutz, Umwelt und Naturschutz

**TORBEN SCHIFFER**

**Do., 22.05.2025**, 18:30-20:45 Uhr  
10,- € (5,- € / 13,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F13040

## REIHE BEVEGWAS

### Come together, cook together - Italienisch vegan

Du hast Lust, tolle Rezepte und kulinarische Ideen in gemeinsamer Runde auszutauschen?

**RANDY MAU, DORO SCHREIBER**

**Sa., 15.02.2025**, 15:00-19:00 Uhr  
5,- €

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F13050

### Come together, cook together - Frühstück vegan

Du hast Lust, tolle Rezepte und kulinarische Ideen in gemeinsamer Runde auszutauschen?

**RANDY MAU, DORO SCHREIBER**

**So., 25.05.2025**, 9:00-12:00 Uhr  
5,- €

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F13070

### Come together, cook together - Asiatisch vegan

Du hast Lust, tolle Rezepte und kulinarische Ideen in gemeinsamer Runde auszutauschen?

**RANDY MAU, DORO SCHREIBER**

**Sa., 08.03.2025**, 15:00-19:00 Uhr  
5,- €

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F13060

### Psychische Erkrankungen überwinden – ein Erlebnisbericht

Die Lebensgeschichte einer Betroffenen die Mut machen soll. – Depressionen, Ängste, Essstörungen und Borderline

**MAIKE KAPPUS**

**Sa., 22.03.2025**, 14:00-15:30 Uhr  
*Eintritt frei*

Online-Vortrag

**HIER ANMELDEN** 25F13080



**Fragen? Einfach melden!**

**Dr. Dirk Pohl**

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-28

[d.pohl@stadt.buxtehude.de](mailto:d.pohl@stadt.buxtehude.de)



## KURSE IN KOOPERATION MIT DEM NABU KREISVERBAND STADE E.V.

### Zugvögel: Gänse als „Wintergäste“ an der Elbe

RÜDIGER RAMM

Sa., 11.01.2025, 14:00-17:00 Uhr

Eintritt frei

Freiburg

25F13500

### Arbeitsaktion: Pflege von Obst- bäumen, Sträuchern und Wiesen

INKEN GERLACH, BERND UNGLAUB

So., 16.02.2025, 10:00-13:00 Uhr

Eintritt frei

Buxtehude

25F13510

### Jugend – Das Frühjahr entdecken: Frühlingsbeginn, Vogelbeobachtung, Nistkästen

Eltern mit Kindern 6-14 Jahre

ELSBETH BRANDES

Sa., 22.03.2025, 9:00-12:00 Uhr

Eintritt frei

Stade

25F13520

### Die Kröten wandern. Wir wandern mit.

INKEN GERLACH

So., 30.03.2025, 10:00-13:00 Uhr

Eintritt frei

Buxtehude

25F13530

### Natur im Altendorfer Moor

RÜDIGER RAMM

Sa., 05.04.2025, 14:00-17:00 Uhr

Eintritt frei

Wischhafen

25F13540

### Schachbrettblumen und Feuchtwiesenpflanzen auf der NABU-Wiese

Abendexkursion

INKEN GERLACH

Mi., 23.04.2025, 19:00-21:30 Uhr

Eintritt frei

Fredenbeck

25F13550

### Frühwanderung „Schwarzer Berg“

ANDREAS ALBIG

Sa., 26.04.2025, 6:00-9:00 Uhr

Eintritt frei

Stade

25F13560

### Frühwanderung im Aschhorner Moor

RÜDIGER RAMM

So., 04.05.2025, 6:00-9:00 Uhr

Eintritt frei

Drochtersen

25F13570

### Jugend: Die NABU-Stunde der Gartenvögel für Kinder und Jugendliche

6-14 Jahre

ULRIKE RAULFS, SWANTJE BORYS

So., 11.05.2025, 9:00-12:00 Uhr

Eintritt frei

Stade

25F13580







# GESELLSCHAFT

## Der Braken – ein forstökologisches Highlight

**INKEN GERLACH**  
**Mi., 14.05.2025**, 17:00-20:00 Uhr  
*Eintritt frei*  
Harsefeld

HIER ANMELDEN 25F13590

## Jugend: Den Braken entdecken

**Eltern mit Kindern 8-12 Jahre**  
**INKEN GERLACH, PETER MEHLHOSE**  
**So., 18.05.2025**, 9:00-12:00 Uhr  
*Eintritt frei*  
Harsefeld

HIER ANMELDEN 25F13600

## Jugend: Wald und Klimawandel

**Eltern mit Jugendlichen ab 12 Jahre**  
**INKEN GERLACH, PETER MEHLHOSE**  
**So., 25.05.2025**, 9:00-12:00 Uhr  
*Eintritt frei*  
Rüstjer Forst

HIER ANMELDEN 25F13610

## Vögel in der Stadt

**BERND UNGLAUB**  
**So., 15.06.2025**, 9:00-12:00 Uhr  
*Eintritt frei*  
Stade

HIER ANMELDEN 25F13620

## Jugend: Leben in der Kiesgrube Agathenburg

**10-14 Jahre**  
**INKEN GERLACH**  
**So., 15.06.2025**, 9:00-12:00 Uhr  
*Eintritt frei*  
Agathenburg

HIER ANMELDEN 25F13630

## Die Streuobstwiese - Klassenzimmer im Grünen

**Eltern mit Kindern 6-10 Jahre**  
**BERND UNGLAUB**  
**So., 22.06.2025**, 14:00-17:00 Uhr  
*Eintritt frei*  
Buxtehude

HIER ANMELDEN 25F13640



## Lebensraum Garten

**ANDREAS ALBIG**  
**Sa., 12.07.2025**, 14:00-17:00 Uhr  
*Eintritt frei*  
Stade

HIER ANMELDEN 25F13650

## Wanderung ins Freiburger Elbwatt

**RÜDIGER RAMM**  
**Sa., 19.07.2025**, 14:00-17:00 Uhr  
*Eintritt frei*  
Freiburg

HIER ANMELDEN 25F13660

## Abendwanderung im Aschhorner Moor

**RÜDIGER RAMM**  
**Sa., 26.07.2025**, 17:00-20:00 Uhr  
*Eintritt frei*  
Drochtersen

HIER ANMELDEN 25F13670

## Spagat in der Hundeerziehung

Zwischen Leinenruck und Wattebausch  
**FRANZISKA LANGE**  
**Mi., 26.03.2025**, 19:00-21:00 Uhr  
14,40 € (7,20 € / 18,60 €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F13150

## Reden mit Tieren - Tierkommunikation

Können sich Menschen mit Tieren wirklich verständigen?

**ANKE BEHREND**  
**Do., 13.03.2025**, 16:00-18:15 Uhr  
14,40 € (7,20 € / 18,60 €)  
Friedrich-Huth-Bücherei Harsefeld

HIER ANMELDEN 25F13154

## Lagerfeuer-Gespräch:

Reden mit Tieren - Tierkommunikation  
Kurz: Können sich Menschen mit Tieren wirklich verständigen?

**ANKE BEHREND**  
**Fr., 06.06.2025**, 18:30-20:45 Uhr  
14,40 € (7,20 € / 18,60 €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F13140

## Fertigfutter für Hund und Katze – ein Blick auf das Etikett

Was ist wirklich drin?

**NICOLE ZUFELDE**  
**Sa., 17.05.2025**, 14:00-16:15 Uhr  
19,80 € (9,90 € / 25,80 €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F13160

**Fragen? Einfach melden!**

**Dr. Dirk Pohl**

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-28

[d.pohl@stadt.buxtehude.de](mailto:d.pohl@stadt.buxtehude.de)



Foto: privat  
Franziska Lange



## Ernährung von erkrankten Katzen

Ist eine Ernährungsumstellung ratsam oder nicht. In diesem Tagesseminar erfahren Sie die Hintergründe.

**NICOLE ZUFELDE**  
**Sa., 22.03.2025**, 10:00-15:45 Uhr  
46,20 € (23,10 € / 60,20 €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F13170

## BARFen für Einsteiger – Hund

Tipps und Tricks zum kostengünstigen Füttern von gesunden Hunden.

**NICOLE ZUFELDE**  
**Sa., 15.03.2025**, 14:00-16:15 Uhr  
19,80 € (9,90 € / 25,80 €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F13180





# GESELLSCHAFT

Fragen? Einfach melden!

Dr. Dirk Pohl

Programmbereichsleiter  
Telefon 04161 7434-28

[d.pohl@stadt.buxtehude.de](mailto:d.pohl@stadt.buxtehude.de)



## Astronomie-AG

Die VHS Astronomie AG lädt alle an der Astronomie Interessierten herzlich ein!

**MANFRED MROTZEK**

**ab Do., 09.01.2025 (20x)**, 20:00-21:30 Uhr

*Eintritt frei*

Halepaghen-Schule

**HIER ANMELDEN** 25F18010

## Einführung in die Astronomie – von Einstein zur Raumfahrt

**Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen 8-80+ Jahre**

Einsteins Relativitätstheorien, Neues vom Urknall, Geschichte der Astronomie, Wie funktioniert interplanetare Raumfahrt?

**FRANK WINKELMANN**

**ab Do., 16.01.2025 (6x)**, 18:00-19:30 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

Oberschule Apensen

**HIER ANMELDEN** 25F18022



## Geld anlegen mit ETF für Einsteiger\*innen

Wer nach attraktiven Anlagealternativen zum Sparbuch sucht, stößt regelmäßig auf den Begriff ETF. Aber was genau verbirgt sich eigentlich hinter diesen drei Buchstaben?

**HOLGER JÜNKE**

**Do., 22.05.2025**, 18:00-21:00 Uhr

20,70 € (10,35 € / 26,90 €)

Online-Kurs

**HIER ANMELDEN** 25F19020



## Wirtschafts- und Finanzwissen einfach erklärt

**Bildungsurlaub Online**

Wie steht es um Ihr Know-How in den Bereichen Wirtschaft, Börse und Bank? Erscheint Ihnen die Finanzwelt häufig fremd und undurchsichtig? Das muss nicht sein!

**HOLGER JÜNKE**

**ab Mo., 18.08.2025 (5x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

300,- € (150,- € / 387,- €)

Online-Kurs

**HIER ANMELDEN** 25H19030



## Das 1x1 der Geldanlage (Online)

**Ein Crashkurs für Einsteiger\*innen!**

**HOLGER JÜNKE**

**Di., 18.02.2025**, 18:00-21:00 Uhr

20,70 € (10,35 € / 26,90 €)

Online-Kurs

**HIER ANMELDEN** 25F19040



## Wohlstand aufbauen mit Aktien

Mit klugen Geldanlagen eine eigene Altersvorsorge oder Startkapital für die Kinder aufbauen.

**JÖRG FRÄSSDORF**

**ab Mi., 12.03.2025 (2x)**, 18:00-20:15 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F19100



## Finanzplanung 60 plus

Finanzstrategie und Geldanlage im Ruhestand

**HOLGER JÜNKE**

**Di./Mi., 14./15.01.2025**, 18:00-21:00 Uhr

41,40 € (20,70 € / 53,80 €)

Online-Kurs

**HIER ANMELDEN** 25F19220



## Finanzplanung 60 plus

Finanzstrategie und Geldanlage im Ruhestand

**HOLGER JÜNKE**

**Di./Mi., 15./16.07.2025**, 18:00-21:00 Uhr

41,40 € (20,70 € / 53,80 €)

Online-Kurs

**HIER ANMELDEN** 25F19230

## Schach

**Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene**

Seit der erfolgreichen Serie „Das Damengambit“ ist Schach wieder in aller Munde. Wer nicht nur zuschauen, sondern selbst spielen möchte, ist hier genau richtig.

**RALF SCHÖNGART**

**ab Di., 11.02.2025 (6x)**, 18:00-19:30 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F19300

## Doppelkopf - Grundkurs

Wo ist die Kreuz-Dame?

**PETER K. SPEISER**

**ab Do., 27.03.2025 (4x)**, 20:00-21:30 Uhr

79,20 € (39,60 € / 103,20 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F19310



## Doppelkopf – Aufbaukurs

Hier wird Doppelkopf gekloppt!

**PETER K. SPEISER**

**ab Do., 22.05.2025 (4x)**, 19:30-21:45 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F19320



### Babysitter-Kurs

**ab 13 Jahre**

Gut vorbereitet für deinen ersten Job!

**PRISCA WITTE**

**Sa./So., 08./09.02.2025**, 10:00-15:00 Uhr

46,80 € (23,40 € / 61,10 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F08300

**PRISCA WITTE**

**Sa./So., 05./06.04.2025**, 10:00-15:00 Uhr

46,80 € (23,40 € / 61,10 €)

FIZ Harsefeld

**HIER ANMELDEN** 25F08304

**PRISCA WITTE**

**Sa./So., 21./22.06.2025**, 10:00-15:00 Uhr

46,80 € (23,40 € / 61,10 €)

Oberschule Apensen

**HIER ANMELDEN** 25F08312

### Improve your English

**8./9. Klasse**

**GABRIELE BOCK**

**ab Mi., 12.02.2025 (7x)**, 16:15-17:45 Uhr

92,40 € (46,20 € / 120,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F08600

### Griechisch für Kinder

**ab 6 Jahre**

Mit Musik die Herkunftssprache stärken.

**VICTORIA TSAKIRAKI**

**ab Mo., 10.02.2025 (13x)**

16:00-17:30 Uhr

124,80 € (62,40 € / 161,20 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

**HIER ANMELDEN** 25F08604

### Arabisch für Kinder

**Alphabetisierung für Anfänger\*innen**

**ab 7 Jahre**

Herkunftssprache stärken

**HUSSEN TAMARI**

**ab Sa., 08.02.2025 (10x)**

10:30-12:00 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F08610

### Arabisch für Kinder A1

**Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

**ab 7 Jahre**

Fokus: Wortschatzaufbau

**HUSSEN TAMARI**

**ab Sa., 08.02.2025 (10x)**

12:15-13:45 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F08620

### Arabisch für Kinder A2

**Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

**ab 7 Jahre**

Fokus: einfaches Lesen und Schreiben.

**HUSSEN TAMARI**

**ab Sa., 08.02.2025 (10x)**

14:00-15:30 Uhr

132,- € (66,- € / 127,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F08630



### Kurdisch

**Alphabetisierung für Anfänger\*innen**

**ab 7 Jahre**

Herkunftssprache stärken

**TRIFA AHMED SULAIMANN**

**ab Di., 11.02.2025 (10x)**, 16:00-17:30 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

**HIER ANMELDEN** 25F08657



### Tastschreiben an PC und Laptop

**9-11 Jahre**

Nach diesem Kurs kannst Du ohne hinzuschauen Texte schreiben!

**DÖRTE JOOST**

**ab Mo., 28.07.2025 (4x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

76,80 € (38,40 € / 99,20 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F09030



### Tastschreiben an PC und Laptop

**12-16 Jahre**

**DÖRTE JOOST**

**ab Mo., 28.07.2025 (4x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

76,80 € (38,40 € / 99,20 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F09040





### Freshup Tastschreiben

**9-16 Jahre**

Weil Tastschreiben leider nicht wie Fahrradfahren ist (man verlernt es...)

**DÖRTE JOOST**

**Mi., 30.04.2025**, 9:00-12:15 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F09050



### MINT zum Anfassen: Bau und Programmierung von Robotern mit LEGO

**ab 8 Jahre**

Baut eure eigenen Roboter und erweckt sie zum Leben!

**DR. RAHIM BAHRAMSARI**

**Do., 17.04.2025**, 10:00-17:00 Uhr

63,80 € (31,90 € / 83,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F09150

**DR. RAHIM BAHRAMSARI**

**Sa., 19.07.2025**, 10:00-17:00 Uhr

63,80 € (31,90 € / 83,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F09160



### MINT zum Anfassen: Bau und Programmierung von Robotern mit LEGO

**Fortgeschrittene, ab 8 Jahre**

Für alle, die den Grundkurs schon einmal besucht haben und schon direkt und kreativ losbauen wollen.

**DR. RAHIM BAHRAMSARI**

**Fr., 18.04.2025**, 10:00-17:00 Uhr

63,80 € (31,90 € / 83,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F09170

### MINT zum Anfassen: Chemie ist, wenn es knallt und stinkt!

**ab 8 Jahre**

Spannende Einblicke für Kids, die gerne Mentos in Cola fallen lassen!

**DR. RAHIM BAHRAMSARI**

**Sa., 22.03.2025**, 10:00-17:00 Uhr

63,80 € (31,90 € / 83,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F09200



**DR. RAHIM BAHRAMSARI**

**Do., 10.07.2025**, 10:00-17:00 Uhr

63,80 € (31,90 € / 83,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F09210



**DR. RAHIM BAHRAMSARI**

**Fr., 11.07.2025**, 10:00-17:00 Uhr

63,80 € (31,90 € / 83,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F09230



### MINT zum Anfassen: Naturkosmetik selbst herstellen

**ab 10 Jahre**

Gewusst wie! Wertvolle Naturkosmetik für Haare und Haut aus ökologisch hergestellten Rohstoffen selber machen.

**DR. RAHIM BAHRAMSARI**

**So., 16.02.2025**, 10:00-17:00 Uhr

63,80 € (31,90 € / 83,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F09220

### MINT zum Anfassen: Den Stromkreis und die Löttechnik kennenlernen

**ab 8 Jahre**

Watt ihr Volt - Alles rund um den Stromkreis!

**DR. RAHIM BAHRAMSARI**

**So., 11.05.2025**, 10:00-17:00 Uhr

63,80 € (31,90 € / 83,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F09240

## Newsletter

Kennen Sie schon unseren VHS-Newsletter?  
Melden Sie sich jetzt an

[Hier klicken](#)





Foto: privat  
Victoria Tsakiraki

### Nähen für Kids: Ran an die Nähmaschine!

**ab 10 Jahre**

Für alle, die selber Taschen oder andere kleine Projekte nähen wollen.

**VIRGINIA SUHR**

**Sa./So., 08./09.02.2025**, 9:30-13:15 Uhr

48,- € (24,- € / 62,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F09300

**VIRGINIA SUHR**

**Sa./So., 17./18.05.2025**, 9:30-13:15 Uhr

48,- € (24,- € / 62,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F09310

**VIRGINIA SUHR**

**Sa./So., 14./15.06.2025**, 9:30-13:15 Uhr

48,- € (24,- € / 62,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F09320

**VIRGINIA SUHR**

**ab Fr., 28.02.2025 (5x)**, 15:30-17:45 Uhr

72,- € (36,- € / 93,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F09330



**VIRGINIA SUHR**

**ab Mo., 07.04.2025 (5x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

120,- € (60,- € / 155,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F09340



**VIRGINIA SUHR**

**ab Mo., 07.07.2025 (5x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

120,- € (60,- € / 155,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F09360

### Die Magie des Filzens entdecken!

**5-12 Jahre**

Eigene kleine Projekte selber filzen und tolle Geschenke zaubern.

**JANA TZSCHOPPE**

**Sa., 08.03.2025**, 10:00-13:00 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25F09402

**JANA TZSCHOPPE**

**Sa., 08.03.2025**, 15:00-18:00 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

Oberschule Horneburg

[HIER ANMELDEN](#) 25F09406

### Filzen im Frühjahr – kinderleicht!

**ab 8 Jahre**

Eigene kleine Projekte selber filzen und tolle Geschenke zaubern.

**KATJA HERBERS**

**Sa., 22.03.2025**, 10:00-13:00 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F09410

### Filzen im Frühjahr für Kleine und Große

**Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahre**

Gemeinsam Tiere, Monster andere Objekte filzen.

**KATJA HERBERS**

**Sa., 22.03.2025**, 14:00-17:00 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F86460

### Traumfänger knüpfen

Traumfänger sind wunderschöne Dekoobjekte im Fenster, an der Wand oder über dem Bett

**SABINE HAGE-MALSCH**

**Sa., 01.03.2025**, 10:00-13:00 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F09440



### Kinder-Töpfern mit Aufbauten

**8-12 Jahre**

Entdecke die Welt des Töpfern und erschaffe nach Vorgabe Deine ganz eigenen Werkstücke.

**URSULA GROVER, INGRID REINCKE**

**ab Mo., 07.04.2025 (4x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

93,60 € (46,80 € / 122,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F09550



Alle Kurse der Ferien-VHS  
finden Sie hier

[Hier klicken](#)

## Programm

Hier geht's direkt zum Programmbereich

[Hier klicken](#)



Ein Kunstwerk aus unserem Manga-Kurs  
Bild: Lasse (12Jahre)

## Banzai! Werkstatt für Comic- und Manga-Zeichnen

**ab 8 Jahre**

Hier lernst Du u.a., wie man die typischen Geräusche „malt“, erfährt ganz viel über Perspektiven und Hintergrund und noch viel mehr.

**FRANK WINKELMANN**

**ab Do., 27.02.2025 (6x)**, 17:00-18:30 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F09570

## Porträtzeichnen

**Kinder ab 8 Jahre und Erwachsene**

Wir nähern uns Schritt für Schritt dem Genre Porträt und werden gemeinsam besser.

**FRANK WINKELMANN**

**ab Do., 08.05.2025 (5x)**, 18:00-19:30 Uhr

66,- € (33,- € / 86,- €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25F09572

NEU

## Wollsocken mit heimischen Pflanzen bunt färben

**ab 10 Jahre**

Wollsocken mit heimischen Pflanzen in leuchtende Farben tauchen.

**MEIKE WÜST**

**Sa., 22.02.2025**, 11:00-14:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Oberschule Horneburg

[HIER ANMELDEN](#) 25F09636

NEU

## Stoffdruck auf Rucksackbeutel mit selbstgemachten Pflanzenfarben

**ab 10 Jahre**

Aus Blüten, Blättern und Wurzeln Naturfarben zum Drucken herstellen.

**MEIKE WÜST**

**Sa., 21.06.2025**, 11:00-14:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Oberschule Horneburg

[HIER ANMELDEN](#) 25F09646

NEU

## Stoffmuster mit frischen Pflanzen erzeugen (Bundle-dyeing)

**ab 10 Jahre**

Wir färben ein T-Shirt oder einen Schal. Jedes Mal anders und immer von eigener Schönheit: mit Blättern und Blüten selber färben.

**MEIKE WÜST**

**Sa., 17.05.2025**, 11:00-14:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Oberschule Horneburg

[HIER ANMELDEN](#) 25F09656

## Poetry is still alive

**12-15 Jahre**

Lyrik ist öde? Auf keinen Fall! Schreibwerkstatt für Texte und Gedichte.

Lyrik ist öde? Auf keinen Fall!

**STINE STABEL**

**Sa./So., 15./16.03.2025**, 9:30-14:45 Uhr

67,20 € (33,60 € / 86,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F09760



## Tanzwerkstatt & Zirkus

**6-13 Jahre**

**CHRISTIANE MICHEL-REESE**

**Di./Mi., 08./09.04.2025**, 9:00-12:45 Uhr

48,- € (24,- € / 62,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F09770

**CHRISTIANE MICHEL-REESE**

**Do./Fr., 10./11.07.2025**, 9:00-12:45 Uhr

48,- € (24,- € / 62,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F09780

## Tennis Schnupperkurs

**ab 6 Jahre**

Du findest Tennis toll? Dann probiere es doch einfach mal aus! Tennisschläger, Bälle und Tennisequipment werden gestellt.

**ATC TENNISCLUB APENSEN V. 1980 E.V.**

**Sa., 24.05.2025**, 14:00-15:30 Uhr

13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

ATC Tennisclub Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25F09812

## Kinderyoga

**3-6 Jahre**

Kinderyoga ist eine eigene Yogaform, mit welcher Kinder ab dem 3. Lebensjahr spielerisch mit Musik und Geschichten kindgerechte Yogaübungen praktizieren.

**SABINE HAGE-MALSCH**

**ab Di., 11.02.2025 (8x)**, 15:15-16:15 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F09900

**SABINE HAGE-MALSCH**

**ab Di., 22.04.2025 (8x)**, 15:15-16:15 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F09910

## Kinderyoga

**6-10 Jahre**

In den Kinderyogastunden erfahren die Kinder Bewegung und Entspannung, Achtsamkeit und Kreativität sowie das Gefühl des Miteinanders.

**ISABEL CALLE LAMBACH**

**ab Mo., 10.02.2025 (10x)**, 16:00-17:00 Uhr

85,80 € (42,90 € / 111,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F09920

## Sie vermissen einen Kurs?

Sie vermissen einen bestimmten Kurs oder haben Ideen & Wünsche für neue Angebote?

Dann melden Sie sich gerne bei uns – wir freuen uns immer über Anregungen!

[Hier klicken](#)



NEU

### Kreative Entspannung durch Kalligrafie

#### Eltern mit Kindern ab 10 Jahre

Wir malen asiatische Schriftzeichen mit Pinsel und Tusche, entdecken dabei die entspannende Seite der Kreativität und genießen die gemeinsame Zeit.

**MICHAEL DITTMAR**

**So., 09.03.2025**, 14:00-17:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25F95134



### Pasta für Kids

#### 8-14 Jahre

Handmade Pasta: Hier ist nicht nur die Sauce selbstgemacht, sondern auch die Pasta und das Eis zum Nachtisch. Entdecke den Italiener in Dir!

**ANDREAS DANZSCHER**

**Mi., 09.04.2025**, 9:00-12:45 Uhr

24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F09940

### Sushi für Kids & Co

#### Eltern mit Kindern 6-12 Jahre

Leckeres Sushi selbst zubereiten - ganz nach dem eigenen Geschmack und gemeinsam mit einem großen Lieblingsmenschen. Klingt gut? Dann seid gerne dabei!

**ANDREAS DANZSCHER**

**So., 11.05.2025**, 10:00-14:30 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F92780

### Selbstgemachte Pasta für Kids & Co

#### Eltern mit Kindern 6-12 Jahre

Hand made Pasta: Hier ist nicht nur die Sauce selbstgemacht, sondern auch die Pasta und das Eis zum Nachtisch. Entdecke den Italiener in Dir!

**ANDREAS DANZSCHER**

**So., 02.03.2025**, 11:00-15:30 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25F92794

NEU

### Osterbacken für Kids & Co

#### Eltern mit Kindern ab 7 Jahre

Gemeinsam backen wir bunt verzierte Osterkränze, Osterhasen oder einfach einen leckeren Butterkuchen aus Hefeteig. Bringt einen Lieblingsmenschen mit und los geht's!

**KARIN SIMON**

**So., 06.04.2025**, 13:00-16:30 Uhr

24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F92820

NEU

### Obstkuchen backen!

#### Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahre in Begleitung

Gemeinsam backen wir leckere Obstkuchen wie z.B. Rhabarber- oder Schoko-Kirschkuchen und probieren diese natürlich auch!

**KARIN SIMON**

**Sa., 22.03.2025**, 10:00-14:00 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25F92832



Alle Kurse der Ferien-VHS finden Sie hier

[Hier klicken](#)





## SCHULE

# ENDLICH DURCHSTARTEN!

## Bisher hat es mit dem Schulabschluss nicht geklappt?

Die VHS Buxtehude bietet die Möglichkeit, den Haupt- und Realschulabschluss in einem Lehrgang nachzuholen.

### Inhalte des Lehrgangs

- » **Beginn:** voraussichtlich Mai 2025
- » **Dauer:** ca. 14 Monate
- » **Voraussetzung:** Schulpflicht absolviert, Deutschkenntnisse mindestens B1 Niveau
- » **Tageslehrgang:** Unterricht Mo. bis Freitag vormittags 08:30 Uhr bis max. 13:30 Uhr
- » **Prüfungsfächer voraussichtlich:** Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Physik, Biologie, Erdkunde und Wirtschaft
- » Unterricht im VHS-Haus, Bertha-von-Suttner-Allee 9

## Weitere Informationen, Termine und Beratung:

Volkshochschule Buxtehude  
Bertha-von-Suttner-Allee 9 · 21614 Buxtehude



Dr. Dirk Pohl  
[d.pohl@stadt.buxtehude.de](mailto:d.pohl@stadt.buxtehude.de)  
[04161/7434-28](tel:04161743428)

### Lehrgangsgebühr

**200,- €**/Monat

ermäßigt 100,- €



# KULTUR GESTALTEN

## „Essen in der Kunst“

Joseph Beuys, Bacon, Rembrandt und andere Künstler haben sich mit dem Thema Essen als Objekt und Material in ihren Darstellungen oft beschäftigt. Los geht es um dies zu entziffern!

**KRYSTYNA STEFFENS**

**Di., 13.05.2025**, 18:30-20:00 Uhr

19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F80010

NEU

## „25 Jahre westdeutscher Nachkriegsfilm“

Vom Trümmersfilm bis zum Schulmädchenreport. Eine gemeinsame Reise durch die Filmgeschichte und viele unserer Lieblingsfilme.

**DR. NORBERT APING**

**ab Mo., 17.02.2025 (3x)**, 19:00-21:15 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F80020

## Stadtrundgang Blankenese: Parks, Treppen und Meeresblick

Mediterranes, Lotsen, Seeleute und Fähren: Ein Spaziergang der Extraklasse!

**JOHANN PETER NISSEN**

**Mi., 23.04.2025**, 11:00-13:00 Uhr

34,50 € (17,25 € / 44,85 €)

Hamburg

[HIER ANMELDEN](#) 25F80410



**Wo kann ich bei der VHS parken?**

[Hier klicken](#)

## VHS Kneipenquiz – Kunst Edition

Ruhm und Ehre, Teamwork, aber auch ganz viel Spaß und Neues lernen!

**MATTHIAS WEBER**

**Fr., 07.02.2025**, 18:30-22:00 Uhr

*Eintritt frei, Hutspende erbeten*

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F89610

NEU

## VHS Kneipenquiz – Logik Edition mit Sudoku & Co.

Ruhm und Ehre, Teamwork, aber auch ganz viel Spaß und Neues lernen!

**FLORENCE GROSSE**

**Fr., 07.03.2025**, 18:30-22:00 Uhr

*Eintritt frei, Hutspende erbeten*

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F89620

## LITERATUR/KREATIVES SCHREIBEN

NEU

### Schreiben tut gut!

Journaling für Neugierige - Warum nicht einfach mal ausprobieren?

**STINE STABEL**

**Sa./So., 17./18.05.2025**, 9:30-14:45 Uhr

92,40 € (46,20 € / 120,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F81100

## MALEN UND ZEICHNEN

### Offenes VHS-Atelier

Offene Mal- und Kreativwerkstatt für Fortgeschrittene

**ab Mo., 06.01.2025 (27x)**, 10:00-15:00 Uhr  
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F82000

### Aquarellmalerei

**Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

In der Gruppe malen, sich ausprobieren und gemeinsam besser werden.

**ANNEGRET BEHRENS**

**ab Di., 11.02.2025 (10x)**, 9:15-11:30 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

Begegnungsstätte Hohe Luft Buxtehude

[HIER ANMELDEN](#) 25F82100



### Aquarellmalerei

**Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

In der Gruppe malen, sich ausprobieren und gemeinsam besser werden.

**ANNEGRET BEHRENS**

**ab Di., 11.02.2025 (10x)**, 18:30-20:45 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

Oberschule Jork

[HIER ANMELDEN](#) 25F82117

## Fragen? Einfach melden!

**Tobias Rothenberg**

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

[t.rothenberg@stadt.buxtehude.de](mailto:t.rothenberg@stadt.buxtehude.de)



Foto: privat  
Norbert Aping



**Kursleiter  
NORBERT APING**

## Malen mit und ohne Pinsel „Mixed Media“

Ein schönes Motiv, schnell mit dem Handy gemacht und dem Vorsatz versehen: Das möchte ich malen! Los geht's!

**DORIS POSTEL**

**Sa./So., 01./02.03.2025**, 11:00-14:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

[HIER ANMELDEN](#) 25F82167

## Malen mit und ohne Pinsel „Mixed Media“

Ein schönes Motiv, schnell mit dem Handy gemacht und dem Vorsatz versehen: Das möchte ich malen! Los geht's!

**DORIS POSTEL**

**Sa./So., 26./27.04.2025**, 11:00-14:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

[HIER ANMELDEN](#) 25F82177



# KULTUR GESTALTEN

Foto: privat  
Andrea Spring



**Kursleiterin**  
**ANDREA SPRING**

NEU

## Heilsames Intuitives Malen – Einführung

Bringe deine Quelle der Kreativität zum Sprudeln in diesem ganzheitlichen Malkurs für Herz, Geist und Seele.

**ANDREA CHRISTIANE SPRING**  
**Sa., 22.03.2025**, 10:00-16:30 Uhr,  
**So., 23.03.2025**, 10:00-13:00 Uhr  
57,60 € (28,80 € / 74,40 €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F82180

## Farblabor am Mittwoch

Malerei nach selbstgewählten oder durch die Dozentin angeregten Motiven zu einem gemeinsam festgelegten Schwerpunkt.

**DIANE JANSING**  
**ab Mi., 12.02.2025 (10x)**, 9:00-12:00 Uhr  
144,- € (72,- € / 188,- €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F82200

## Farblabor am Do.

Im Vordergrund steht die Malerei von selbstgewählten Motiven, zwischen Abstraktion und Realismus, hauptsächlich in Öl und Acryl.

**MATTHIAS WEBER**  
**ab Do., 06.02.2025 (10x)**, 9:00-12:00 Uhr  
144,- € (72,- € / 188,- €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F82210

## Zeichen- und Maltechniken

**Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Lernen Sie verschiedene Zeichen und Maltechniken kennen und probieren Sie unterschiedliche Materialien und Malutensilien aus.

**DIANE JANSING**  
**ab Do., 13.02.2025 (10x)**, 18:30-20:45 Uhr  
144,- € (72,- € / 186,- €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F82250

NEU

## Einführung in Zenga: Japanische Tuschemalerei in Zen-buddhistischer Tradition

Die Poesie der Jahreszeiten malerisch zu Papier bringen.

**NICOLE REUTHER**  
**Sa., 26.04.2025**, 11:00-17:00 Uhr,  
**So., 27.04.2025**, 10:00-16:00 Uhr  
105,60 € (52,80 € / 137,60 €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F82260

## Einführung in die altdeutsche Schrift – Sütterlin

Endlich Omas Rezepte oder Opas Feldpost entziffern und mit Lese-/Schreibübungen die Sütterlinschrift erkunden.

**KAI DIESTEL**  
**ab Do., 13.03.2025 (4x)**, 19:00-21:00 Uhr  
52,80 € (26,40 € / 68,20 €)  
Jugendraum links über Rewe, Osterjork  
HIER ANMELDEN 25F82507

## FOTOGRAFIE

### Digitale Fotografie mit der Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera

**Einführungskurs**  
Immer nur den Automatikmodus nutzen ist auf Dauer zu langweilig? Hier werden alle Kamera Funktionen praxisorientiert erklärt.

**RON VOLLRATH**  
**Sa./So., 08./09.02.2025**, 10:00-16:30 Uhr  
76,80 € (38,40 € / 99,20 €)  
VHS-Haus  
HIER ANMELDEN 25F83300

**RON VOLLRATH**  
**Sa./So., 26./27.04.2025**, 10:00-16:30 Uhr  
76,70 € (38,30 € / 99,70 €)  
FIZ Harsefeld  
HIER ANMELDEN 25F83304



## Fragen? Einfach melden!

**Tobias Rothenberg**  
Programmbereichsleiter  
Telefon 04161 7434-25  
[t.rothenberg@stadt.buxtehude.de](mailto:t.rothenberg@stadt.buxtehude.de)



Foto: privat  
Jürgen Herschelmann



**Kursleiter**  
**JÜRGEN HERSCHELMANN**

## Bildgestaltung – Mehr Struktur und Charakter für Deine Bilder

Egal ob Smartphone oder Kamera: hier geht es um einen bunten Mix an ungewöhnlichen Gestaltungsmöglichkeiten von Bildern.

**FELIX PILZ**  
**Mo., 12.05.2025**, 17:00-20:00 Uhr  
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F83330

NEU

## Photowalk in Finkenwerder

Ein Foto-Streifzug zwischen Schiffen, Parkanlagen und Architektur.

**FELIX PILZ**  
**ab Do., 06.03.2025 (3x)**  
Termine siehe Kursbeschreibung  
57,60 € (28,80 € / 74,40 €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F83350





# KULTUR GESTALTEN

Fragen? Einfach melden!

**Tobias Rothenberg**

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

[t.rothenberg@stadt.buxtehude.de](mailto:t.rothenberg@stadt.buxtehude.de)



Foto: privat  
Moritz Lange

NEU

## Cooler Handyfotos

Der Kurs für bessere Handyfotos!

JÜRGEN HERSCHELMANN

**Sa., 01.06.2025**, 10:00-16:00 Uhr

46,20 € (23,10 € / 60,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F83360

## Bessere Bilder mit der Digitalkamera

Vom Gelegenheitsknipser zum Fotografen werden!

FRANK WINKELMANN

**Sa./So., 17./18.05.2025**, 14:00-17:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25F83602

NEU

## Ikebana – die japanische Blumenkunst. Grundkurs im Anfertigen von Vasen-Gestecken

Anfänger\*innen

Im Blumenstrauß wirkt die bunte Menge - im Ikebana die einzelne Blume, der einzelne Zweig.

MORITZ WULF LANGE

**Sa., 26.04.2025**, 14:00-17:45 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F84060



Kursleiter

**MORITZ LANGE**

NEU

## Lightroom: Einfache und schnelle Bildentwicklung

Die wichtigsten Funktionen kennenlernen und einsetzen können.

JÜRGEN HERSCHELMANN

**ab Sa., 18.01.2025 (2x)**, 10:00-16:00 Uhr

92,40 € (46,20 € / 12,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F83370

## KREATIVES GESTALTEN



## Frühlingshafte Tischdekoration

Aus frischen Blumen, Moos, Gräsern und vielen anderen Materialien arrangieren wir in Vasen eine frühlingshafte Tischdekoration.

KERSTIN SCHRÖTER

**Fr., 07.02.2025**, 18:30-21:30 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25F84004

NEU

## Fotokurs: Stadt, Land, Mensch

Ein intensiver Fotokurs über mehrere Monate, um sich kontinuierlich weiter zu entwickeln.

JÜRGEN HERSCHELMANN

**ab So., 09.02.2025 (5x)**, 10:00-16:00 Uhr

168,- € (84,- € / 217,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F83380

## Finnisches Papiergarn – Kränze für jede Jahreszeit zaubern

Aus einer unscheinbaren Papierschnur wunderschöne Kränze der verschiedensten Arten zaubern.

SABINE KLANTEN

**Sa., 25.01.2025**, 10:00-15:00 Uhr

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F86400

NEU

## Frühlingskränze aus der Natur, ganz einfach selbst gemacht!

Gemeinsam werden wir Kränze für Tür oder Tisch nach Wunsch binden, mit Tipps und Tricks frei gestalten.

JASMIN BRUNKHORST

**Sa., 15.03.2025**, 10:00-14:00 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Goldbeck

[HIER ANMELDEN](#) 25F84112

## Türkranz/Tischkranz

Aus Moos, Ranken, Frühlingsblühern formen wir einen Kranz zum Hängen oder Liegen.

KERSTIN SCHRÖTER

**Do., 13.03.2025**, 18:30-21:30 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule

[HIER ANMELDEN](#) 25F84114

## Newsletter

VHS-Newsletter?  
Melden Sie sich jetzt an

[Hier klicken](#)



# KULTUR GESTALTEN

## Lichtobjekte aus finnischem Papiergarn

Lichterketten, Windlichter, Feenlichter  
- finnisches Papiergarn bringt alles zum  
Leuchten.

SABINE KLANTEN

Sa., 16.08.2025, 10:00-15:00 Uhr

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

25H84090

## Herbstdeko aus finnischem Papiergarn

Lasst uns gemeinsam herbstliche  
Dekorationen aus finnischem Papiergarn  
basteln!

SABINE KLANTEN

Sa., 20.09.2025, 10:00-15:00 Uhr

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

25H84100

## Korbflechten mit Weiden

Wir flechten einen runden Henkelkorb  
für zuhause.

HANSWERNER KIRSCHMANN

Sa./So., 24./25.05.2025, 10:00-18:00 Uhr

86,40 € (43,20 € / 111,60 €)

VHS-Haus

25F84130



## Doodles & Sketchnotes Basics: Wieder Spaß am Zeichnen und Sketchen

Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Du glaubst, du kannst nicht zeichnen?  
Dann ist dieser Kurs genau das Richtige  
für dich!

GABRIELE EL ERIAN

So., 02.03.2025, 10:00-13:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

25F84140

## Doodles & Sketchnotes Basics: Frühlings-Edition!

Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Dich hat das Frühlingsfieber gepackt  
und du möchtest kreativ werden? Das  
schnelle Zeichnen kennenlernen mit  
Oster- und Frühlingsmotiven!

GABRIELE EL ERIAN

So., 16.03.2025, 10:00-13:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

25F84150

## Doodles & Sketchnotes Basics: Urlaubs-Edition!

Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Du bist in Sommerlaune und möch-  
test deinen Urlaub kreativ nutzen? Das  
schnelle Zeichnen kennenlernen und  
dein eigenes Reisetagebuch mit Som-  
mer- und Reisetagebuch gestalten!

GABRIELE EL ERIAN

So., 25.05.2025, 10:00-13:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

25F84160

## Scrapbooking: Kreatives Gestalten von Fotoalben

Basiskurs

Schritt für Schritt mit kreativen Ideen,  
Techniken und Materialien das eigene,  
ganz individuelle Fotoalbum erstellen.

INES BREDEMEIER

Sa., 15.02.2025, 10:00-17:15 Uhr

59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

25F84200

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

[t.rothenberg@stadt.buxtehude.de](mailto:t.rothenberg@stadt.buxtehude.de)



## Scrapbooking: Kreatives Gestalten von Fotoalben

Intensivkurs

In diesem Kurs stellen wir Schritt für  
Schritt ZWEI Fotoalben her.

INES BREDEMEIER

Sa., 15.03.2025, 10:00-17:15 Uhr

59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

25F84210

## Stempel-Spaß

Ob Verpackungen, Karten oder Home  
Deko - wir haben einen kreativen Tag mit  
Stempeln.

INES BREDEMEIER

Sa., 10.05.2025, 10:00-17:15 Uhr

59,60 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

25F84220

## Vorbereitungsmodul Siebdruck

Anfänger\*innen

Eigene Motive mit der Kursleiterin  
besprechen und für den Kurs vorberei-  
ten.

CLAUDIA KRESSE

Di., 25.03.2025, 19:00-21:30 Uhr

19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

25F84237

CLAUDIA KRESSE

Di., 24.06.2025, 19:00-21:30 Uhr

19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

25F84247



# KULTUR GESTALTEN

Fragen? Einfach melden!

**Tobias Rothenberg**

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

[t.rothenberg@stadt.buxtehude.de](mailto:t.rothenberg@stadt.buxtehude.de)



## Siebdruck ausprobieren

### Anfänger\*innen

Seien Sie kreativ und bedrucken Sie Ihre T-Shirts, Taschen, Kissen oder andere Objekte!

CLAUDIA KRESSE

So., 30.03.2025, 10:00-16:00 Uhr

46,20 € (23,10 € / 60,20 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

25F84257

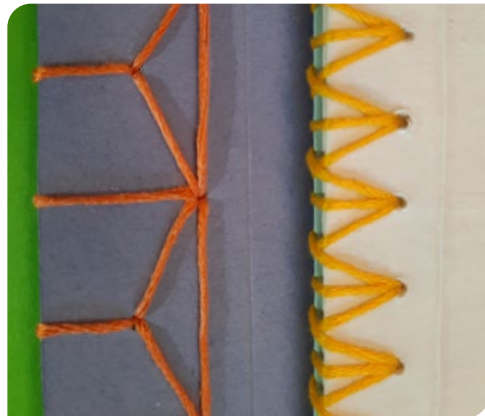
CLAUDIA KRESSE

So., 29.06.2025, 10:00-16:00 Uhr

46,20 € (23,10 € / 60,20 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

25F84267



## Buchbinde-Werkstatt: Selber Bücher binden

### Anfänger\*innen

Egal ob Gedichte, Rezepte oder Zeichnungen: In selbstgebundenen Büchern schreibt es sich doppelt so schön!

KATJA HERBERS

Sa., 18.01.2025, 10:00-14:30 Uhr

43,20 € (21,60 € / 55,80 €)

VHS-Haus

25F84260

## Kompakt-Töpferkurs mit Aufbauton

Einfach mal Töpfern ausprobieren. Vom Ton zum fertig gebrannten und glasierten Werkstück.

URSULA GROVER

ab Fr., 17.01.2025 (6x)

Termine siehe Kursbeschreibung

129,60 € (64,80 € / 167,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule

25F84304

URSULA GROVER

ab Fr., 07.02.2025 (4x)

Termine siehe Kursbeschreibung

76,80 € (38,40 € / 99,20 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule

25F84314

URSULA GROVER

ab Di., 25.02.2025 (5x), 9:00-12:00 Uhr

81,60 € (40,80 € / 105,40 €)

VHS-Haus

25F84320

URSULA GROVER

ab Do., 13.02.2025 (5x), 18:00-20:30 Uhr

67,20 € (33,60 € / 86,80 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule

25F84324

## Keramik kreativ gestalten

Fliesen, Bildflächen, Gebrauchskeramik oder kleine Objekte aus Ton herstellen, verzieren und brennen.

INGRID REINCKE

ab Mo., 17.02.2025 (4x), 18:00-21:00 Uhr

76,80 € (38,40 € / 99,20 €)

VHS-Haus

25F84350

## Keramik aus Feuer und Rauch

Entdecken Sie die für Rakuglasuren charakteristischen und kunstvollen Rissmuster und Farbeffekte!

AMELY WILLERT-RAPP

ab Sa., 29.03.2025 (3x)

Termine siehe Kursbeschreibung

100,80 € (50,40 € / 130,20 €)

VHS-Haus

25F84370

## Glasperlen herstellen: Spiel mit dem Licht – Faszination Glas

Freuen Sie sich auf den Anblick von schmelzendem Glas in der Flamme und der Vielfalt der Glasperlen, die Sie selber herstellen dürfen.

BETTINA SCHILLING

Sa./So., 22./23.03.2025, 9:30-17:30 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

VHS-Haus

25F84400

## Goldschmieden – Schmuck selber entwerfen und anfertigen

Anfänger\*innen und Fortgeschrittene Aus edlen Materialien unter handwerklicher Anleitung eigene Schmuckstücke erschaffen und mit Stolz tragen.

GABRIELE APELT

Sa./So., 17./18.05.2025, 10:00-17:15 Uhr

93,10 € (46,60 € / 121,10 €)

VHS-Haus

25F84580

GABRIELE APELT

Sa./So., 14./15.06.2025, 10:00-17:15 Uhr

93,10 € (46,60 € / 121,10 €)

VHS-Haus

25F84590

## Feuer und Eisen – Ein Schmiedekurs für Kunst und Handwerk

Riskieren Sie einen Blick ins Feuer und erleben Sie, wie rot glühendes Eisen eine neue Gestalt annimmt!

BERND BANNACH

Sa./So., 17./18.05.2025, 9:30-18:00 Uhr

132,30 € (66,10 € / 171,90 €)

Grundschule Altkloster

25F84610

## MODE/STIL/KOSMETIK



## Naturkosmetik selbstgemacht

Mit einfachen Zutaten selber Körperpflegeprodukte herstellen und hinterher mit den Rezepten zuhause nachmachen.

HEIKE STAHN

Sa., 22.03.2025, 10:00-16:30 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

25F85010

HEIKE STAHN

Sa., 08.03.2025, 10:00-16:30 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

25F85014





# KULTUR GESTALTEN

**Fragen? Einfach melden!**

**Tobias Rothenberg**

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

[t.rothenberg@stadt.buxtehude.de](mailto:t.rothenberg@stadt.buxtehude.de)



## Perfekt geschminkt – Tipps und Tricks vom Profi

Professionelles Make-up leicht gemacht: In diesem Tagesseminar lernen Sie vom Profi, wie Sie sich optimal schminken, ohne zu sehr geschminkt auszusehen.

**GABRIELE PRANGER**

**Sa., 15.02.2025, 14:00-17:45 Uhr**

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

25F85052

**GABRIELE PRANGER**

**Sa., 01.02.2025, 14:00-17:45 Uhr**

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

25F85070

**GABRIELE PRANGER**

**Sa., 29.03.2025, 9:30-13:15 Uhr**

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

25F85072

**GABRIELE PRANGER**

**Sa., 01.03.2025, 9:30-13:15 Uhr**

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

25F85080

## Farb- und Typberatung: Die eigene Schönheit entschlüsseln

Egal ob Brille, Kleidung, Haare oder Schmuck: Lernen Sie, den eigenen Typ besser zur Geltung zu bringen

**GABRIELE PRANGER**

**Sa., 01.02.2025, 9:30-13:15 Uhr**

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

25F85320

**GABRIELE PRANGER**

**Sa., 15.02.2025, 9:30-13:15 Uhr**

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

25F85332

**GABRIELE PRANGER**

**Sa., 01.03.2025, 14:00-17:45 Uhr**

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

25F85350

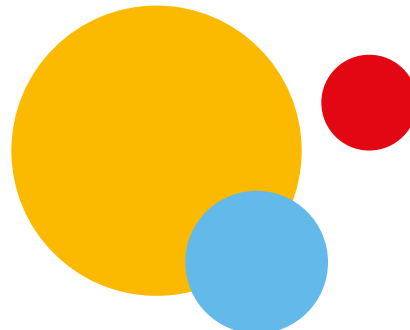
**GABRIELE PRANGER**

**Sa., 29.03.2025, 14:00-17:45 Uhr**

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

25F85352



## Stiltraining: Kaschieren und betonen der eigenen Figur

**nur für Frauen**

Welche Stile passen bestmöglich zu mir und wie kann ich sie praktisch umsetzen? Hier gibt es Antworten!

**GABRIELE PRANGER**

**Sa., 26.04.2025, 14:00-17:45 Uhr**

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

25F85380

**GABRIELE PRANGER**

**Sa., 21.06.2025, 14:00-17:45 Uhr**

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

25F85382

## Schönheit hat keine Altersgrenze

Das Wissen, schön, fit und entspannt zu sein für die Frau ab 50.

**GABRIELE PRANGER**

**Fr., 23.05.2025, 14:00-17:45 Uhr**

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

25F85390

## Beautypoint: Von der Hautanalyse zum kleinen Make-up

Wissenswertes und Neues aus dem Bereich der Gesichtspflege, zum Ausprobieren und Genießen.

**GABRIELE PRANGER**

**Sa., 15.03.2025, 14:00-17:45 Uhr**

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

25F85402

**GABRIELE PRANGER**

**Sa., 14.06.2025, 14:00-17:45 Uhr**

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

25F85410

## TEXTILES GESTALTEN



## Schneidern am Vormittag

**Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Hier wird genäht! Von der Handhabung der Nähmaschine bis zur kreativen Anpassung oder Umsetzung von Schnittten.

**ANTONIA JANSEN**

**ab Do., 06.02.2025 (10x), 9:00-12:00 Uhr**

144,- € (72,- € / 188,- €)

VHS-Haus

25F86000

**ANTONIA JANSEN**

**ab Fr., 14.02.2025 (10x), 9:00-12:00 Uhr**

144,- € (72,- € / 188,- €)

Gemeindehaus Jork

25F86007

**TRAUTE BÖSCHE**

**ab Di., 07.01.2025 (6x), 9:00-12:00 Uhr**

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

25F86030

**TRAUTE BÖSCHE**

**ab Mi., 08.01.2025 (6x), 9:00-12:00 Uhr**

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

25F86040



# KULTUR GESTALTEN

Fragen? Einfach melden!

**Tobias Rothenberg**

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

[t.rothenberg@stadt.buxtehude.de](mailto:t.rothenberg@stadt.buxtehude.de)



## Schneidern am Abend

**Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Hier wird genäht! Von der Handhabung der Nähmaschine bis zur kreativen Anpassung oder Umsetzung von Schnitten.

**ANTONIA JANSEN**

**ab Do., 06.02.2025 (10x)**, 18:00-21:00 Uhr  
144,- € (72,- € / 188,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F86100

**ANTONIA JANSEN**

**ab Mi., 12.02.2025 (10x)**, 18:00-21:00 Uhr  
192,- € (96,- € / 248,- €)

Oberschule Jork

**HIER ANMELDEN** 25F86107

**TRAUTE BÖSCHE**

**ab Mi., 08.01.2025 (6x)**, 17:30-20:30 Uhr  
115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F86110

**CHRISTA DOMMEN**

**ab Di., 11.02.2025 (10x)**, 18:00-21:00 Uhr  
144,- € (72,- € / 188,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F86140

## Wochenendkurs Nähen: Schnell, leicht und kreativ!

**Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Wir nähen gemeinsam eigene Kleidung. Schnell, einfach und aus verschiedenen Materialien.

**CHRISTA DOMMEN**

**ab Fr., 21.03.2025 (3x)**  
Termine siehe Kursbeschreibung  
105,60 € (52,80 € / 136,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F86200

## Wochenendkurs Schneidern

**Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Nehmen Sie sich ein Wochenende Zeit, um aus schönen Stoffen individuelle Kleidungsstücke für das Frühjahr oder den Sommer zu nähen.

**SUSANNE GEHRS**

**Sa./So., 22./23.03.2025**, 10:00-17:00 Uhr  
76,80 € (38,40 € / 99,20 €)

Oberschule Apensen

**HIER ANMELDEN** 25F86212

## Nähen und Schneidern

**Bildungsurlaub, Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Der Kurs richtet sich an alle Personen, die Interesse am Schneiderhandwerk haben und dies in ihrer beruflichen Praxis einsetzen möchten.

**VIRGINIA SUHR**

**ab Mo., 31.03.2025 (5x)**  
Termine siehe Kursbeschreibung  
200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F86220



## Socken und eigene Projekte stricken

**Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Sie wollten schon immer Socken stricken? Es ist einfacher als gedacht!

**KARIN SIMON**

**ab Mo., 17.02.2025 (7x)**, 19:00-20:30 Uhr  
92,40 € (46,20 € / 120,40 €)

Oberschule Apensen

**HIER ANMELDEN** 25F86312

## Häkeln

**Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Häkeln ist wieder voll im Trend!

**MELANIE KLÖTZKE-LEHMANN**

**ab Mi., 19.03.2025 (5x)**, 19:30-21:00 Uhr  
48,- € (24,- € / 62,- €)

Oberschule Apensen

**HIER ANMELDEN** 25F86332

## Häkeln für Anfänger\*innen

Häkeln ist wieder voll im Trend!

**SANDRA TACH**

**Sa./So., 01./02.03.2025**, 10:00-13:00 Uhr  
38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F86340



## Amigurumi

Süße Tierchen, Objekte und Puppen häkeln!

**SANDRA TACH**

**Sa./So., 05./06.04.2025**, 10:00-13:00 Uhr  
38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F86360

## Stricken für Anfänger\*innen

Stricken - ein kreatives und meditatives Hobby!

**SABINE KLANTEN**

**ab Mi., 07.05.2025 (5x)**, 19:00-21:00 Uhr  
62,40 € (31,20 € / 80,60 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F86370



## Socken stricken – das ist kein Hexenwerk!

Lass Dich einweihen in das (vermeintliche) Mysterium des Sockenstrickens.

**SABINE KLANTEN**

**ab Sa., 08.03.2025 (3x)**, 14:00-17:00 Uhr  
57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F86380

## Filzen – Altes Handwerk – neu entdeckt

Egal ob Anfänger\*innen oder Fortgeschrittene, wir filzen einfach los nach Lust und Laune.

**CHARLOTTE MADSEN**

**Sa./So., 15./16.02.2025**, 10:00-18:00 Uhr  
132,- € (66,- € / 172,- €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

**HIER ANMELDEN** 25F86424



# KULTUR GESTALTEN

Fragen? Einfach melden!

**Tobias Rothenberg**

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

[t.rothenberg@stadt.buxtehude.de](mailto:t.rothenberg@stadt.buxtehude.de)



## Filzen im Frühjahr für Kleine und Große

Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahre  
Gemeinsam Tiere, Monster andere Objekte filzen.

KATJA HERBERS

Sa., 22.03.2025, 14:00-17:00 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

25F86460

## THEATER/CLOWNERIE

### Schnupperkurs Klappmaulpuppenspiel

Sich durch Puppen ausprobieren!

LEILA BRAASCH

Samstag, 21.06.2025, 10:00-16:00 Uhr

46,20 € (23,10 € / 60,20 €)

VHS-Haus

25F87000



### Einfacher Handpuppenbau

Erstelle Dir Deine eigene Puppe!

LEILA BRAASCH

Sonntag, 22.06.2025, 10:00-16:00 Uhr

46,20 € (23,10 € / 60,20 €)

VHS-Haus

25F86470

## Newsletter

Kennen Sie schon unseren  
VHS-Newsletter?  
Melden Sie sich jetzt an

## MUSIK



### Operneinführung zu Giuseppe Verdi, „Rigoletto“

Wir betrachten die schicksalhafte Tragödie aus dem 16. Jahrhundert.

PROF. DR. ELENA WANSKE

Sa., 08.03.2025, 15:00-17:15 Uhr

14,40 € (7,20 € / 18,60 €)

VHS-Haus

25F89070

### Die Stimme zum Klingen bringen

In Einzelarbeit und im Chor die eigene Stimme weiter entwickeln.

GAYANE GROVER

ab Do., 06.02.2025 (10x), 17:45-19:15 Uhr

134,20 € (67,10 € / 174,40 €)

VHS-Haus

25F89160

### Gemeinsam singen: Chor-Workshop „Pop“

Im Chor 2-3 Popsongs erarbeiten und aufnehmen. Viel über Atmung, Haltung und Betonung in der Popmusik lernen und später, zuhause, die Stücke als mp3 genießen.

STEFAN LOHSE

Sa., 22.03.2025, 14:00-17:45 Uhr,

So., 23.03.2025, 11:00-14:45 Uhr

48,- € (24,- € / 62,- €)

VHS-Haus

25F89180

### Musikwerkstatt - Spiel mit!

Du bist Hobbymusiker\*in? Dann bring Dein Instrument mit und lass es grooven!

MASSIMO PELLICCIA

ab Di., 11.02.2025 (9x), 12:00-13:30 Uhr

86,40 € (43,20 € / 111,60 €)

VHS-Haus

25F89190

### Saz/Baglama spielen lernen

Nur wenn es ohne großen Mehraufwand geht! Zusätzlich aufnehmen:

Lernen Sie dieses Weltinstrument und seinen wundervollen Klang kennen.

SARAYI ÖZTÜRK

ab Di., 04.03.2025 (4x), 14:00-15:30 Uhr

38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

25F89430

### Cajón Workshop für Einsteiger\*innen

Die Kastentrommel kennenlernen und einzelne Schlagtechniken ausprobieren.

MASSIMO PELLICCIA

So., 27.04.2025, 11:00-15:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

25F89490

### Jam Session

Einfach mal nach Gehör improvisieren ohne Absprache und ohne Noten.

MASSIMO PELLICCIA

ab Mi., 07.05.2025 (2x), 12:00-15:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

25F89600

### Blues-Harp – Mundharmonika einfach spielend lernen

Anfänger\*innen

Entdecken Sie dieses kleine, handliche Instrument und das ganz besondere Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans.

DIETER KROPP

Sa., 02.08.2025, 10:00-17:30 Uhr

76,70 € (38,35 € / 99,70 €)

VHS-Haus

25H89530

### Gitarre am Abend

Anfänger\*innen

Die Grundlagen des Gitarrenspiels anhand von leichten Rock- und Popsongs erlernen.

MASSIMO PELLICCIA

ab Di., 11.02.2025 (11x), 17:30-19:00 Uhr

105,60 € (52,80 € / 136,90 €)

VHS-Haus

25F89310

### Gitarre am Abend

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Für alle, die schon die ersten Akkorde spielen können und nun weiterkommen möchten beim Gitarrenspiel.

SERGEJ HILZ

ab Mi., 05.02.2025 (15x), 19:00-20:30 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

25F89314

## Programm

Hier geht's direkt zum Programmbereich



BILDUNGSURLAUB



ARBEIT UND BERUF



GESELLSCHAFT



JUNGE VHS



SCHULE



KULTUR GESTALTEN



GESUNDHEIT



SPRACHEN





# KULTUR GESTALTEN

Fragen? Einfach melden!

**Tobias Rothenberg**

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

[t.rothenberg@stadt.buxtehude.de](mailto:t.rothenberg@stadt.buxtehude.de)



Foto: privat  
Douglas Johnson

## Gitarre am Abend

**Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

Für alle, die schon die ersten Akkorde spielen können und nun weiterkommen möchten beim Gitarrenspiel.

**MASSIMO PELLICCIA**

**ab Mi., 29.01.2025 (10x)**, 18:30-20:00 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

25F89320

## Gitarre am Abend

**leicht Fortgeschrittene**

Bring Dein Gitarrenspiel auf das nächste Level: Themen u.a. kreative Schlagmuster zu Songbegleitungen!

**MASSIMO PELLICCIA**

**ab Do., 30.01.2025 (10x)**, 18:30-20:00 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

25F89330

## Gitarre am Abend

**Fortgeschrittene**

Ziel dieses Kurses ist es, die in einem Anfängerkurs gewonnenen Kenntnisse auszuweiten.

**HANS GEORG VON DER REITH**

**ab Do., 06.02.2025 (15x)**, 20:15-21:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Oberschule Apensen

25F89332

NEU

## Das Griffbrett der Gitarre endlich kennenlernen

Wir nähern uns dem Griffbrett langsam und systematisch an.

**DOUGLAS JOHNSON**

**So., 22.06.2025**, 10:00-11:30 Uhr

13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

VHS-Haus

25F89350

NEU

## Nie wieder Griffstabellen!

Akkorde verstehen und leicht lernen.

**DOUGLAS JOHNSON**

**ab So., 27.04.2025 (2x)**, 10:00-11:30 Uhr

26,40 € (13,30 € / 34,40 €)

VHS-Haus

25F89360

NEU

## Verträumte Klänge auf der Gitarre frei entwickeln

Gedankenverlorene Sounds aus Deiner Gitarre rausholen.

**MASSIMO PELLICCIA**

**So., 09.02.2025**, 11:00-15:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

25F89460

NEU

## Strawberry Fields Forever – John Lennon Gitarren-Special

Gemeinsam und mit der Gitarre in die Hand in die Welt von John Lennon abtauchen.

**MASSIMO PELLICCIA**

**So., 23.02.2025**, 11:00-15:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

25F89470



NEU

## Songs kreativ auf der Gitarre mit Gesang begleiten

Wir wecken den Groove in unserem Gitarrenspiel und lernen, Gesang zu begleiten.

**MASSIMO PELLICCIA**

**So., 23.03.2025**, 11:00-15:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

25F89480

## Nothing but the Blues – E-Gitarre

Schnapp Dir Deine E-Gitarre und Deinen Amp und erwecke den Blues in Dir!

**MASSIMO PELLICCIA**

**So., 18.05.2025**, 11:00-15:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

25F89500

## 3 Preise, 1 Ziel:

### Gemeinsam für mehr Bildungsgerechtigkeit!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen

**NORMALPREIS**

der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

**ERMÄSSIGTER PREIS**

für Menschen mit geringen Einkommen

**SOLIDARPREIS**

macht den ermäßigten Preis erst möglich

[Hier klicken](#)



NEU

### Let's Rock! Sommer-Workshop E-Gitarre

Einstieg in das E-Gitarrenspiel für Anfänger\*innen.

MASSIMO PELLICCIA

So., 15.06.2025, 11:00-15:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F89510

### Klarinette und Saxophon

Anfänger\*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

ARBEN GRUJA

ab Fr., 07.02.2025 (17x), 17:00-18:00 Uhr

114,60 € (57,30 € / 149,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F89800



### Klarinette und Saxophon

Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Einstieg nach Absprache mit dem Dozenten.

ARBEN GRUJA

ab Fr., 07.02.2025 (17x), 19:00-20:00 Uhr

114,60 € (57,30 € / 149,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F89810

### Klarinette und Saxophon

Fortgeschrittene

Fortführung des seit längerem bestehenden Kurses. Einstieg für Teilnehmer\*innen mit guten Kenntnissen nur nach Absprache mit dem Dozenten möglich.

ARBEN GRUJA

ab Sa., 08.02.2025 (17x), 10:00-11:00 Uhr

114,60 € (57,30 € / 149,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F89830

### Klarinette und Saxophon

Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen.

Einstieg nach Absprache mit dem Dozenten.

ARBEN GRUJA

ab Fr., 07.02.2025 (17x), 18:00-19:00 Uhr

114,60 € (57,30 € / 149,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F89820

ARBEN GRUJA

ab Sa., 08.02.2025 (17x), 11:00-12:00 Uhr

114,60 € (57,30 € / 149,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F89840

ARBEN GRUJA

ab Sa., 08.02.2025 (17x), 12:00-13:00 Uhr

114,60 € (57,30 € / 149,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F89850







Foto: privat  
Heike Rademacker

## HATHA-YOGA FÜR ANFÄNGER\*INNEN

### Hatha-Yoga für Frühstarter

#### Anfänger\*innen

Mit Yoga- und Dehnübungen für die Beweglichkeit, Kraft und Balance, die gut für Senioren und Anfänger\*innen geeignet sind.

**EKATERINA SCHREDER**

**ab Di., 11.02.2025 (15x)**, 9:00-10:00 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F94000

### Hatha-Yoga

#### (Anfänger\*innen mit und ohne Vorkenntnisse)

Mit ersten leichten Körper- und Atemübungen lernst Du die stabilisierende und entspannende Wirkung des Hatha-Yogas kennen.

**HEIKE RADEMACKER**

**ab Di., 11.02.2025 (12x)**, 10:00-11:30 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Dorfgemeinschaftshaus Brest

[HIER ANMELDEN](#) 25F94014

**JADWIGA WONS**

**ab Mi., 19.02.2025 (7x)**, 18:30-20:00 Uhr

67,20 € (33,60 € / 86,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F94030

**JADWIGA WONS**

**ab So., 21.05.2025 (7x)**,

Termine siehe Kursbeschreibung

67,20 € (33,60 € / 86,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F94040

## HATHA-YOGA FÜR ANFÄNGER\*INNEN UND FORTGESCHRITTENE



### Hatha-Yoga

#### Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Du möchtest die positive Wirkung des Hatha-Yoga kennenlernen oder weiterhin gemeinsam in der Gruppe Hatha-Yoga praktizieren? Dann sei gerne dabei!

**CHRISTINA WIESENER**

**ab Do., 23.01.2025 (13x)**, 8:45-10:15 Uhr

93,60 € (46,80 € / 122,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F94080

**EKATERINA SCHREDER**

**ab Mo., 10.02.2025 (12x)**, 17:45-19:00 Uhr

72,- € (36,- € / 94,- €)

Oberschule Horneburg

[HIER ANMELDEN](#) 25F94106

**RENATE KRÄTZIG**

**ab Mo., 10.02.2025 (15x)**, 18:00-19:15 Uhr

90,- € (45,- € / 117,50 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F94120

**CHRISTINA WIESENER**

**ab Di., 04.02.2025 (12x)**, 18:00-19:30 Uhr

91,40 € (48,20 € / 117,80 €)

Amtshaus Moisburg

[HIER ANMELDEN](#) 25F94140

**LUCIA BAUMGÄRTNER**

**ab Di., 11.02.2025 (10x)**, 18:00-19:30 Uhr

72,- € (36,- € / 94,- €)

Oberschule Jork

[HIER ANMELDEN](#) 25F94157

**LOUISA HIELSCHER**

**ab Mi., 05.02.2025 (16x)**, 18:45-20:00 Uhr

97,20 € (48,60 € / 126,90 €)

Oberschule Horneburg

[HIER ANMELDEN](#) 25F94176

### Hatha-Yoga am Morgen

#### Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen im Hatha-Yoga. Ein Quereinstieg ist nach Rücksprache möglich.

**MARGRIT HEILER**

**ab Di., 22.04.2025 (10x)**, 9:00-10:30 Uhr

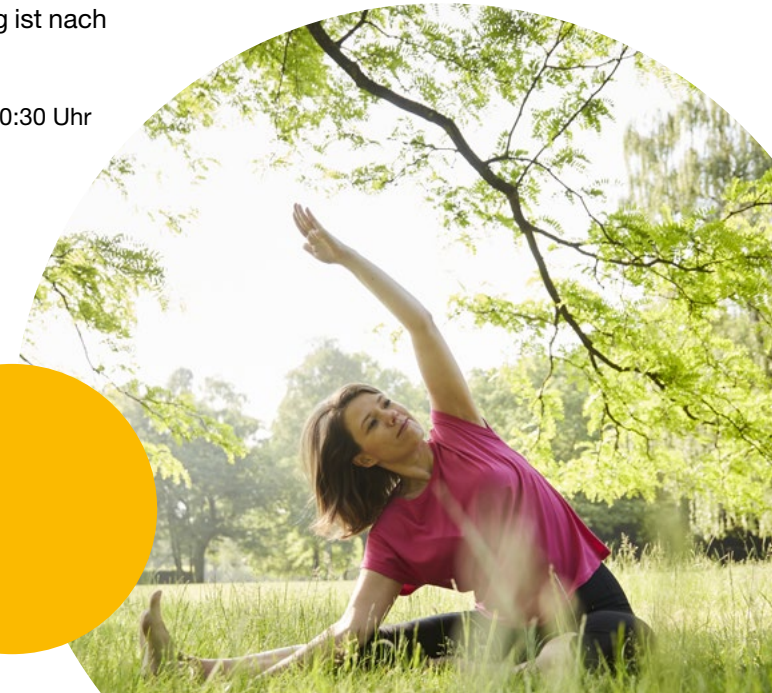
106,- € (58,- € / 134,- €)

Ev. Gemeindehaus Horneburg

[HIER ANMELDEN](#) 25F94206



**Kursleiterin**  
**HEIKE RADEMACKER**







# GESUNDHEIT



## HATHA-YOGA MIT BESONDEREN SCHWERPUNKTEN

### Yoga in Verbindung mit Ayurveda und der Samkhya-Lehre

#### Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen im Hatha-Yoga. Ein Quereinstieg ist nach Rücksprache möglich.

**HELMA JUNG**

**ab Mi., 12.02.2025 (12x)**, 18:00-20:15 Uhr  
172,80 € (86,40 € / 223,20 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94220

NEU

### Yogatherapie zum Kennenlernen

Was bedeutet Yogatherapie und für wen ist diese spezifische Form des Yogas geeignet? Mit ersten Aufgaben und Übungen schauen wir, was dir guttun kann.

**NENNY CORLEIS**

**So., 27.04.2025**, 10:00-12:15 Uhr  
19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

FIZ Harsefeld

**HIER ANMELDEN** 25F94244

## Hatha-Yoga

### Senior\*innen

Gemeinsam praktizieren wir achtsames Yoga, welches gut auf die Bedürfnisse von Senior\*innen abgestimmt ist.

**CHRISTINA WIESENER**

**ab Do., 23.01.2025 (13x)**, 10:30-12:00 Uhr  
93,60 € (46,80 € / 126,90 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94280

NEU

## Yoga im Sitzen: Sanfte Übungen für mehr Beweglichkeit und Balance

### Senior\*innen

Langsame und behutsame Übungen fördern die Beweglichkeit der Gelenke, erhöhen die Bewegungsfreiheit und stärken unsere Koordination sowie unser Gleichgewicht.

**LOUISA HIELSCHER**

**ab Do., 20.02.2025 (5x)**, 11:00-12:00 Uhr  
48,70 € (25,60 € / 62,70 €)

Mehrgenerationenhaus Horneburg

**HIER ANMELDEN** 25F94286

NEU

## Yoga bei Rheuma und Gelenksbeschwerden

Sanfte Dehn-, Bewegungs- und Entspannungsübungen unterstützen uns, Anspannungen abzubauen und die Flexibilität der Gelenke zu erhalten bzw. zu fördern.

**SABINE HAGE-MALSCH**

**ab Mo., 10.02.2025 (8x)**, 10:15-11:15 Uhr  
52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94310

## Fragen? Einfach melden!

**Anja Ott**

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 7434-29

[a.ott@stadt.buxtehude.de](mailto:a.ott@stadt.buxtehude.de)



## Hatha-Yoga für Rücken und Gelenke

Auf Grundlage des Systems „Yoga im täglichen Leben“. Gemeinsam stärken wir unsere Wirbelsäule und fördern die Beweglichkeit unserer Gelenke.

**RENATE KRÄTZIG**

**ab Di., 11.02.2025 (16x)**, 18:00-19:15 Uhr  
97,20 € (48,60 € / 126,90 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94320

## Hatha-Yoga für einen gesunden Rücken

### Workshop

An diesem Nachmittag entspannen, dehnen und kräftigen wir unsere gesamte Rückenmuskulatur und mobilisieren unsere Wirbelsäule für mehr Stabilität und Beweglichkeit.

**RENATE KRÄTZIG**

**Sa., 15.03.2025**, 14:00-16:15 Uhr  
19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94330



### Rücken-Yoga

In diesem Kurs kräftigen wir unseren gesamten Körper und stellen unseren Rücken und die Körpermitte dabei in den Fokus.

#### Männer

**JADWIGA WONS**

**ab Mo., 10.02.2025 (16x)**, 19:30-21:00 Uhr  
115,20 € (57,60 € / 150,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94340

**ANNE KOROLL**

**ab Mo., 10.02.2025 (14x)**, 18:00-19:30 Uhr  
134,40 € (67,20 € / 173,60 €)

Dorfgemeinschaftshaus Nindorf

**HIER ANMELDEN** 25F94352

**ANNE KOROLL**

**ab Mi., 12.02.2025 (14x)**, 8:15-9:45 Uhr  
134,40 € (67,20 € / 173,60 €)

Dorfgemeinschaftshaus Nindorf

**HIER ANMELDEN** 25F94362

### Physio-Yoga

#### Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Mobilisierende Kräftigungs- und Dehnungsübungen, kombiniert mit Elementen aus der Physiotherapie, verbessern deine Beweglichkeit und deinen Gleichgewichtssinn.

**UTA RUHNKE**

**ab Mo., 24.02.2025 (12x)**, 17:00-18:00 Uhr  
57,60 € (28,80 € / 75,20 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94370

**UTA RUHNKE**

**ab Fr., 28.02.2025 (12x)**, 9:00-10:15 Uhr  
72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94380

### Yoga & Bewegung

Mit sanften Yoga & Körperübungen steigern wir unsere Kraft, Flexibilität, Energie & Ausdauer und verbessern unser Körperbewusstsein sowie unsere Haltung.

#### Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

**EKATERINA SCHREDER**

**ab Mi., 12.02.2025 (16x)**, 18:00-19:15 Uhr  
97,20 € (48,60 € / 126,90 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94400

**55+**

**EKATERINA SCHREDER**

**ab Fr., 14.02.2025 (16x)**, 10:20-11:35 Uhr  
97,20 € (48,60 € / 126,90 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94420

### Yoga-Sommerkurs: Fit & entspannt durch die Sommerpause

Mit Elementen aus dem Faszien- und Hatha-Yoga. Für alle Übungslevel geeignet.

**JADWIGA WONS**

**ab Mi., 13.08.2025 (4x)**, 18:00-19:30 Uhr  
38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25H94430

### Yogilates

#### Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Yogilates bietet einen idealen Mix für Körper und Geist. In diesem Kurs kombinieren wir achtsames Yoga mit Kraft- Dehnungs- und Entspannungsübungen. Sei gerne dabei!

**MEIKE JOHANNSEN**

**ab Do., 06.02.2025 (14x)**, 18:00-19:15 Uhr  
82,80 € (41,40 € / 108,10 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94440



### Yoga & Pilates

Dich erwartet eine schöne Kombination aus sanften Körperübungen und Entspannung mit dem Ziel, die Muskulatur zu aktivieren und Verspannungen entgegenzuwirken.

**NATALJA SEEL**

**ab Mi., 26.02.2025 (10x)**, 18:00-19:15 Uhr  
112,20 € (56,10 € / 146,20 €)

Online-Kurs

**HIER ANMELDEN** 25F94460

**NATALJA SEEL**

**ab Mi., 14.05.2025 (10x)**, 18:00-19:15 Uhr  
112,20 € (56,10 € / 146,20 €)

Online-Kurs

**HIER ANMELDEN** 25F94470







# GESUNDHEIT

## Faszien Yoga

In diesem Kurs erwarten dich Asanas, Dehnübungen und Massagetechniken, die speziell abgestimmt sind, um die Faszien zu lockern und Verspannungen zu lösen.



NATALJA SEEL

**ab Mo., 24.02.2025 (10x)**, 20:00-20:45 Uhr  
66,- € (33,- € / 86,- €)

Online-Kurs

**HIER ANMELDEN** 25F94480



NATALJA SEEL

**ab Mo., 12.05.2025 (10x)**, 19:00-19:45 Uhr  
66,- € (33,- € / 86,- €)

Online-Kurs

**HIER ANMELDEN** 25F94490

JADWIGA WONS

**ab Mi., 19.02.2025 (7x)**, 17:00-18:15 Uhr  
57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94510

JADWIGA WONS

**ab So., 21.05.2025 (7x)**, 17:00-18:15 Uhr  
57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94520

## KUNDALINI-YOGA & VINYASA-YOGA



### Kundalini-Yoga

#### Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Kundalini-Yoga ist eine effektive Methode, um Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele zu erlangen und sein inneres Potential zu erkennen.

CHRISTIANA KLOPP

**ab Mo., 10.02.2025 (21x)**, 8:30-10:15 Uhr  
176,40 € (88,20 € / 230,30 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94530

### Kundalini-Yoga

#### Senior\*innen

Dieser Kurs richtet sich gezielt an Senior\*innen - mit und ohne Erfahrungen im Yoga - und führt diese mit sanften Bewegungsübungen behutsam in die Yoga-Praxis ein.

ANYA MONGA

**ab Mo., 10.02.2025 (12x)**, 15:00-16:45 Uhr  
184,80 € (92,40 € / 240,80 €)

Rittergut Wiegersen

**HIER ANMELDEN** 25F94562

## Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 7434-29

[a.ott@stadt.buxtehude.de](mailto:a.ott@stadt.buxtehude.de)



## Vinyasa Yoga Basic Kurs

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil, bei dem wir Yoga-Haltungen (Asanas) mit fließenden Übergängen und kontrollierter Atmung verbinden.

TONJA SCHRÖDER

**ab Di., 11.02.2025 (8x)**, 19:45-21:00 Uhr  
62,40 € (31,20 € / 80,60 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94640

TONJA SCHRÖDER

**ab Di., 29.04.2025 (8x)**, 19:45-21:00 Uhr  
62,40 € (31,20 € / 80,60 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94650

## Yoga trifft Fitness:

### Dein perfektes Ganzkörpertraining

Wir kombinieren Yoga mit Fitness-übungen, für ein sanftes und trotzdem herausforderndes Ganzkörpertraining.

KATHRIN MÖLLER

**ab Mo., 28.04.2025 (7x)**, 18:30-19:30 Uhr  
43,20 € (21,60 € / 55,80 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94660

## Yoga, Stretching & Entspannungsübungen

Lasst uns entspannt in den Feierabend starten: Mit einer Mischung aus sanften Yogaübungen, Stretching und Entspannungseinheiten. Keine Yogavorkenntnisse erforderlich.

KATHRIN MÖLLER

**ab Mo., 28.04.2025 (7x)**, 19:45-20:30 Uhr  
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94670





NEU

### After Work Yoga

Mit einer Mischung aus kräftigen, mobilisierenden & entspannenden Übungen aus dem Yoga lassen wir die Arbeitswoche hinter uns.

**TONJA SCHRÖDER**

**ab Fr., 14.02.2025 (8x)**, 17:45-18:45 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F94680

## QIGONG

### Chi Kung

**Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene**

Chi Kung ist eine Variante des - heute bekannteren - Qigong, die den Fokus auf einen sanften, langsamen Bewegungsablauf in engem Verbund mit der eigenen Atmung legt.

**MICHAEL DITTMAR**

**ab Di., 18.03.2025 (6x)**, 17:45-19:15 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F94700

NEU

### Chi Kung – 18 Hände der Lohans

**Vertiefung**

Vorerfahrung im Qi Gong oder Chi Kung erforderlich.

**MICHAEL DITTMAR**

**ab Mi., 21.05.2025 (3x)**, 19:30-20:30 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F94710

NEU

### Qigong

**Anfänger\*innen**

Übungen in Ruhe und Bewegung, aktivieren und stärken unseren Atem sowie unsere innere Aufmerksamkeit und wirken ganzheitlich auf unsere Gesundheit.

**JÜRGEN MEISTER**

**ab Mo., 10.02.2025 (6x)**, 19:30-20:45 Uhr

66,- € (33,- € / 86,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F94720

### Qigong

Unter Qigong sind Übungen in Ruhe und Bewegung zu verstehen, die unseren Atem sowie unsere innere Aufmerksamkeit aktivieren, stärken und stabilisieren.

**Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

**HEIKE HAGENBROCK**

**ab Mi., 05.03.2025 (10x)**, 10:00-11:30 Uhr

72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F94740

**Workshop**

**ANKE BELLMANN**

**Sa., 22.03.2025**, 14:00-16:15 Uhr

19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

Dorfgemeinschaftshaus Nindorf

[HIER ANMELDEN](#) 25F94762

## Newsletter

Kennen Sie schon unseren VHS-Newsletter?

Melden Sie sich jetzt an

[Hier klicken](#)

NEU

### Die Meridianuhr: Dein Körper im Rhythmus der Natur

Entdecke neue Wege, um dich im Alltag ausgeglichener zu fühlen. Mit praktischen Übungen aus dem Qigong und der Akupressur - auf Grundlage der TCM.

**JÜRGEN MEISTER**

**Sa., 29.03.2025**, 14:00-17:45 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F94770

## TAI JI

### Tai Ji Quan

**Anfänger\*innen und Interessierte**

Tauche ein in die Welt des Tai Ji. Dich erwarten weiche, geschmeidige Bewegungen in Kombination mit sanften Atem- und Meditationstechniken.

**MICHAEL DITTMAR**

**ab Do., 13.02.2025 (6x)**, 17:30-19:00 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F94800

**MICHAEL DITTMAR**

**ab Mo., 03.03.2025 (3x)**, 9:30-11:00 Uhr

39,60 € (19,80 € / 61,60 €)

Dorfgemeinschaftshaus Ruschwedel

[HIER ANMELDEN](#) 25F94804

**MICHAEL DITTMAR**

**So., 09.03.2025**, 10:00-12:15 Uhr

19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

Dorfgemeinschaftshaus Ruschwedel

[HIER ANMELDEN](#) 25F94814

### Tai Ji Quan

**Fortgeschrittene**

Gemeinsam üben wir die Yang-Kurzform (0-69) und erlernen die Yang-Langform (0-138).

**MICHAEL DITTMAR**

**ab Do., 13.02.2025 (6x)**, 19:15-20:45 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F94820

### Tai Ji Quan

**Fortgeschrittene**

Wir üben die Yang-Kurzform (0-69) und haben die Möglichkeit die Yang-Langform (0-138) zu erlernen.

**MICHAEL DITTMAR**

**ab So., 19.01.2025 (3x)**, Termine siehe

Kursbeschreibung

66,- € (33,- € / 86,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F94830

NEU

### Tai Ji Quan – mit dem traditionellen Kurzstock

**Fortgeschrittene**

Gemeinsam erlernen wir die harmonische Führung des Tai Ji Quan Stabes unter Anwendung der dazugehörigen Handform.

**MICHAEL DITTMAR**

**ab Do., 15.05.2025 (4x)**, 19:15-20:45 Uhr

38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F94840



## Tai Ji Quan Fächerform – Workshop

### Anfänger\*innen

Die kleine Fächerform ist eine der schönsten Formen des Tai Jis und ein idealer Einstieg in diese Kunst. Gleichgewicht, Atmung und Koordination werden spielerisch geschult.

**MICHAEL DITTMAR**

**ab Sa., 14.06.2025 (2x)**, 10:00-12:15 Uhr  
39,60 € (19,80 € / 61,60 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94850

## Tai Ji Quan Fächerform – Workshop

### Fortgeschrittene

In diesem Workshop vertiefen wir die kleine Fächerform und starten im Verlauf mit der Taiji Quan Fächer - Langform, um diese zu erlernen.

**MICHAEL DITTMAR**

**ab Sa., 14.06.2025 (2x)**, 13:45-16:00 Uhr  
39,60 € (19,80 € / 61,60 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94860

## Tai Ji Quan – 24 vereinfachte Formen

### Anfänger\*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Kennenlernen des zweiten Teils der 24 Formen des Tai Ji Quan.

**ZHU SUN**

**ab Fr., 07.02.2025 (15x)**, 9:00-10:00 Uhr  
72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94900

## Tai Ji Quan – 42 Tai Ji Formen

### Fortgeschrittene 3

Intensives Üben aller Elemente der 24 Formen des Tai Ji und üben des dritten Teils der 42 Formen des Tai Ji Quan.

**ZHU SUN**

**ab Di., 11.02.2025 (15x)**, 10:15-11:15 Uhr  
72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94920

## Die 18 Bewegungen – Übungen auf Tai Ji-Basis

### Fortgeschrittene 1

„Schweine-Gruppe“: Intensives Üben der ersten, zweiten und dritten „18 Bewegungen“ und kennenlernen der „Acht-Brokat-Übungen aus dem Qigong.

**ZHU SUN**

**ab Di., 11.02.2025 (15x)**, 9:00-10:00 Uhr  
96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94950

## Die 18 Bewegungen – Übungen auf Tai Ji-Basis

### Fortgeschrittene 2

„Affen & Büffel-Gruppe“: Intensives Üben der „18 Bewegungen“ und der „Acht-Brokat-Übungen“ aus dem Qigong.

**ZHU SUN**

**ab Fr., 07.02.2025 (15x)**, 10:15-11:15 Uhr  
72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F94970

## ATEM, MEDITATION & KLANG

### Achtsamkeit, Meditation und Atem- entspannung zum Kennenlernen

Entdecken Sie die positive Wirkung von Achtsamkeitsübungen, Meditation und Atementspannung und helfen Sie ihrem Körper & Geist zu entspannen.

**NENNY CORLEIS**

**ab Do., 13.02.2025 (3x)**, 18:15-19:15 Uhr  
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F95040

### Meditation und Klang – Geführte Mediation mit Klangunterstützung

Sanfte, wohltuende Klänge unterstützen die entspannende Wirkung der Meditation. Genieße mit mir gemeinsam eine Pause in dieser häufig hektischen und unruhigen Zeit.

**MICHAEL DITTMAR**

**ab Di., 18.03.2025 (5x)**, 19:30-20:45 Uhr  
38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F95050

## Auszeit im Klang – mit Klangschalen und Klanginstrumenten

Ich lade euch zu einer kleinen Auszeit ein, um dem Klang zu begegnen und gemeinsam Ruhe und Entspannung zu genießen.

**MICHAEL DITTMAR**

**Mi., 12.02.2025**, 19:00-20:00 Uhr  
6,60 € (3,30 € / 8,60 €)  
Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

**HIER ANMELDEN** 25F95064

**MICHAEL DITTMAR**

**Sa., 14.06.2025**, 16:30-17:30 Uhr  
6,60 € (3,30 € / 8,60 €)  
VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F95060

## Klangreise – entspannen und genießen mit Klangunterstützung

Der Klang und die Schwingung verschiedener Klangschalen unterstützen Sie in bequemer Sitz- oder Liegeposition beim Entspannen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**BARBARA WAGNER-LOCHNER**

**Do., 13.02.2025**, 18:00-19:30 Uhr  
13,20 € (6,60 € / 17,20 €)  
Yoga-Raum Goldbeck

**HIER ANMELDEN** 25F95072



**Fragen? Einfach melden!**

**Anja Ott**

Programmbereichsleiterin  
Telefon 04161 7434-29  
a.ott@stadt.buxtehude.de



## Klangreise – entspannen und genießen mit Klangunterstützung

Der Klang und die Schwingung verschiedener Klangschalen unterstützen Sie in bequemer Sitz- oder Liegeposition beim Entspannen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**BARBARA WAGNER-LOCHNER**  
Fr., 16.05.2025, 18:00-19:30 Uhr  
13,20 € (6,60 € / 17,20 €)  
Yoga-Raum Goldbeck

[HIER ANMELDEN](#) 25F95082

## Waldbaden gegen den Winterblues

Erleben Sie die regenerierende Wirkung des Waldes unterstützt durch ausgewählte Bewegungsübungen und angeleitete Methoden der Achtsamkeit.

**BIRTE SCHMETJEN**  
Sa., 25.01.2025, 11:00-13:15 Uhr  
19,80 € (9,90 € / 25,80 €)  
Neukloster Forst

[HIER ANMELDEN](#) 25F95092

## Schnupper-Waldbaden

Ein langsamer Waldspaziergang hilft uns, den Stress des Alltags für eine Weile zu vergessen - probieren Sie es aus!

**GESA GERKEN**  
Fr., 04.04.2025, 15:30-17:00 Uhr  
9,60 € (4,80 € / 12,40 €)  
Rüstjer Forst, Großer Waldparkplatz

[HIER ANMELDEN](#) 25F95184

NEU



## Kreative Entspannung durch Kalligrafie

Erlebe wie entspannend Kreativität sein kann: In diesem Workshop verbinden wir das Malen asiatischer Schriftzeichen mit Pinsel und Tusche mit einer geführten Meditation.

**MICHAEL DITTMAR**  
ab Mo., 03.03.2025 (3x), 18:00-20:00 Uhr  
52,80 € (26,40 € / 68,80 €)  
Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25F95124

NEU

## Kreative Entspannung durch Kalligrafie

**Eltern mit Kindern ab 10 Jahre**  
Wir malen asiatische Schriftzeichen mit Pinsel und Tusche, entdecken dabei die entspannende Seite der Kreativität und genießen die gemeinsame Zeit.

**MICHAEL DITTMAR**  
So., 09.03.2025, 14:00-17:00 Uhr  
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)  
Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25F95134

NEU

## Natürlich einfach: Eine Einkehr – mit Mediation

**Anfänger\*innen und Interessierte**  
Im Alltagstrubel verloren? Gemeinsam besinnen wir uns auf das Wesentliche bzw. auf das, was uns am Herzen liegt - mit Meditation.

**MARTIN WIENKER**  
Do., 20.02.2025, 19:30-21:00 Uhr  
13,20 € (6,60 € / 17,20 €)  
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F95150

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin  
Telefon 04161 7434-29  
a.ott@stadt.buxtehude.de



## Stress lass nach! – Gedankenyooga – mit Meditation

**Anfänger\*innen und Interessierte**  
Es geht um Zeitkiller, Helfersynndrome und Hamsterräder und wie man Frieden schließt. Ruhe im Denken ist dabei nicht Voraussetzung, sondern Ziel der Übung!

**MARTIN WIENKER**  
Do., 24.04.2025, 19:30-21:00 Uhr  
13,20 € (6,60 € / 17,20 €)  
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F95160

## Nach Innen geht der Weg

**Fortgeschrittene**  
Ein regelmäßiger Meditationskurs für diejenigen, die den Kurs „Natürlich einfach“ oder „Stress lass nach“ bereits besucht haben und das Gelernte vertiefen möchten.

**MARTIN WIENKER**  
ab Do., 06.02.2025 (17x), 19:30-21:00 Uhr  
5,- €  
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F95170

## 3 Preise, 1 Ziel:

### Gemeinsam für mehr Bildungsgerechtigkeit!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen

**NORMALPREIS**  
der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

**ERMÄSSIGTER PREIS**  
für Menschen mit geringen Einkommen

**SOLIDARPREIS**  
macht den ermäßigten Preis erst möglich

[Hier klicken](#)





## BILDUNGSURLAUB

### Gesund und stressfrei durch den beruflichen Alltag!

#### Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub wirft einen neuen Blick auf das Thema Stress & Ernährung und kombiniert theoretisches Wissen aus beiden Bereichen mit praktischen Elementen.

**ANGELIKA SCHUMANN, GÖNKE LENGSELD**

**ab Mo., 17.03.2025 (5x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

165,- € (82,50 € / 214,50 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F95230

### Burnout-Prophylaxe

#### Bildungsurlaub

Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, um Überlastungsanzeichen frühzeitig zu erkennen und langfristig einen gesunden Umgang mit Stress-Situationen zu entwickeln.

**SINEM AKSOY**

**ab Mo., 05.05.2025 (5x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F95250

#### Hinweis

Für die Planungssicherheit bitten wir um Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn.

NEU

### Gut vorbereitet in den Ruhestand: Aktiv, selbstbestimmt und gesund leben

#### Bildungsurlaub

Wie kann ich bewusst mit meinem Berufsalltag abschließen und aktiv meine Möglichkeiten in der Zukunft gestalten? Mit vielen Infos, Tipps, Reflexion & Austausch.

**LUISA KERN, CHRISTIAN GIDEON**

**ab Mo., 22.09.2025 (5x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

165,- € (82,50 € / 214,50 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25H95290

NEU

### Doppelbelastung schultern – achtsam & ressourcenorientiert

#### Bildungsurlaub

Wie lässt sich meine Belastung verringern? Wie kann ich achtsamer mit mir umgehen? Gemeinsam erarbeiten wir positive Ansätze im Umgang mit belastenden Situationen.

**NENNY CORLEIS**

**ab Mo., 10.11.2025 (5x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

150,- € (75,- € / 195,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25H95210

NEU

### Stark gegen Stress – Fördern Sie Ihre Widerstandskraft!

#### Bildungsurlaub

Gemeinsam arbeiten wir an Punkten wie z.B. Krisenkompetenz erkennen, realistische Ziele setzen, aktiv Handeln, Unterstützung akzeptieren, Entspannen lernen.

**MICHAEL DITTMAR**

**ab Mo., 23.02.2026 (5x)**

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 26F95270

## ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

NEU

### Resilienz – Widerstandskraft für den Alltag

Was hilft uns, schwierige Lebenssituationen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen und wie können wir diese Fähigkeit bewusst stärken?

**SUSANNE BRASS**

**Sa., 05.04.2025, 13:30-18:00 Uhr**

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F95300

NEU

### Aktiv gegen Stress – Stressreaktionen erkennen und aktiv begegnen

Dieser Workshop gibt einen Eindruck, was in unserem Körper passiert, wenn wir Stress erleben und ebenso Ideen und erste Erfahrungen, was wir tun können, um unsere Stressreaktionen zu reduzieren.

**ANNIKA HERZOG**

**Sa., 29.03.2025, 10:00-11:30 Uhr**

13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F95310

NEU

### Aktiv gegen Stress – Stressreaktionen erkennen und aktiv begegnen

In diesem Kurs geht es darum, eigene Stressreaktionen möglichst früh bewusst wahrzunehmen und Ansätze zur wirksamen Stressregulation kennenzulernen sowie einzüben.

**ANNIKA HERZOG**

**ab Di., 29.04.2025 (6x), 17:00-18:00 Uhr**

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F95320



## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

PME ist einfache aber sehr effektive Entspannungsmethode, die gut zu Hause und in Alltagssituationen umsetzbar ist  
**NENNY CORLEIS**

**ab Do., 27.03.2025 (8x)**, 18:15-19:15 Uhr  
52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F95340

NEU

## Verspannungen lösen: Bioenergetische Übungen (nach A. Lowen)

Ziel Bioenergetischer Übungen ist es, die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern, bestehende Verspannungsmuster zu lösen und somit Energie und Lebendigkeit zu gewinnen.

**CARMEN GEBAUER**

**ab Sa., 22.02.2025 (2x)**, 15:00-17:15 Uhr  
39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F95360

## Fußreflexzonen Massage

Lernen Sie verschiedene Techniken zur Selbst- und Fremdmassage kennen und anzuwenden.

**BERIT LÜTJOHANN**

**Sa., 10.05.2025**, 10:00-13:45 Uhr  
35,- € (18,50 € / 45,- €)

Oberschule Apensen

**HIER ANMELDEN** 25F95892

## RÜCKENFIT

### Wirbelsäulengymnastik

**Frauen und Männer**

Dieser Kurs bietet ein Übungsprogramm, das mangelnde und einseitige Bewegung im Alltag ausgleicht, um Beschwerden vorzubeugen.

**MAREN BLANKE**

**ab Do., 13.02.2025 (14x)**, 17:00-18:00 Uhr  
68,40 € (34,20 € / 89,30 €)

Oberschule Jork

**HIER ANMELDEN** 25F96007

**MAREN BLANKE**

**ab Do., 13.02.2025 (14x)**, 18:05-19:05 Uhr  
68,40 € (34,20 € / 89,30 €)

Oberschule Jork

**HIER ANMELDEN** 25F96027

### Rückenfit

In diesem Kurs kombinieren wir Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen vorzubeugen.



**NATALJA SEEL**

**ab Di., 25.02.2025 (10x)**, 19:00-19:45 Uhr  
66,- € (33,- € / 86,- €)

Online-Kurs

**HIER ANMELDEN** 25F96030



**NATALJA SEEL**

**ab Di., 13.05.2025 (10x)**, 19:00-19:45 Uhr  
66,- € (33,- € / 86,- €)

Online-Kurs

**HIER ANMELDEN** 25F96040

### Rückenfitness

Fit werden und dem Rücken etwas Gutes tun? Los geht's: Dieser Kurs beinhaltet: Mobilisation, Kräftigung, Dehnung sowie Entspannung der Muskeln und Gelenke.

**MARTINA JOPP**

**ab Fr., 07.02.2025 (9x)**, 9:00-10:00 Uhr  
43,20 € (21,60 € / 56,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F96070

**MARTINA JOPP**

**ab Fr., 11.04.2025 (9x)**, 9:00-10:00 Uhr  
43,20 € (21,60 € / 56,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F96080



**Fragen? Einfach melden!**

**Anja Ott**

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 7434-29

[a.ott@stadt.buxtehude.de](mailto:a.ott@stadt.buxtehude.de)



Foto: privat  
Carmen Gebauer

ICH BIN NEU HIER!



**Kursleiterin**

**CARMEN GEBAUER**



## Aktive Mittagspause – leichter Rücken

Die „Aktive Mittagspause Prävention Rückenschmerzen“ ist ein 15 min Programm, das mit einfachen Stretching- und Entspannungsübungen hilft, Verspannungen zu lockern.

**NATALJA SEEL**

**ab Mo., 24.02.2025 (9x)**, 12:00-12:15 Uhr  
19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

Online-Kurs

**HIER ANMELDEN** 25F96100

**NATALJA SEEL**

**ab Mo., 12.05.2025 (9x)**, 12:00-12:15 Uhr  
19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

Online-Kurs

**HIER ANMELDEN** 25F96110



NEU

### Rückenmuskulatur stärken, Faszien dehnen – beweglich bleiben!

Rücken und Faszien gezielt trainieren: Lösen Sie Verspannungen und fördern Sie Ihre Beweglichkeit mit effektiven Übungen für mehr Wohlbefinden.

MARGRIT ROWOHLT

ab Do., 20.02.2025 (6x), 17:00-18:00 Uhr  
38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96180

### Entspannter Rücken & flexibles Kreuz - mit der Feldenkrais-Methode

Mit veränderten Bewegungsgewohnheiten und bewussterer Wahrnehmung die Haltung verbessern und den Rücken entlasten.

ANKE METJE

ab Mo., 10.02.2025 (8x), 17:30-18:45 Uhr  
62,40 € (31,20 € / 80,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96120

NEU

### Entlastung von Hüfte und Knien – mit der Feldenkrais-Methode

Entdecken Sie, wie Sie Ihre Gelenke durch sanfte Feldenkrais-Übungen entlasten und mehr Beweglichkeit erlangen können.

ANKE METJE

Sa., 01.03.2025, 14:00-17:00 Uhr  
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96140

NEU

### Starkes Becken – das Kraftzentrum in unserer Körpermitte

Mit kleinen, sanften Feldenkrais-Übungen richten wir uns Becken optimal aus und verbessern so die Statik unseres Körpers.

ANKE METJE

Sa., 31.05.2025, 14:00-17:00 Uhr  
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96150

### Fitte Füße – mit Faszien-Arbeit und Klang-Entspannung

Gezielte Faszien-Übungen mit Klangunterstützung helfen Ihnen dabei, die Beweglichkeit der Füße sowie Ihre allgemeine mentale Entspannung zu verbessern.

MARGRIT ROWOHLT, HEIKE BRUNS

Sa., 22.03.2025, 12:30-17:00 Uhr  
57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96170

## KRAFT & BEWEGLICHKEIT

NEU

### Pilates: Ganzheitliches Trainingskonzept nach Joseph Pilates

**Fortgeschrittene**

Mit vielfältigen Dehn- und Kräftigungsübungen kräftigen wir unsere Muskeln & Gelenke und fördern auch unsere geistige Leistungsfähigkeit.

SILJA PAGEL

ab Mo., 10.02.2025 (10x), 19:15-20:15 Uhr  
46,80 € (23,40 € / 61,10 €)

Oberschule Horneburg

HIER ANMELDEN 25F96246



NEU

### Ganzheitliches Körpertraining für eine starke Haltung

**Anfänger\*innen und Senior\*innen**

Gemeinsam trainieren wir unsere tief liegenden Muskelgruppen für mehr Stabilität und Beweglichkeit - mit einer Kombination aus Kraftübungen & Stretching.

DANIELA BAUS

ab Mi., 19.02.2025 (6x), 16:45-17:45 Uhr  
52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96330

NEU

### Gymnastik- und Entspannungsübungen – ganzheitlich fit bleiben

**60+**

Leichte Rücken- und Dehnübungen ergänzt durch sanfte Atem- und Entspannungseinheiten für geistige und körperliche Fitness.

MARGRIT ROWOHLT

ab Mi., 19.02.2025 (6x), 10:15-11:15 Uhr  
38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96260

### Spaß und Freude an Bewegung ab 70

Gemeinsam bringen wir unser Herz-Kreislaufsystem in Schwung und trainieren unsere körperliche und geistige Belastbarkeit. Ich freue mich auf Euch!

SABINE NEUMANN

ab Mi., 12.02.2025 (6x), 9:00-10:00 Uhr  
52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96300

SABINE NEUMANN

ab Mi., 23.04.2025 (6x), 9:00-10:00 Uhr  
52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96310





Foto: privat  
Carmen Gebauer

NEU

### Gangsicher bleiben! Sensomotorisches Training zur Sturzprävention

Gemeinsam starten wir in ein gezieltes Koordinationstraining zur Förderung der Reaktionsgeschwindigkeit und des sicheren Ganges.

**DANIELA BAUS**

**ab Mi., 19.02.2025 (6x)**, 15:30-16:30 Uhr  
52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96320

### Älter werden, jung bleiben durch Bewegung

Lange fit & mobil sein: Mit Übungen zur Koordination, Balance, Kräftigung und Ausdauer wollen wir dafür gemeinsam etwas tun.

**MARTINA JOPP**

**ab Do., 06.02.2025 (9x)**, 10:10-11:10 Uhr  
43,20 € (21,60 € / 56,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96340

**MARTINA JOPP**

**ab Do., 10.04.2025 (9x)**, 10:10-11:10 Uhr  
43,20 € (21,60 € / 56,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96350

### Neurokinetik® – das ganzheitliche Gehirntraining

Gemeinsam mit Spaß das Gehirn trainieren?! Mit Neurokinetik® ist das ganz einfach möglich. Probiere es gerne aus und lass dich überraschen.

**JOHANNA ZUBER**

**Sa., 22.02.2025**, 10:00-13:00 Uhr  
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

HIER ANMELDEN 25F96374

**JOHANNA ZUBER**

**Sa., 08.03.2025**, 10:00-13:00 Uhr  
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96360

### Fit ohne Geräte – Training mit dem eigenen Körpergewicht

**Männer und Frauen**

Mit einer Kombination aus Kraft- und Dehnungsübungen stärken wir unsere Muskulatur, fördern unsere Beweglichkeit und aktivieren unser Herz-Kreislauf-System.

**MICHAEL DITTMAR**

**ab Mi., 19.03.2025 (4x)**, 19:30-20:30 Uhr  
24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96520

### Body-Workout: mit Musik und guter Laune

**Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
Nutze den Beat! Gemeinsam verbrennen wir Kalorien und stärken gleichzeitig unsere Arme, Beine, Bauch-, Po- und Rückenmuskeln.

**SANDRA BRECKLING**

**ab Di., 11.02.2025 (15x)**, 19:10-20:10 Uhr  
72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96430

**SANDRA BRECKLING**

**ab Di., 29.07.2025 (5x)**, 19:10-20:10 Uhr  
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96440

### Bauch, Beine, Po & mehr: mit gezielten Übungen zum Wohlfühl-Gefühl

Wir trainieren mit gezielten Übungen unsere großen Muskelgruppen. Ausflüge ins Armtraining, Fußgymnastik und Beckenbodentraining sorgen für Abwechslung.

**KATHRIN MÖLLER**

**ab Mo., 17.02.2025 (6x)**, 18:30-19:30 Uhr  
38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96450



**Kursleiterin**  
**DANIELA BAUS**

### Fitte Mitte: Training für Bauch & Rücken

Mit gezielten Kräftigungsübungen stabilisieren wir unsere Körpermitte und verbessern unsere Haltung. Komm gerne vorbei!

**KATHRIN MÖLLER**

**ab Mo., 17.02.2025 (7x)**, 19:45-20:45 Uhr  
43,20 € (21,60 € / 55,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96460



### Beckenbodengymnastik für Frauen

Dieser Kurs kombiniert Beckenbodengymnastik mit sanften Kräftigungsübungen für Rücken und Bauch für langfristige Stabilität und Sicherheit.

**BÄRBEL KÄSKE**

**ab Mo., 10.02.2025 (17x)**, 8:30-9:30 Uhr  
110,40 € (55,20 € / 142,60 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

**HIER ANMELDEN** 25F96487

**BÄRBEL KÄSKE**

**ab Mo., 10.02.2025 (17x)**, 9:45-10:45 Uhr  
110,40 € (55,20 € / 142,60 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

**HIER ANMELDEN** 25F96497

### TANZ DICH FIT

#### Dance-Workout: Modern-Jazz Dance, Fitness & Entspannung

Mittels eines mitreißenden Workout, angelehnt am Modern-Jazz Dance, bringen wir unser Herz-Kreislauf-System in Schwung sowie Körper und Seele in Bewegung.

**CLAUDIA NEETEN**

**ab Mi., 12.02.2025 (16x)**, 17:30-18:30 Uhr  
75,60 € (37,80 € / 98,70 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F96540

## Newsletter

Kennen Sie schon unseren VHS-Newsletter?  
Melden Sie sich jetzt an

**Hier klicken**

### Zumba®: Fitness trifft Party

**Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene**

Du möchtest mit Spaß und Musik dein Herz-Kreislaufsystem auf Trapp bringen und dabei noch ordentlich Kalorien verbrennen? Dann bist Du hier genau richtig!

**MARY-DALSINI ADDAIKALAMUTTU**

**ab Di., 11.02.2025 (15x)**, 18:15-19:15 Uhr  
72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F96610

**MARY-DALSINI ADDAIKALAMUTTU**

**ab Di., 12.08.2025 (3x)**, 18:15-19:15 Uhr  
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25H96670

### Zumba®: Fitness trifft Party

**Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

Du möchtest mit Spaß und Musik dein Herz-Kreislaufsystem auf Trapp bringen und dabei noch ordentlich Kalorien verbrennen? Dann bist Du hier genau richtig!

**SANDRA BRECKLING**

**ab Di., 11.02.2025 (15x)**, 18:00-19:00 Uhr  
72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F96650

**SANDRA BRECKLING**

**ab Di., 29.07.2025 (5x)**, 18:00-19:00 Uhr  
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F96660

### AROHA® & KAHA®

Die perfekte Mischung: AROHA® - das Herz-Kreislauf-Training, das Spaß macht & KAHA® - Inspiriert von Taiji, Qigong und Yoga; mit jeweils speziell abgestimmter Musik.

**SILKE BUSCH**

**ab Sa., 01.03.2025 (4x)**, 9:30-11:45 Uhr  
79,20 € (39,60 € / 103,20 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F96700

### AROHA®: Körpertraining – inspiriert von Haka, Kung Fu und Taiji

Du suchst ein effektives Training mit hohem Spaßfaktor und leicht nachvollziehbaren Bewegungen zu eigens hierfür komponierter Musik? Dann schau doch mal vorbei!

**NENNY CORLEIS**

**ab Mi., 19.02.2025 (10x)**, 20:00-21:00 Uhr  
46,80 € (23,40 € / 61,10 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F96740

**NENNY CORLEIS**

**ab Mi., 21.05.2025 (8x)**, 18:45-19:45 Uhr  
39,60 € (19,80 € / 51,70 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F96750



## Ihre Meinung

Ist uns wichtig – Lob und Kritik nehmen wir jederzeit gerne entgegen!

**Hier klicken**

### KAHA®: Sanfte Bewegungen – inspiriert von Taiji, Qigong und Yoga

Du möchtest deine Beweglichkeit fördern und wünschst dir zeitgleich mehr Ruhe und Gelassenheit? Dann ist KAHA® vielleicht genau das Richtige für Dich.

**NENNY CORLEIS**

**ab Mi., 19.02.2025 (10x)**, 18:45-19:45 Uhr  
46,80 € (23,40 € / 61,10 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F96790

**NENNY CORLEIS**

**ab Mi., 21.05.2025 (8x)**, 20:00-21:00 Uhr  
39,60 € (19,80 € / 51,70 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F96780

### Bachata lady's style: leicht erlernbarer Solo-Tanz

**Mädchen ab 14 Jahre und Frauen**

Mit viel Spaß & Rhythmus fit werden. Bachata punktet mit leicht erlernbaren Grundschritten und geschmeidigen Bewegungen.

**OLGA BROVCHENKO**

**ab Mo., 17.02.2025 (10x)**, 18:15-19:15 Uhr  
62,40 € (31,20 € / 80,60 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F96820

**Sommerschnupperkurs**

**OLGA BROVCHENKO**

**ab Mo., 18.08.2025 (3x)**, 18:15-19:15 Uhr  
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25H96800



### Bauchtanz – Rückenfit zu orientalischen Rhythmen

#### Anfänger\*innen

Orientalischer Tanz macht Spaß und ist Wohlfühlprogramm & intensives Fitnessstraining in einem. Geeignet für alle Frauen, die Freude am Tanzen haben.

#### Workshop

**CHRISTIANE MICHEL-REESE**  
**Sa., 01.02.2025**, 10:00-13:00 Uhr  
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96840

**CHRISTIANE MICHEL-REESE**  
**ab Fr., 21.02.2025 (10x)**, 18:30-19:30 Uhr  
62,40 € (31,20 € / 80,60 €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96850

#### Sommerschnupperkurs

**CHRISTIANE MICHEL-REESE**  
**ab Fr., 15.08.2025 (4x)**, 18:30-19:30 Uhr  
28,80 € (12,- € / 31,- €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H96860

### Bauchtanz – Rückenfit zu orientalischen Rhythmen

#### Fortgeschrittene

Orientalischer Tanz macht Spaß und ist Wohlfühlprogramm & intensives Fitnessstraining in einem. Geeignet für alle Frauen, die Freude am Tanzen haben.

#### Workshop

**CHRISTIANE MICHEL-REESE**  
**Sa., 08.02.2025**, 10:00-13:00 Uhr  
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96870

**CHRISTIANE MICHEL-REESE**  
**ab Fr., 21.02.2025 (10x)**, 17:15-18:15 Uhr  
62,40 € (31,20 € / 80,60 €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96880

### Tango Argentino: Die sinnlichste Form der Zweisamkeit!

Du liebst den Argentinischen Tango und möchtest ihn kennenlernen oder einfach die Gelegenheit nutzen, öfters Tango zu tanzen? Dann bist Du hier genau richtig!

#### DOBRI GJURKOV

**ab Mo., 10.02.2025 (10x)**, 19:30-21:00 Uhr  
107,30 € (53,70 € / 139,50 €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96920

#### DOBRI GJURKOV

**Sa., 15.03.2025**, 10:00-15:00 Uhr  
48,30 € (24,20 € / 62,80 €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96940

### Latino Dance

Latino Line Dance ist ein Solo-Tanz-Spaß nach lateinamerikanischen Latino-Rhythmen wie Salsa, Cumbia, Bachata, Mambo und Merengue. Klingt gut? Dann komm vorbei!

#### Anfänger\*innen

**CHONA SCHWARTZ**  
**ab Fr., 07.02.2025 (17x)**, 19:15-20:00 Uhr  
81,60 € (40,80 € / 105,40 €)  
Oberschule Horneburg

HIER ANMELDEN 25F96956

#### Fortgeschrittene

**CHONA SCHWARTZ**  
**ab Fr., 07.02.2025 (17x)**, 17:30-19:00 Uhr  
163,20 € (81,60 € / 210,80 €)  
Oberschule Horneburg

HIER ANMELDEN 25F96966



### Line Dance

#### leicht Fortgeschrittene

Du hast erste Erfahrungen im Line Dance (Solo-Tanz in Reihen), die du gerne vertiefen möchtest? Dann steig doch einfach mit ein!

#### CAROLA STÖCKMANN

**ab Do., 06.02.2025 (17x)**, 16:45-18:15 Uhr  
122,40 € (61,20 € / 159,80 €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F97010

### Line Dance

#### Fortgeschrittene

Für alle mit Vorerfahrung im Line Dance und guten Kenntnissen der Tanzschrittsbezeichnungen.

#### CAROLA STÖCKMANN

**ab Do., 06.02.2025 (17x)**, 18:25-19:55 Uhr  
122,40 € (61,20 € / 159,80 €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F97020

### DanseVita®

Kraftvolle Rhythmen aus dem Bereich der Weltmusik, im Wechsel mit federleichten und zuweilen ruhigen Melodien, laden ein zum angeleiteten, freien Tanzen.

#### zum Kennenlernen

#### MANFRED WETZEL

**Sa., 01.03.2025**, 14:00-17:00 Uhr  
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F97100

#### Tanztag

#### MANFRED WETZEL

**Sa., 29.03.2025**, 10:00-16:15 Uhr  
38,40 € (19,20 € / 49,60 €)  
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F97110





## AQUAFITNESS

### Wassergymnastik

Die Schulung von Muskelkraft und Ausdauer, von Beweglichkeit und Belastbarkeit ist gerade im Wasser mit besonderer Wirksamkeit und dabei noch schonend möglich.

**SILKE GRUNEWALD**

**ab Mo., 10.02.2025 (12x)**, 18:00-19:00 Uhr  
87,60 € (58,80 € / 78,90 €)

Grundschule Neukloster

**HIER ANMELDEN** 25F97200

**SILKE GRUNEWALD**

**ab Mo., 10.02.2025 (12x)**, 19:00-20:00 Uhr  
87,60 € (58,80 € / 105,20 €)

Grundschule Neukloster

**HIER ANMELDEN** 25F97220

**SILKE GRUNEWALD**

**ab Mo., 10.02.2025 (12x)**, 20:00-21:00 Uhr  
87,60 € (58,80 € / 105,20 €)

Grundschule Neukloster

**HIER ANMELDEN** 25F97240

### Aqua-Fitness im Aquarella

Ein gesundheitsorientiertes, gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining im Wasser, das Kondition aufbaut, gleichzeitig eine Massagewirkung erzielt und Spaß macht.

**SUSANNE LOHMANN**

**ab Do., 13.02.2025 (8x)**, 17:45-18:30 Uhr  
44,80 € (30,40 € / 53,60 €)

Aquarella Buxtehude

**HIER ANMELDEN** 25F97300

**SUSANNE LOHMANN**

**ab Do., 13.02.2025 (8x)**, 18:30-19:15 Uhr  
44,80 € (30,40 € / 53,60 €)

Aquarella Buxtehude

**HIER ANMELDEN** 25F97310

## FREIZEITSPORT & SELBSTVERTEIDIGUNG

### Tennis Schnupperkurs

**Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren**

Sie möchten testen, ob Tennis der richtige Sport für Sie ist? Kommen Sie gerne vorbei! Tennisschläger, Bälle und Tennisequipment werden gestellt.

**ATC TENNISCLUB APENSEN V. 1980 E.V.**

**Sa., 24.05.2025**, 16:00-17:30 Uhr  
13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

ATC Tennisclub Apensen

**HIER ANMELDEN** 25F97802

### Golfkurs für Einsteiger - Vom Putt zum Drive

Golfplatzurlaubskurs in Theorie und Praxis gemäß den Richtlinien der DGV - Platzreife. 12 Trainingseinheiten á 90 Minuten decken alle Grundfertigkeiten des Golfsports ab.

**GOLF-CLUB BUXTEHUDE GMBH & CO. KG**

**ab Di., 01.04.2025 (12x)**, 18:00-19:30 Uhr  
299,- €

Golf-Club Buxtehude-Daensen

**HIER ANMELDEN** 25F97830

**GOLF-CLUB BUXTEHUDE GMBH & CO. KG**

**ab Di., 03.06.2025 (12x)**, 18:00-19:30 Uhr  
299,- €

Golf-Club Buxtehude-Daensen

**HIER ANMELDEN** 25F97840

**GOLF-CLUB BUXTEHUDE GMBH & CO. KG**

**ab Di., 12.08.2025 (12x)**, 18:00-19:30 Uhr  
299,- €

Golf-Club Buxtehude-Daensen

**HIER ANMELDEN** 25H97850

## Selbstverteidigung: Sicherheit im Alltag und in Notwehrsituationen

**Frauen**

Du möchtest Dich im Alltag sicherer fühlen und wissen, wie Du Dich in körperlich bedrohlichen Situationen am besten verhalten kannst? Dann sei dabei!

**MICHAEL DITTMAR,**

**ANKE BEHREND**

**ab Sa./So., 15./16.02.2025 (2x)**, 10:00-13:00 Uhr

57,50 € (28,80 € / 74,80 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F97930

## Sicherheit und Selbstbehauptung im Alter

Gewinnen Sie mit einfachen Selbstverteidigungstechniken, einer starken Stimme und selbstbewusstem Auftreten mehr Sicherheit in brenzligen Situationen und im Alltag.

**ANDREAS WOYTH,**

**NATHALIE HENNIG**

**Sa., 10.05.2025**, 15:00-18:00 Uhr

38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F97950

## NATURHEILKUNDE & MENTALE GESUNDHEIT

**NEU**

### Wilde Wiesenapotheke

In diesem Kurs „zaubern“ wir gemeinsam aus aromatischen (Wild)Kräutern und anderen Zutaten Produkte für eine grüne Hausapotheke.

**GABY FIEGE-SABOROWSKI**

**Sa., 15.02.2025**, 14:00-17:45 Uhr  
33,- € (16,50 € / 43,- €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

**HIER ANMELDEN** 25F98314

### Kräuterwerkstatt II: Kräuterbalsam/-tinkturen und Kräutertees

Stellen Sie ein Erkältungsbalsam oder eine Essenz z. B. aus der Baldrianwurzel her und kreieren Sie zwei eigenen Teemischungen, die in Erkältungszeiten wohltuend wirken kann.

**DR. MONIKA BRIEDEN**

**Sa., 15.03.2025**, 13:30-16:45 Uhr  
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Oberschule Apensen

**HIER ANMELDEN** 25F98332



# GESUNDHEIT

## Ganzheitliches Gedächtnistraining: Training für den Kopf

Gemeinsam wollen wir spielerisch, mit viel Spaß und Phantasie unseren Kopf fit und unseren Wortschatz aktiv halten sowie unsere Merkfähigkeit verbessern.

**MARTINA SELLMER**

**ab Mo., 10.02.2025 (5x)**, 18:30-19:30 Uhr  
46,20 € (23,10 € / 60,20 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

**HIER ANMELDEN** 25F98617

## Abnehmen beginnt im Kopf

Wie beeinflussen erlernte Gedankenmuster mein Verhalten? Wie lässt sich unsere Vorstellungskraft nutzen um das eigene Essverhalten positiv zu verändern?

**SUSANNE BRASS**

**Sa., 08.03.2025**, 13:30-18:00 Uhr  
39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F98640

## Mentaler Geburtsvorbereitungskurs für werdende Mütter/Eltern

Dieser Kurs zielt darauf, bestehende Unsicherheiten und Ängste bezüglich der Geburt bewusst wahrzunehmen und abzubauen bzw. positive Gedanken u. Einstellungen zu entwickeln.

**SUSANNE BRASS**

**Sa., 21.06.2025**, 13:30-18:00 Uhr  
39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F98660

## Fragen? Einfach melden!

**Anja Ott**

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 7434-29

[a.ott@stadt.buxtehude.de](mailto:a.ott@stadt.buxtehude.de)



## Enkeltrick & Co – Sicherer Umgang mit Gefahren & Risiken

Erkennen Sie Betrugsversuche und lernen Sie in praktischen Übungen, wie Sie sich selbstbewusst und mit starker Stimme gegen diese zur Wehr setzen können.

**ANDREAS WOYTH, BETTINA PRALOW**

**Mi., 28.05.2025**, 16:00-18:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F98700

## VORSORGE & PFLEGE

**NEU**

## „Nix zu tun – was nun? Tipps für einen aktiven Alltag im Ruhestand

Dieser Workshop bietet Unterstützung bei der (Neu-)Gestaltung des Alltages mit viel Austausch, praktischen Übungen und Zeit zur Reflexion.

**SUSANNE BRASS**

**Sa., 24.05.2025**, 13:30-18:00 Uhr  
39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F98680

## Sicher und mobil mit dem Rollator unterwegs

Ganz praktisch wird die Einstellung des mitgebrachten Rollators geprüft, es gibt Tipps zur richtigen Haltung und zum sicheren Umgang, die sofort praktisch erprobt werden können.

**SIGFRIED HÄUSSLER, BETTINA PRALOW**

**Do., 23.01.2025**, 15:00-17:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F98710

## Mit Alltagshelfern selbstständig bleiben!

Entdecken Sie, wie haushaltsübliche Gegenstände Sie dabei unterstützen können, Ihre

Mobilität und Selbstständigkeit zu bewahren und Ihren Alltag selbstbestimmter zu gestalten.

**KARIN DIECKMANN, BETTINA PRALOW**

**Fr., 28.02.2025**, 15:00-17:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F98720

## »PFLEGELEICHT«

Veranstaltungsreihe für Senioren und pflegende Angehörige in Kooperation mit dem Pflege- und Seniorenstützpunkt des Landkreis Stade.

Alle Veranstaltungen dieser Reihe sind für Sie kostenlos. Um Anmeldungen zu den Veranstaltungen wird gebeten. Vorträge, die im Online-Format angeboten werden, sind gesondert gekennzeichnet. In diesen Fällen ist bei der Anmeldung die Hinterlegung einer E-Mailadresse erforderlich. Bitte beachten Sie, dass die praxisnahen Kurse für die pflegenden Angehörigen im Seniorenheim Waldburg stattfinden und ggf. erweiterte Corona-Regelungen gelten





NEU

## Robotik, Smart Home, Apps & Co – mehr Selbstständigkeit im Alter

Der Vortrag bietet erste Impulse, welche technischen Helfer & digitalen Systeme, sinnvolle Bausteine für einen längeren Verbleib in der eigenen Wohnung sein können.

**SYLVIA PANKOP, BETTINA PRALOW**

**Mi., 26.03.2025, 16:30-18:45 Uhr**

*Eintritt frei*

Begegnungsstätte Hohe Luft Buxtehude

[HIER ANMELDEN](#) 25F98730

## Gut vorgesorgt?!

Der Vortrag unterstützt Sie dabei, die Themen Vorsorgemappe, digitaler Nachlass, Vollmachten, Erbregelungen u.v.m. anzugehen.

**BETTINA PRALOW**

**Do., 08.05.2025, 15:00-17:15 Uhr**

*Eintritt frei*

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F98750

## Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Der Vortrag informiert über die Möglichkeiten Vorsorge zu treffen, um die Umsetzung eigener Entscheidungen z. B. bei Krankheit und Unfällen sicherzustellen.

**NINA JOSTEN-FALTEN, BETTINA PRALOW**

**Mi., 12.03.2025, 15:00-17:15 Uhr**

*Eintritt frei*

Wohnpark Königshof Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25F98764

**NINA JOSTEN-FALTEN, BETTINA PRALOW**

**Mi., 18.06.2025, 15:00-17:15 Uhr**

*Eintritt frei*

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F98770

## Pflegegrad, Pflegeversicherung, Pflegebeurteilung

Dieser Vortrag bietet neben einer Vielzahl an Informationen über die genannten Themen ausreichend Raum für persönliche Fragen.

**INA MÜLLER, BETTINA PRALOW**

**Di., 25.02.2025, 16:00-18:15 Uhr**

*Eintritt frei*

Begegnungsstätte Hohe Luft Buxtehude

[HIER ANMELDEN](#) 25F98780

## Vorbereitung auf die Pflegebegutachtung

Mit vielen wichtigen Informationen; von der Antragstellung, über Einstufungskriterien bis zum Bescheid der Pflegekasse und wo man Unterstützung erhalten kann.

**DANIELA SCHUMACHER, BETTINA PRALOW**

**Mi., 19.03.2025, 15:30-17:45 Uhr**

*Eintritt frei*

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F98790



## Ihre Meinung

ist uns wichtig – Lob und Kritik nehmen wir jederzeit gerne entgegen!

[Hier klicken](#)

## Demenz - was nun?

Dieser Vortrag beantwortet gezielt Fragen, die zu Beginn einer Demenz entstehen wie z. B. nach der Diagnose, Behandlungsmöglichkeiten und den Auswirkungen im Alltag.

**LEONIE DE JONG, BETTINA PRALOW**

**Mi., 19.02.2025, 15:30-17:45 Uhr**

*Eintritt frei*

Begegnungsstätte Hohe Luft Buxtehude

[HIER ANMELDEN](#) 25F98800

## Alltag leben mit Demenzerkrankten

Leonie de Jong gibt Tipps für den Umgang mit schwierigen Situationen sowie Anregungen zur positiven Gestaltung des gemeinsamen Alltags.

**LEONIE DE JONG, BETTINA PRALOW**

**Do., 20.03.2025, 15:30-17:45 Uhr**

*Eintritt frei*

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F98810

## Sprechen Sie dementisch? - Gut kommunizieren mit Demenzerkrankten

Erfahren Sie, wie Sie mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, erfolgreich kommunizieren und eine Beziehung zu ihnen aufbauen oder aufrechterhalten können.

**CLAUDIA STEIN, BETTINA PRALOW**

**Do., 22.05.2025, 16:00-18:15 Uhr**

*Eintritt frei*

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F98840

## Fragen? Einfach melden!

**Anja Ott**

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 7434-29

[a.ott@stadt.buxtehude.de](mailto:a.ott@stadt.buxtehude.de)



## Beschäftigung für Senior\*innen mit und ohne Pflegebedarf

In diesem Vortrag werden unterschiedliche Beschäftigungsideen aus den Bereichen Bewegung, Erinnerung und Kreativität vorgestellt.

**CLAUDIA STEIN, BETTINA PRALOW**

**Do., 26.06.2025, 16:00-18:15 Uhr**

*Eintritt frei*

Begegnungsstätte Hohe Luft Buxtehude

[HIER ANMELDEN](#) 25F98850

## Wie gelingt Pflege zu Hause? - Aufstehen und Umsetzen

Alltagssituationen besser bewältigen: Eine erfahrene Pflegefachkraft zeigt in Theorie & Praxis wie dies durch bestimmte Techniken und Hilfsmittel möglich wird.

**SANDRA LÜTJE, BETTINA PRALOW**

**Do., 03.04.2025, 16:00-18:30 Uhr**

*Eintritt frei*

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F98860

## „Krafttankstelle“ - für Pflegende Angehörige

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Möglichkeiten Sie im Alltag nutzen können, sich zu entspannen und Ihr Kraftreservoir wieder aufzutanken.

**CLAUDIA STEIN, BETTINA PRALOW**

**Do., 24.04.2025, 16:00-18:15 Uhr**

*Eintritt frei*

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F98890





# GESUNDHEIT

## Sterbehilfe: Wer darf wie helfen?

Dieser Vortrag geht auf Grundlage geltender Gesetze der Frage nach, was wir tun können, um möglichst sicher zu sein, dass unseren Vorstellungen entsprochen wird.

**HANNS-HENNING KEESE**

**Di., 25.03.2025**, 18:00-21:00 Uhr  
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)  
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F98930

## Trauer – wie kann ich damit umgehen?

Was für hilfreiche Methoden, Rituale und Symbole gibt es, um einen Verlust zu bearbeiten? Wann ist professionelle Unterstützung sinnvoll?

**NENNY CORLEIS**

**So., 16.02.2025**, 10:00-12:15 Uhr  
19,80 € (9,90 € / 25,80 €)  
FIZ Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25F98954



## FASTEN & VEGANE KÜCHE

NEU

### Basenfasten: Leicht & gesund zu neuer Energie!

Gemeinsam gut vorbereitet: Mit vielen leckeren Rezepten, genauen Anleitungen für die Umsetzung im Alltag und einfachen Entspannungsübungen.

**LUISA KERN**

**So., 23.02.2025**, 10:00-15:00 Uhr  
39,60 € (19,80 € / 51,60 €)  
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F92000

### Länger jung und gesund bleiben – veganer Kochkurs

In diesem Kurs erfahrt ihr welche Lebensmittel vorbeugend gegen typische (Zivilisations-)Krankheiten wirken können & gemeinsam kochen wir daraus leckere Gerichte.

**JENNIFER YOUNG**

**Sa., 01.02.2025**, 10:30-15:00 Uhr  
28,80 € (14,40 € / 37,20 €)  
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F92010

### Vegan Basics

Vegan, abwechslungsreich & lecker: Mit „veganisierten“ Versionen von Lieblingsgerichten, veganen Klassiker aus verschiedenen Länderküchen & süßen Überraschungen.

**TONJA SCHRÖDER**

**Sa., 08.03.2025**, 10:30-15:15 Uhr  
39,60 € (19,80 € / 51,60 €)  
Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25F92012

## Vegan frühstücken & brunchen

Für mehr Abwechslung auf dem veganen Frühstücksteller - mit neuen Ideen für das tägliche Frühstück und den Sonntagsbrunch.

**TONJA SCHRÖDER**

**Sa., 05.04.2025**, 10:30-15:00 Uhr  
39,60 € (19,80 € / 51,60 €)  
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F92020

## Meal Prep und Buddha Bowls – veganer Kochkurs für Starter

Abwechslungsreicher, gesunder Genuss für jeden Tag? Wie das geht, erfahrt ihr in diesem Kurs. Mit veganer Warenkunde & viel Praxis.

**TONJA SCHRÖDER**

**Sa., 01.03.2025**, 10:30-15:00 Uhr  
39,60 € (19,80 € / 51,60 €)  
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F92030

## Meal Prep und Buddha Bowls – veganer Kochkurs mit neuen Rezepten

Neue Ideen und noch mehr Abwechslung für Deine Buddha-Bowl! Mit veganer Warenkunde & viel Praxis.

**TONJA SCHRÖDER**

**Sa., 10.05.2025**, 10:30-15:00 Uhr  
39,60 € (19,80 € / 51,60 €)  
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F92040

**BUS**

**Mit dem HVV  
direkt zum Kurs...**

[Hier klicken](#)

## Fragen? Einfach melden!

**Anja Ott**

Programmbereichsleiterin  
Telefon 04161 7434-29  
[a.ott@stadt.buxtehude.de](mailto:a.ott@stadt.buxtehude.de)



NEU

## Burger & Tacos vegan

Hast du Lust auf leckere vegane Burger und Tacos? Hier bekommst du passende Rezepte und lernst, worauf du bei der Zubereitung achten musst.

**TONJA SCHRÖDER**

**Sa., 14.06.2025**, 10:30-15:15 Uhr  
28,80 € (14,40 € / 37,20 €)  
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F92060

## KRÄUTER, GEWÜRZE & CO

### Kräuterführung

Mit vielen Infos & Wissen über die Bestimmung von Wildkräutern, über ihre Heilwirkung und die Zubereitungsmöglichkeiten als Gemüse oder Salat.

**INGE TERNUS**

**Sa., 26.04.2025**, 13:00-16:15 Uhr  
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

Treffpunkt: Hof Tschritter, Stadtweg 20, Klein-Nindorf

[HIER ANMELDEN](#) 25F92162



## Ihre Meinung

ist uns wichtig – Lob und Kritik nehmen wir jederzeit gerne entgegen!

[Hier klicken](#)



NEU

### Wildkräuter zum Satt werden und Würzen – Kochkurs

In diesem Kurs nutzen wir die Vielfalt von Wildkräutern - als Hauptgericht und als Würzmittel - und erweitern den typischen Speiseplan aus dem Supermarkt.

UTA KAPPEL

**Samstag, 17.05.2025**, 10:00-14:30 Uhr  
28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F92180

### Senf – der gesunde Scharfmacher

Gemeinsam stellen wir einen mittelscharfen Senf her und Sie haben die Möglichkeit, zwei eigene Kräutersenf-Variationen zu kreieren. Mit vielen Infos zu dem gesunden Gewürz.

DR. MONIKA BRIEDEN

**Sa., 29.03.2025**, 13:30-16:45 Uhr  
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 25F92212

### Die Techniken der Vorratshaltung

Schwerpunkt Fermentation

Gemeinsam fermentieren wir Gemüse und Obst. Mit vielen Tipps zum Zubereiten und Lagern.

UTA KAPPEL

**Samstag, 22.02.2025**, 10:00-14:30 Uhr  
28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F92230

## LÄNDERKÜCHE

### Norwegische Fischspezialität – Hering

Heute dreht sich alles um den Hering, um die Rezepte meiner Oma Ragnhild & Tipps zur traditionellen norwegischen Zubereitung. Ich freue mich auf Euch!

MARCUS GROSSKOPF

**Sa., 25.01.2025**, 14:00-17:45 Uhr  
24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F92340

### Norwegischer Lachs – in all seiner Vielfalt

Gegrillt, gekocht, gebraten, als Lachs-Burger, Wrap oder Taco. Nur die Fantasie setzt Grenzen bei der Zubereitung.

MARCUS GROSSKOPF

**Sa., 08.02.2025**, 14:00-17:45 Uhr  
24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F92350

### Norwegische Küche – Oma Ranghilds beste (Alltags-) Rezepte

Euch erwarten traditionelle norwegische Rezepte wie Fischklößchen, Lamm-Frikassee oder „Flesk og duppe“ und kleine norwegische Anekdoten.

MARCUS GROSSKOPF

**Sa., 15.03.2025**, 14:00-17:45 Uhr  
24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F92360

NEU

### Vaffeldagen – Tag der Waffel

Gemeinsam backen wir skandinavische Waffeln, die mit süßen Toppings punkten. Welches ist dein Lieblingstopping?

MARCUS GROSSKOPF

**Sa., 29.03.2025**, 14:00-17:45 Uhr  
24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F92380

### Tapas Tapas – Kleine Appetithäppchen ganz groß

Wir stellen die Klassiker der spanischen Küche gemeinsam mit viel Liebe zu einem leckeren Buffet zusammen.

ANDREAS DANZSCHER

**So., 18.05.2025**, 11:00-16:15 Uhr  
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F92390

### Traditionelle Syrische Küche

mit neuen Rezepten

Lernen Sie die syrische Küche mit ihrer einzigartigen Kombination von Aromen und ihren unverwechselbaren Rezepten kennen. Mit vielen Tipps zur traditionellen Zubereitung.

LAILA AL-SAYED

**Fr., 14.02.2025**, 17:30-21:15 Uhr  
24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F92420

### Vegetarische Syrische Küche

mit neuen Rezepten

Lassen sie sich von der Vielzahl aromatischer und traditioneller vegetarischer Gerichte in der Syrischen Küche überraschen. Mit vielen Tipps zur traditionellen Zubereitung.

LAILA AL-SAYED

**Fr., 04.04.2025**, 17:30-21:15 Uhr  
24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F92430

### Traditioneller Aleppo-Kochkurs

mit neuen Rezepten

Gemeinsam entdecken und genießen wir die kulturelle und kulinarische Vielfalt Aleppos mit ihren geschmacksintensiven Gerichten.

LAILA AL-SAYED

**Fr., 23.05.2025**, 17:30-21:15 Uhr  
24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F92440

### South African Kitchen – Kulinarische Verführung rund ums Kapp

Kokos-Erdnussuppe mit Hähnchenchapati, Seehecht mit Belugalinsen & Apfelsambal, Steak vom Wasserbüffel mit Ananas & Boere Pap, Melktert mit Rosinen und Amarula-Eis.

ANDREAS DANZSCHER

**So., 27.04.2025**, 11:00-16:15 Uhr  
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F92450



# GESUNDHEIT

## Orientalische Küche – Kleine Köstlichkeiten des Nahen Ostens

Variationen von Mezze mit Naan-Brot, Gewürzhähnchen mit Granatapfelsoße, Möhren- und Rosinen-Couscous, Dat-telkuchen mit Walnüssen, Pistazien und Mokka-Eis.

**ANDREAS DANZSCHER**

**So., 16.03.2025**, 11:00-16:15 Uhr  
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F92460

## Indische Küche

### Neue Rezepte

Kommen Sie mit auf Entdeckungsreise in die exotische Gewürzwelt der indischen Küche. Mit vielen traditionellen Gerichten und Zubereitungsarten.

**SUKHWANT SINGH MALHOTRA**

**Sa., 17.05.2025**, 10:00-17:45 Uhr  
48,- € (24,- € / 62,- €)

Oberschule Apensen

**HIER ANMELDEN** 25F92482

## Indische Küche vegetarisch

### Neue Rezepte

Fettarm, reich an Vitaminen & unglaublich lecker: Entdecken Sie die kulinarische Kreativität und Vielseitigkeit der vegetarischen Küche Indiens.

**SUKHWANT SINGH MALHOTRA**

**Sa., 14.06.2025**, 10:00-17:45 Uhr  
48,- € (24,- € / 62,- €)

Oberschule Apensen

**HIER ANMELDEN** 25F92502

## REGIONALE & SAISONALE KÜCHE

### Schwäbische Küche - Maultaschen selbstgemacht!

Es schwäbelt! Gemeinsam bereiten wir Maultaschen mit Fleischfüllung oder in der vegetarischen Variante zu - mit Tipps und Tricks zur Zubereitung.

**KARIN SIMON**

**Sa., 24.05.2025**, 10:00-13:45 Uhr  
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F92680

### Winterküche - Herzhaftes für die kalte Jahreszeit

Steakstreifen vom Wildschwein mit Blattsalat, geschmorte Rehkeule mit Traubenjus, Seitlingen, Rosenkohl und Walnuss-Risotto, Schokoladenparfait mit Bratapfelkompott.

**ANDREAS DANZSCHER**

**So., 02.02.2025**, 11:00-16:15 Uhr  
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F92670

### Barbecue - Grillen & Genießen

Gemeinsam kreieren & genießen wir perfekte Marinaden, würzige Dips, vielfältige Salate und die unterschiedlichsten Köstlichkeiten vom Grill - mit Tipps & Tricks.

**ANDREAS DANZSCHER**

**So., 22.06.2025**, 11:00-16:15 Uhr  
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F92720

## Männer-Kochkurs in Buxtehude: Helden am Herd

Gemeinsam kochen und schnippeln. Die Gerichte: mal raffiniert, mal einfach - aber immer lecker.

**ANDREAS DANZSCHER**

**ab Mi., 26.02.2025 (5x)**, 18:00-21:45 Uhr  
90,- € (45,- € / 117,50 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F92740

## Männer-Kochkurs in Harsefeld: In geselliger Runde gut kochen

Wir treffen uns einmal im Monat am Di. mit Spaß am gemeinsamen Kochen & Essen. Wir kochen regionale und internationale Gerichte auf hohem Niveau und mit guter Anleitung!

**ANDREAS DANZSCHER**

**ab Di., 11.03.2025 (4x)**, 18:15-22:00 Uhr  
96,- € (48,- € / 124,- €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

**HIER ANMELDEN** 25F92754

## KIDS & CO UND BACKEN

### Sushi für Kids & Co

#### Eltern mit Kindern 6-12 Jahre

Leckerer Sushi selbst zubereiten - ganz nach dem eigenen Geschmack und gemeinsam mit einem großen Lieblingsmenschen. Klingt gut? Dann seid gerne dabei!

**ANDREAS DANZSCHER**

**So., 11.05.2025**, 10:00-14:30 Uhr  
28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F92780

## Fragen? Einfach melden!

**Anja Ott**

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 7434-29

[a.ott@stadt.buxtehude.de](mailto:a.ott@stadt.buxtehude.de)



## Selbstgemachte Pasta für Kids & Co

#### Eltern mit Kindern 6-12 Jahre

Hand made Pasta: Hier ist nicht nur die Sauce selbstgemacht, sondern auch die Pasta und das Eis zum Nachtisch. Entdecke den Italiener in Dir!

**ANDREAS DANZSCHER**

**So., 02.03.2025**, 11:00-15:30 Uhr  
28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

**HIER ANMELDEN** 25F92794

**NEU**

## Osterbacken für Kids & Co

#### Eltern mit Kindern ab 7 Jahre

Gemeinsam backen wir bunt verzierte Osterkränze, Osterhasen oder einfach einen leckeren Butterkuchen aus Hefeteig. Bringt einen Lieblingsmenschen mit und los geht's!

**KARIN SIMON**

**So., 06.04.2025**, 13:00-16:30 Uhr  
24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F92820

**NEU**

## Obstkuchen backen!

#### Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahre in Begleitung

Gemeinsam backen wir leckere Obstkuchen wie z.B. Rhabarber- oder Schoko-Kirschkuchen und probieren diese natürlich auch!

**KARIN SIMON**

**Sa., 22.03.2025**, 10:00-14:00 Uhr  
33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

**HIER ANMELDEN** 25F92832





Foto: privat  
Karin Simon



**Kursleiterin**  
**KARIN SIMON**

NEU

## Brot backen

Wir backen Bio-Brote ohne künstliche Zusätze, frei oder in Kastenform, mit und ohne Sauerteig und erfahren wie man letzteren ansetzt.

**KARIN SIMON**

**So., 23.02.2025, 11:00-16:15 Uhr**

**39,60 € (19,80 € / 51,60 €)**

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F92860

**Fragen? Einfach melden!**

**Anja Ott**

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 7434-29

[a.ott@stadt.buxtehude.de](mailto:a.ott@stadt.buxtehude.de)



# Cooking with friends Wünsch Dir was

Ob ein Kindergeburtstag, ein Treffen mit der Familie, ein schöner Abend mit Freunden oder Kollegen: Anlässe gibt es viele und gemeinsam kochen oder backen macht einfach Spaß und verbindet.

Du bestimmst mit wem, wann und zu welchem Anlass Du bei uns kochen oder backen möchtest.

Wir haben ein paar Rezeptideen sowie die passenden Dozent\*innen aber auch eigenen Vorschläge sind herzlich willkommen.

## Schwäbische Küche

Die schwäbische Küche steht für Genuss und Gemütlichkeit - mit traditionellen Gerichten wie Maultaschen, Linsen und Spätzle, Käsespätzle und Ofenschlupfer mit Vanillesoße

## Let's Wok

**Din Sum** aus dem Wok mit Sesam-Majo.

**Teriyaki Rinderstreifen** mit 7 Köstlichkeiten & Basmatireis.

**Bananen-Frühlingsrolle** mit Kokos-Limoneneis.

## Männerrunde

**Erdnussuppe** mit Kokosmilch und Peri-Peri Garnelen.

**Straußencurry** mit Sambalmöhren und Biere-Pap.

**Melktert** mit Rosinen und Amarula-Eis

## Sushi

**Maki, California Rolls und Co.**

## Alle kochen mit

Max. 12 Personen

Gesellige Runde: Max. 18 Personen

### Zeitraumen:

Mind. 5 UE (Unterrichtseinheiten)

### Voraussetzung:

Buchung durch einen Ansprechpartner  
Bezahlung über eine Rechnungsadresse

### Kosten:

47,60 Euro pro Unterrichtsstunde (inkl. MwSt)

+ Lebensmittelkosten

(Die Lebensmittelkosten sind abhängig vom gewählten Angebot und der Personenanzahl)

## Backevents

Ob weihnachtliches Gebäck, Torten, leckeres Brot in verschiedenen Varianten oder Pizza & Flammkuchen. Gemeinsam backen macht Spaß!

## Mädelsabend

**Klassisches Anti-Pasti**, Zitronen Hühnchen mit Thymian und Oliven, Zucchini, Rustikale Kartoffeln und Walnuss Pesto.

**Tiramisu** mit Limoncello Sorbet.

## Tapas

**Varianten von Tapas**  
Filet vom Landschwein in Serranoschinken, grünen Spargel, Kartoffel-Tortilla und roter Mojoverde.

**Tiramisu** mit Limoncello Sorbet.



## Deutsch als Fremdsprache A1.1

Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

MONIKA KLUDAS

ab **Mi., 12.02.2025 (15x)**, 18:00-20:15 Uhr

162,- € (81,- € / 211,15 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F71000

## Deutsch als Fremdsprache A1.1, Teil 3/3

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

REGINA SENIOR

ab **11.02.2025 (15x)**, Di./Do.

18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

**HIER ANMELDEN** 25F71010

## Deutsch als Fremdsprache A1.2, Teil 1/3

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

REGINA SENIOR

ab **22.04.2025 (15x)**, Di./Do.

18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

**HIER ANMELDEN** 25F71020

## Deutsch als Fremdsprache A2.1, Teil 1

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

ILKA HEITMANN, YULIIA CHEPOK

ab **11.02.2025 (15x)**, Di./Do.

18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

**HIER ANMELDEN** 25F71030

## Deutsch als Fremdsprache A2.1, Teil 2

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

ILKA HEITMANN, YULIIA CHEPOK

ab **22.04.2025 (15x)**, Di./Do.

18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

**HIER ANMELDEN** 25F71040

## Deutsch als Fremdsprache B1.1

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

MONIKA KLUDAS

ab **Mo., 10.02.2025 (15x)**, 18:00-20:15 Uhr

162,- € (81,- € / 211,50 €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F71120

## Deutsch als Fremdsprache B1.2, Teil 1

HELLMUTH FÄRBER

ab **10.02.2025 (15x)**, Mo./Do.

20:00-21:30 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F71200

## Deutsch als Fremdsprache B1.2, Teil 2

HELLMUTH FÄRBER

ab **24.04.2025 (15x)**, Mo./Do.

20:00-21:30 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F71210

## Deutsch als Fremdsprache B2.2, Teil 1

HELLMUTH FÄRBER

ab **10.02.2025 (15x)**, Mo./Do.

18:00-19:30 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F71310

## Deutsch als Fremdsprache B2.2, Teil 2

HELLMUTH FÄRBER

ab **24.04.2025 (15x)**, Mo./Do.

18:00-19:30 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

VHS-Haus

**HIER ANMELDEN** 25F71320







## Deutsch als Fremdsprache B2 – Deutsch für den Beruf Teil 1/3

### Fortgeschrittene mind. B1

Der Kursinhalt ist abgestimmt für das Berufsleben.

**MARIE-ELISABETH MINKLER**  
ab 11.02.2025 (15x), Di./Do.

18:00-19:30 Uhr  
144,- € (72,- € / 186,- €)

Halepaghen-Schule

**HIER ANMELDEN** 25F71330

## Deutsch als Fremdsprache B2 - Deutsch für den Beruf Teil 2/3

### Fortgeschrittene mind. B1

Der Kursinhalt ist abgestimmt für das Berufsleben.

**MARIE-ELISABETH MINKLER**  
ab 24.04.2025 (15x), Di./Do.

18:00-19:30 Uhr  
144,- € (72,- € / 186,- €)

Halepaghen-Schule

**HIER ANMELDEN** 25F71340

## Deutsch als Fremdsprache C1.1, Teil 1

**CLAUDIA COTTEL-REEDER**  
ab 11.02.2025 (15x), Di./Do.

18:15-19:45 Uhr  
144,- € (72,- € / 186,- €)

Halepaghen-Schule

**HIER ANMELDEN** 25F71400

## Deutsch als Fremdsprache C1.1, Teil 2

**CLAUDIA COTTEL-REEDER**  
ab Di., 22.04.2025 (15x),  
Di./Do., 18:15-19:45 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

Halepaghen-Schule

**HIER ANMELDEN** 25F71410

# Einbürgerungstest

Seit dem 01.09.2008 gibt es verbindliche, bundeseinheitliche Einbürgerungstests. Die VHS Buxtehude und Stade führen diese Tests durch. Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich! Bitte bringen Sie Ihren Ausweis/Pass mit. Die Testgebühr (25,- EUR) ist mit der Anmeldung bar zu zahlen.

### Termine der VHS Buxtehude:

**Mittwoch, 23.04.2025**  
Anmeldung bis 24.03.2025

**Mittwoch, 25.06.2025**  
Anmeldung bis 26.05.2025

**Mittwoch, 24.09.2025**  
Anmeldung bis 20.08.2025

jeweils 14.00-15.00 Uhr

### Weitere Informationen und Anmeldung bei

Britta Dutke  
Telefon 04161/7434-0.

### Termine der VHS Stade:

**Mittwoch, 19.03.2025**  
Anmeldung bis 19.02.2025

**Mittwoch, 21.05.2025**  
Anmeldung bis 23.04.2025

**Mittwoch, 27.08.2025**  
Anmeldung bis 30.07.2025

jeweils 09.00-10.00 Uhr

### Weitere Informationen und Anmeldung bei

Susanne Meyer  
Telefon 04141/4099-0.





# FREMDSPRACHEN

Fragen? Einfach melden!

Ines Hirschmann

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161-7434-27

[i.hirschmann@stadt.buxtehude.de](mailto:i.hirschmann@stadt.buxtehude.de)



## ENGLISCH

### Englisch A1 mit Muße

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

CLAUDIA JENKINS

ab Di., 11.02.2025 (12x), 15:00-16:30 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F72010

### Schnuppern Sie Englisch A1

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

INGRID KABLITZ

ab Mi., 29.01.2025 (10x), 10:30-12:00 Uhr

72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F72030

### Englisch A2

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

SCOTT REID

ab Mo., 10.02.2025 (12x), 18:30-20:00 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F72040

### English A2

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

SCOTT REID

ab Di., 11.02.2025 (12x), 18:30-20:00 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 25F72112

### English in the Morning A2

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

SYDNEY WALKER SENIOR

ab Do., 13.02.2025 (12x), 10:00-11:30 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

HIER ANMELDEN 25F72117

### Schnuppern Sie Englisch A2+

leicht Fortgeschrittene

INGRID KABLITZ

ab Mi., 05.02.2025 (12x), 8:45-10:15 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F72120

### English in the Morning A2/B1

leicht Fortgeschrittene

SYDNEY WALKER SENIOR

ab Fr., 14.02.2025 (12x), 10:00-11:30 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

HIER ANMELDEN 25F72137

### English Conversation A2/B1

leicht Fortgeschrittene

Hier kannst du dein Englisch in einer informellen und freundlichen Atmosphäre verbessern und vertiefen.

CLAUDIA JENKINS

ab Di., 11.02.2025 (12x), 16:45-18:15 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F72190

### Thursday Morning ConversationClub A2/B1

leicht Fortgeschrittene

Have an active morning and improve your speaking skills by joining a weekly English group.

SCOTT REID

ab Do., 13.02.2025 (12x), 8:30-10:00 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F72210

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen A1 - C2

Stufen Sie sich selbst ein!

- Was kann ich jetzt?
- Auf welcher Stufe stehe ich?
- Was möchte ich können?
- Welche Stufe möchte ich erreichen?

### C 2

Am Ende der Stufe C2 können Sie:

- Hören: Ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
- Sprechen: Sich mühelos an allen Gesprächen / Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- Lesen: Jede Art geschriebenen Textes mühelos verstehen
- Schreiben: Anspruchsvolle Briefe / komplexe Berichte verfassen und differenziert ausdrücken

### C 1

Am Ende der Stufe C1 können Sie:

- Hören: Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- Sprechen: Sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- Lesen: Komplexe Sachtexte / literarische Texte verstehen
- Schreiben: Sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

### B 2

Am Ende der Stufe B2 können Sie:

- Hören: Im Fernsehen die meisten Sendungen / Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- Sprechen: Sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten
- Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- Schreiben: Persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist

### B 1

Am Ende der Stufe B1 können Sie:

- Hören: Das Wesentliche von Unterhaltungen/Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- Sprechen: In einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- Schreiben: Einen einfachen zusammenhängenden Text über vertraute Themen schreiben

### A 2

Am Ende der Stufe A2 können Sie:

- Hören: Einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- Sprechen: Kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- Lesen: Kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen
- Schreiben: Kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

### A 1

Am Ende der Stufe A1 können Sie:

- Hören: Einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- Sprechen: Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- Lesen: Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen (z.B. Schilder, Plakate)
- Schreiben: Einfache Standardformulare (z.B. im Hotel) ausfüllen

Sehr gute bis nahezu muttersprachliche Kenntnisse

Mittlere Sprachkenntnisse

Grundkenntnisse



# FREMDSPRACHEN

**Fragen? Einfach melden!**

**Ines Hirschmann**

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161-7434-27

[i.hirschmann@stadt.buxtehude.de](mailto:i.hirschmann@stadt.buxtehude.de)



## Wednesday Morning Conversation B1

### Fortgeschrittene

The main focus of this course is speaking and reading.

**CLAUDIA JENKINS**

**ab Mi., 12.02.2025 (15x)**, 8:30-10:00 Uhr  
108,- € (54,- € / 141,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F72240

## English Refresher Intermediate B1

### leicht Fortgeschrittene

**TANJA KOVARIK**

**ab Di., 11.02.2025 (10x)**, 8:45-10:15 Uhr  
96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F72310

## English for Seniors - Niveau B1

### leicht Fortgeschrittene

Frischen Sie in angenehmer Atmosphäre und mit einer interessanten Literaturauswahl Ihre Englisch-Kenntnisse auf.

**BRIGITTE KAPP**

**ab Mo., 10.02.2025 (15x)**, 14:30-16:00 Uhr  
108,- € (54,- € / 141,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F72320

## English Conversation B1

### leicht Fortgeschrittene

A course focusing on conversation (speaking). This class gives you the extra practice needed to become more fluent.

**REGINA SENIOR**

**ab Mi., 12.02.2025 (15x)**, 18:15-19:45 Uhr  
108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25F72350

## English in the Morning B1

### Auffrischkurs

### leicht Fortgeschrittene

**BRIGITTE GESELLE**

**ab Mi., 05.02.2025 (12x)**, 9:30-11:00 Uhr  
125,20 € (67,60 € / 158,80 €)

Ev. Gemeindehaus Horneburg

[HIER ANMELDEN](#) 25F72406

## English Conversation B1/B2

### Fortgeschrittene

**BRIGITTE GESELLE**

**ab Di., 11.02.2025 (12x)**, 10:00-11:30 Uhr  
115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Jugendzentrum (JUBS) Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25F72434

## A World of Words - Niveau B2

### Fortgeschrittene

**ULRICE CARINI-ALSHUTH**

**ab Di., 11.02.2025 (10x)**, 18:15-19:45 Uhr  
72,- € (36,- € / 94,- €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25F72520



**Wo kann ich bei der VHS parken?**

[Hier klicken](#)

## Face to Face B2

### Fortgeschrittene

Conversation and More

**ELMARIE VAN DER MERWE**

**ab Mi., 12.02.2025 (13x)**, 10:30-12:00 Uhr  
93,60 € (46,80 € / 122,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F72550

## Time to Talk B2

### Fortgeschrittene

Conversation and More

**ELMARIE VAN DER MERWE**

**ab Do., 13.02.2025 (13x)**, 10:30-12:00 Uhr  
93,60 € (46,80 € / 122,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F72560

## English Club

This is an open group for exchanging ideas and practising English conversation in a friendly and pleasant atmosphere.

**PETER KIRCHVOGEL**

**ab Di., 04.02.2025 (9x)**,  
19:30-21:00 Uhr

5,- €

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F72670



## English Theatre Buxtehude

**JÜRGEN KOTISA**

**seit Di., 10.09.2024 (30x)**, 19:30-21:45 Uhr  
88,- €

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H72680

## Everyday English A2

**Bildungsurlaub, Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

**TANJA KOVARIK**

**ab Mo., 23.06.2025 (5x)**

Termine siehe Kursbeschreibung  
200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F72950

# THE ENGLISH THEATRE BUXTEHUDE PROUDLY PRESENTS

in its 40th Anniversary Season:

## „No Dinner for Sinners“ by Edward Taylor

### Performances:

04.04., 05.04., 10.04. and 11.04.2025 at 8 p.m.,  
Sunday, 06.04.2025 at 11:00 a.m.  
at „Kulturforum am Hafen“, Buxtehude

### Admission:

adults 12 EUR, students 6 EUR



# FREMDSPRACHEN

**Fragen? Einfach melden!**

**Ines Hirschmann**

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161-7434-27

[i.hirschmann@stadt.buxtehude.de](mailto:i.hirschmann@stadt.buxtehude.de)



## Englisch A1

**Bildungsurlaub, Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

Alltagssituationen sprachlich bewältigen lernen.

**CHRISTIANE HOLST-HAKELBERG**

**ab Mo., 24.11.2025 (5x),**

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H72970

## English Tenses A2

**Bildungsurlaub, Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

**TANJA KOVARIK**

**ab Mo., 26.01.2026 (5x),**

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F72960

## FRANZÖSISCH



### Französisch für den Urlaub A1

**Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

**HEIKE STAHN**

**Sa., 29.03.2025, 10:00-16:30 Uhr**

38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F73000

**HEIKE STAHN**

**Sa., 21.06.2025, 10:00-16:30 Uhr**

38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F73010

## Französisch A1

**Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

**MICHEL EZQUERRA**

**ab Di., 18.03.2025 (12x), 14:15-15:45 Uhr**

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F73020

## Französisch A1

**Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

**FLORENCE GROSSE**

**ab Mo., 10.02.2025 (12x), 18:15-19:45 Uhr**

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F73030

**CLAUDINE WONNER**

**ab Mo., 10.02.2025 (10x), 18:30-20:00 Uhr**

96,- € (48,- € / 124,- €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25F73032

## Französisch A1

**Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

**MICHEL EZQUERRA**

**ab Mo., 17.03.2025 (12x), 10:30-12:00 Uhr**

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F73050

## Französisch A2

**Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

**MICHEL EZQUERRA**

**ab Di., 18.03.2025 (12x), 18:15-19:45 Uhr**

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F73100

## Französisch B1 Auffrischkurs

**leicht Fortgeschrittene**

**CLAUDINE WONNER**

**ab Di., 11.02.2025 (10x), 18:30-20:00 Uhr**

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F73430

## Cours de Conversation B1/B2

**leicht Fortgeschrittene**

Bonjour et bienvenue dans ce cours de conversation en français!

**FLORENCE GROSSE**

**ab Mi., 12.02.2025 (12x), 18:00-19:30 Uhr**

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F73490

## Français - Cours de Conversation B2

**Fortgeschrittene**

**HELLMUTH FÄRBER**

**ab Do., 13.02.2025 (15x), 10:30-12:00 Uhr**

144,- € (72,- € / 186,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F73620

## Französisch C1

**Fortgeschrittene**

**MICHEL EZQUERRA**

**ab Di., 18.03.2025 (12x), 16:15-17:45 Uhr**

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F73650

## Französisch A1

**Bildungsurlaub, Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

Alltagssituationen sprachlich bewältigen lernen.

**CHRISTIANE HOLST-HAKELBERG**

**ab Mo., 03.11.2025 (5x),**

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H73900



## Programm

Hier geht's direkt zum Programmbereich

[Hier klicken](#)



BILDUNGSURLAUB



ARBEIT UND BERUF



GESELLSCHAFT



JUNGE VHS



SCHULE



KULTUR GESTALTEN



GESUNDHEIT



SPRACHEN





# FREMDSPRACHEN

Fragen? Einfach melden!

Ines Hirschmann

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161-7434-27

[i.hirschmann@stadt.buxtehude.de](mailto:i.hirschmann@stadt.buxtehude.de)



Foto: privat  
Detlef Blöcker

## SPANISCH



### Spanisch A1

Anfänger\*innen ohne Vorkenntnissen

LISSETTE SANTANA CLAVIJO

ab Mi., 12.02.2025 (12x), 10:00-11:30 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

Online-Kurs

HIER ANMELDEN 25F74000

### Spanisch A1

Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

ALEJANDRO TOSCA RUBIO

ab Do., 13.02.2025 (12x), 19:45-21:15 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F74010

### Spanisch A1

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

MARTINA GERDTS

ab Mi., 05.02.2025 (12x), 16:00-17:30 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

HIER ANMELDEN 25F74014

NEU

### Spanisch A1 mit Muße

Senior\*innen und Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie etwas Neues mit Spaß und ohne Eile lernen? Dann machen Sie mit bei unserem Spanischkurs!

LISSETTE SANTANA CLAVIJO

ab Mo., 10.02.2025 (12x), 11:15-12:45 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F74030

### Spanisch A1

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs ist für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen.

ALEJANDRO TOSCA RUBIO

ab Mi., 12.02.2025 (12x), 20:00-21:30 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN 25F74040

### Spanisch A1

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

CARMIÑA BASTL

ab Mo., 10.02.2025 (12x), 18:15-19:45 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN 25F74050

NEU

### Spanisch A1 für Urlauber

Kompaktseminar

DETLEF BLÖCKER

Sa., 22.03.2025, 10:00-16:30 Uhr

So., 23.03.2025, 10:00-13:30 Uhr

79,20 € (103,20 € / 172,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F74060

DETLEF BLÖCKER

Sa., 15.03.2025, 10:00-16:30 Uhr

So., 16.03.2025, 10:00-13:15 Uhr

79,20 € (39,60 € / 103,20 €)

Oberschule Horneburg

HIER ANMELDEN 25F74066



### Spanisch A1

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

PAOLA BRANDT-JIMÉNEZ

ab Di., 11.02.2025 (10x), 19:00-20:30 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

Online-Kurs

HIER ANMELDEN 25F74070

### Spanisch A1

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs ist für Teilnehmer\*innen mit grundlegenden Vorkenntnissen.

ALEJANDRO TOSCA RUBIO

ab Mi., 12.02.2025 (12x), 18:15-19:45 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN 25F74080

### Spanisch A1

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

LISSETTE SANTANA CLAVIJO

ab Do., 13.02.2025 (12x), 18:15-19:45 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F74090



Kursleiter  
DETLEF BLÖCKER

### Spanisch A1

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

DETLEF BLÖCKER

ab Do., 13.02.2025 (10x), 18:00-19:30 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F74100

DETLEF BLÖCKER

ab Mi., 12.02.2025 (10x), 19:00-20:30 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

Oberschule Horneburg

HIER ANMELDEN 25F74106



# FREMDSPRACHEN

Fragen? Einfach melden!

Ines Hirschmann

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161-7434-27

[i.hirschmann@stadt.buxtehude.de](mailto:i.hirschmann@stadt.buxtehude.de)



NEU

## Curso de gramática y redacción de textos

Curso para mejorar la composición de textos

DETLEF BLÖCKER

ab Do., 13.02.2025 (10x), 19:45-21:15 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F74110



## Spanisch A2

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf den mündlichen Ausdruck.

LISSETTE SANTANA CLAVIJO

ab Mo., 10.02.2025 (12x), 19:00-20:30 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

Online-Kurs

HIER ANMELDEN 25F74120

## Spanisch Auffrischkurs A2

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Über Erlebnisse berichten und Meinungen äußern.

MARTINA GERDTS

ab Di., 11.02.2025 (12x), 18:00-19:30 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F74130

## Suchen Sie ein Geschenk?

Wie wär's mit einem Gutschein für einen VHS-Kurs?

[Hier klicken](#)

## Spanisch A2

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

CARMIÑA BASTL

ab Mi., 12.02.2025 (12x), 20:00-21:30 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN 25F74140

## Spanisch Konversationskurs A2/B1

leicht Fortgeschrittene

CARMIÑA BASTL

ab Di., 11.02.2025 (12x), 20:00-21:30 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN 25F74160

## Spanisch B1

leicht Fortgeschrittene

ALEJANDRO TOSCA RUBIO

ab Di., 11.02.2025 (15x), 18:00-19:30 Uhr

198,- € (99,- € / 258,- €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN 25F74170

## Spanisch B1 Konversationskurs

leicht Fortgeschrittene

Konversation und mehr.

LISSETTE SANTANA CLAVIJO

ab Mi., 12.02.2025 (15x), 18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F74230

## Spanisch B2

Fortgeschrittene

CARMIÑA BASTL

ab Mo., 10.02.2025 (12x), 20:00-21:30 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN 25F74270

NEU

## Spanisch A2

Bildungsurlaub, Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Über die Vergangenheit erzählen und Meinungen äußern.

MARTINA GERDTS

ab Mo., 20.10.2025 (5x),

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H74310

## ITALIENISCH



## Parliamo Italiano A1

Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

MARINELLA PISANO KLUG

ab Mi., 19.02.2025 (10x), 20:00-21:30 Uhr

132,- € (76,- € / 172,- €)

Online-Kurs

HIER ANMELDEN 25F74500







# FREMDSPRACHEN

**Fragen? Einfach melden!**

**Ines Hirschmann**

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161-7434-27

[i.hirschmann@stadt.buxtehude.de](mailto:i.hirschmann@stadt.buxtehude.de)



## Parliamo Italiano A1

**Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

**MARINELLA PISANO KLUG**

**ab Do., 13.02.2025 (12x), 20:00-21:00 Uhr**

105,60 € (52,80 € / 137,60 €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25F74530

## Italienisch am Vormittag A1

**50+ und Senior\*innen, Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

Trainieren Sie Ihr Gehirn um jung zu bleiben indem Sie eine fremde Sprache lernen.

**MARINELLA PISANO KLUG**

**ab Mo., 10.02.2025 (12x), 9:30-11:00 Uhr**

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F74540

## Italienisch B1

**leicht Fortgeschrittene**

**TANJA KOVARIK**

**ab Mo., 10.02.2025 (10x), 18:15-19:45 Uhr**

96,- € (48,- € / 124,- €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25F74610



## Italiano B2 Conversazione e grammatica con libro

**Fortgeschrittene**

**MARINELLA PISANO KLUG**

**ab Do., 20.02.2025 (10x), 18:00-19:30 Uhr**

132,- € (66,- € / 172,- €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25F74660

## Italienisch B2

**Fortgeschrittene**

**TANJA KOVARIK**

**ab Di., 11.02.2025 (10x), 10:30-12:00 Uhr**

132,- € (66,- € / 172,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F74670

**TANJA KOVARIK**

**ab Do., 13.02.2025 (8x), 10:30-12:00 Uhr**

105,60 € (52,80 € / 137,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F74680

## Italienisch A1

**Bildungsurlaub, Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

**TANJA KOVARIK**

**ab Mo., 27.01.2025 (5x),**

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F74710

**TANJA KOVARIK**

**ab Mo., 01.09.2025 (5x),**

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H74720

**TANJA KOVARIK**

**ab Mo., 05.01.2026 (5x),**

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F74710

## Italienisch A2

**Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

**TANJA KOVARIK**

**ab Do., 13.02.2025 (10x), 8:45-10:15 Uhr**

132,- € (66,- € / 172,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F74550

**TANJA KOVARIK**

**ab Mi., 12.02.2025 (12x), 18:15-19:45 Uhr**

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25F74560

## Imparare a Cucinare Italiano Parlando Italiano A2/B1/B2

Italienisch kochen lernen durch Italienisch sprechen.

**MARINELLA PISANO KLUG**

**So., 30.03.2025, 10:30-16:00 Uhr**

46,20 € (23,10 € / 60,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F74590

## Newsletter

Kennen Sie schon unseren VHS-Newsletter?  
Melden Sie sich jetzt an

[Hier klicken](#)

## 3 Preise 1 Ziel Gemeinsam für mehr Bildungsgerechtigkeit!

Sie können bei uns zwischen 3 Preisen wählen

### NORMALPREIS

der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

### ERMÄSSIGTER PREIS

für Menschen mit geringen Einkommen

### SOLIDARPRESIS

macht den ermäßigten Preis erst möglich

**Für mehr Informationen hier klicken**

[Hier klicken](#)







# FREMDSPRACHEN

**Fragen? Einfach melden!**

**Ines Hirschmann**

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161-7434-27

[i.hirschmann@stadt.buxtehude.de](mailto:i.hirschmann@stadt.buxtehude.de)



## PORTUGIESISCH



### Portugiesisch A1

**Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

Hier lernen Sie sich vorzustellen und über Sprachen und Berufe zu sprechen.

MARTINA GERDTS

**ab Mi., 05.02.2025 (12x)**, 20:00-21:30 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25F74830



### Portugiesisch A1

**Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

Hier lernen Sie sich vorzustellen und über Sprachen und Berufe zu sprechen.

MARTINA GERDTS

**ab Di., 11.02.2025 (13x)**, 19:45-21:15 Uhr

171,60 € (85,80 € / 223,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F74840

## DÄNISCH



### Dänisch A1

**Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

KARINA BEATRICE SCHNEIDER

**ab Di., 11.02.2025 (12x)**, 18:15-19:45 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25F75020

### Dänisch A1+

**Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

SELMA KRISTJANSDDOTTIR

**ab Di., 11.02.2025 (15x)**, 18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F75050

### Dänisch A2

**leicht Fortgeschrittene**

SELMA KRISTJANSDDOTTIR

**ab Mi., 12.02.2025 (15x)**, 18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25F75060

## Dansk - Konversation und Lektüre B2

**Fortgeschrittene**

KARINA BEATRICE SCHNEIDER

**ab Mi., 12.02.2025 (12x)**, 19:00-20:30 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25F75150



**Mit dem HVV direkt zum Kurs...**

[Hier klicken](#)

## NORWEGISCH



### Norwegisch A1

**Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

MARCUS GROSSKOPF

**ab Do., 13.02.2025 (11x)**, 20:00-21:30 Uhr

145,20 € (72,60 € / 189,20 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25F75510

### Norwegisch A1

**Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

MARCUS GROSSKOPF

**ab Mo., 10.02.2025 (11x)**, 19:30-21:00 Uhr

145,20 € (72,60 € / 189,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F75530

### Norwegisch A2

**leicht Fortgeschrittene**

MARCUS GROSSKOPF

**ab Mo., 10.02.2025 (11x)**, 18:00-19:30 Uhr

105,60 € (52,80 € / 136,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F75610

## Norwegisch B2

**Fortgeschrittene**

MARCUS GROSSKOPF

**ab Do., 13.02.2025 (15x)**, 18:15-19:45 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25F75630

## Norwegisch A2

**Bildungsurlaub, Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

MARCUS GROSSKOPF

**ab Mo., 20.01.2025 (5x)**,

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F75720

MARCUS GROSSKOPF

**ab Mo., 02.03.2026 (5x)**,

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F75730





# FREMDSPRACHEN

**Fragen? Einfach melden!**

**Ines Hirschmann**

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161-7434-27

[i.hirschmann@stadt.buxtehude.de](mailto:i.hirschmann@stadt.buxtehude.de)



Foto: privat  
Nurkan Brandt

## NIEDERLÄNDISCH



### Niederländisch A1

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

CLAUDINE WONNER

ab Mo., 10.02.2025 (10x), 20:15-21:45 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25F76012

## CHINESISCH



### Chinesisch A2

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

ZHU SUN

ab Di., 11.02.2025 (12x), 18:15-19:45 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25F77000

## THAILÄNDISCH



### Thailändisch - Fit für die Reise A1

Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

CHALUAY CEMBOLISTA

ab Do., 08.05.2025 (12x), 17:30-19:00 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25F77220

## ARABISCH



### Arabisch A1

Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

HUSSEN TAMARI

ab Do., 06.02.2025 (12x), 18:00-19:30 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F78020

### Arabisch A2

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

HUSSEN TAMARI

ab Do., 06.02.2025 (12x), 19:45-21:15 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F78040

## RUSSISCH



### Auffrischkurs Russisch B2

Fortgeschrittene

ELENA WERNER

ab Do., 13.02.2025 (10x), 18:30-20:00 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F78280

## POLNISCH



### Polnisch A1

Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

MALGORZATA JOANNA SZYMANOWSKA

ab Di., 11.02.2025 (10x), 18:30-20:00 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25F78412

### Polnisch A1

Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die Sprache, sondern erfahren Sie etwas über das Land und die Leute.

BEATA KATARZYNA JANKOWSKA-SUSSEK

ab Mi., 12.02.2025 (10x), 18:00-19:30 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25F78422

## TÜRKISCH



### Türkisch A1

Bildungsurlaub, Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

NURKAN BRANDT

ab Mo., 19.01.2026 (5x),

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F78700



**Kursleiterin**  
**NURKAN BRANDT**

## GEBÄRDENSPRACHE

### Deutsche Gebärdensprache 1

(Anfänger\*innen)

In diesem Workshop erhalten Sie u.a. eine Einführung in die Welt der Gebärdensprache und des Fingeralphabets.

ROSEMARIE TOBOR-SCHMIDT

ab Mo., 10.02.2025 (10x), 19:00-20:30 Uhr

166,- € (100,- € / 206,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F79010

### Deutsche Gebärdensprache 2

(Fortgeschrittene)

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen geeignet, die gute Vorkenntnisse in der deutschen Gebärdensprache haben.

ROSEMARIE TOBOR-SCHMIDT

ab Mi., 12.02.2025 (10x), 19:00-20:30 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F79020

# KURSE IN DEN AUSSENSTELLEN IM ÜBERBLICK

## Außenstelle Apensen



**Claudine Wonner**  
Außenstellenleiterin

Telefon: [04167 6906893](tel:041676906893)  
[vhs.apensen@gmail.com](mailto:vhs.apensen@gmail.com)



## Kurse

25F08312	Babysitter-Kurs ab 13 Jahre	ab 21.06.2025
25F09402	Die Magie des Filzens entdecken! (5-12 Jahre)	08.03.2025
25F09572	Porträtzeichnen (Kinder ab 8 Jahre und Erwachsene)	ab 08.05.2025
25F09812	Tennis Schnupperkurs (ab 6 Jahren)	24.05.2025
25F18022	Einführung in die Astronomie - von Einstein zur Raumfahrt	ab 16.01.2025
25F72112	English A2 (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 11.02.2025
25F73032	Französisch A1 (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 10.02.2025
25F76012	Niederländisch A1 (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 10.02.2025
25F78412	Polnisch A1 (Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse)	ab 11.02.2025
25F78422	Polnisch A1 (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 12.02.2025
25F83602	Bessere Bilder mit der Digitalkamera	ab 17.05.2025
25F84112	Frühlingskränze aus der Natur, ganz einfach selbst gemacht!	15.03.2025
25F85052	Perfekt geschminkt - Tipps und Tricks vom Profi	15.02.2025
25F85072	Perfekt geschminkt - Tipps und Tricks vom Profi	29.03.2025
25F85332	Farb- und Typberatung: Die eigene Schönheit entschlüsseln	15.02.2025
25F85352	Farb- und Typberatung: Die eigene Schönheit entschlüsseln	29.03.2025
25F85382	Stiltraining: Kaschieren und betonen der eigenen Figur (nur für Frauen)	21.06.2025
25F85402	Beautypoint: Von der Hautanalyse zum kleinen Make-up	15.03.2025
25F86212	Wochenendkurs Schneidern (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 22.03.2025
25F86312	Socken und eigene Projekte stricken (Anfänger*innen und Fortgeschrittenen)	ab 17.02.2025

25F86332	Häkeln (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 19.03.2025
25F89332	Gitarre am Abend (Fortgeschrittene)	ab 06.02.2025
25F92012	Vegan Basics	08.03.2025
25F92162	Kräuterführung	26.04.2025
25F92212	Senf - der gesunde Scharfmacher	29.03.2025
25F92482	Indische Küche - Neue Rezepte	17.05.2025
25F92502	Indische Küche vegetarisch - Neue Rezepte	14.06.2025
25F92832	Obstkuchen backen! (Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahre)	22.03.2025
25F94352	Rücken-Yoga	ab 10.02.2025
25F94362	Rücken-Yoga	ab 12.02.2025
25F94562	Kundalini-Yoga (Senior*innen)	ab 10.02.2025
25F94762	Qi Gong Workshop	22.03.2025
25F95072	Klangreise - entspannen und genießen mit Klangunterstützung	13.02.2025
25F95082	Klangreise - entspannen und genießen mit Klangunterstützung	16.05.2025
25F95092	Waldbaden gegen den Winterblues	25.01.2025
25F95892	Fußreflexzonen Massage	10.05.2025
25F97802	Tennis Schnupperkurs (Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)	24.05.2025
25F98332	Kräuterwerkstatt II: Kräuterbalsam/-tinkturen und Kräutertees	15.03.2025

Alle Kurse der Außenstelle unter:

<https://www.vhs-buxtehude.de/ueber-uns/aussenstelleneubersicht/aussenstelle-apensen>

Hier klicken

Hinweis



# KURSE IN DEN AUSSENSTELLEN IM ÜBERBLICK

## Außenstelle Harsefeld/Ahlerstedt



**Heike Stahn**

Außenstellenleiterin

Telefon: [0170 8060634](tel:01708060634)  
[vhs.in.harsefeld@gmail.com](mailto:vhs.in.harsefeld@gmail.com)



### Kurse

25F08304	Babysitter-Kurs ab 13 Jahre	ab 05.04.2025
25F08604	Griechisch für Kinder (ab 6 Jahre)	ab 10.02.2025
25F13154	Reden mit Tieren - Tierkommunikation	13.03.2025
25F54254	Das Smartphone - Ihr Gerät Schritt für Schritt kennenlernen (Anfänger*innen)	ab 10.02.2025
25F54264	Das Smartphone - Auffrischung und Vertiefung (Anfänger*innen mit Vork.)	ab 17.03.2025
25F66454	Neurokinetik® - das ganzheitliche Gehirntraining (päd. FK & Eltern)	22.02.2025
25F72434	English Conversation B1/B2 (Fortgeschrittene)	ab 11.02.2025
25F74014	Spanisch A1 (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 05.02.2025
25F83304	Digitale Fotografie mit der Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera	ab 26.04.2025
25F84004	Frühlingshafte Tischdekoration	07.02.2025
25F84114	Türkranz/Tischkranz	13.03.2025
25F84304	Kompakt-Töpferkurs mit Aufbauten	ab 17.01.2025
25F84314	Kompakt-Töpferkurs mit Aufbauten	ab 07.02.2025
25F84324	Töpfern mit Aufbauten	ab 13.02.2025
25F85014	Naturkosmetik selbstgemacht	08.03.2025
25F86424	WES Filzen - Altes Handwerk - neu entdeckt	ab 15.02.2025
25F89314	Gitarre am Abend (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 05.02.2025
25F92754	Männer-Kochkurs in Harsefeld: In geselliger Runde gut kochen	ab 11.03.2025

25F92794	Selbstgemachte Pasta für Kids & Co (Eltern mit Kindern 6-12 Jahre)	02.03.2025
25F94014	Hatha-Yoga (Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse)	ab 11.02.2025
25F94244	Yogatherapie zum Kennenlernen	27.04.2025
25F94804	Tai Ji Quan (Anfänger*innen und Interessierte)	ab 03.03.2025
25F94814	Tai Ji Quan - Workshop (Anfänger*innen und Interessierte)	ab 09.03.2025
25F95034	Entspannt ins neue Jahr - Abschluss und Neubeginn	18.01.2025
25F95064	Auszeit im Klang - mit Klangschalen und Klanginstrumenten	12.02.2025
25F95124	Kreative Entspannung durch Kalligrafie	ab 03.03.2025
25F95134	Kreative Entspannung durch Kalligrafie (Eltern mit Kindern ab 10 Jahre)	09.03.2025
25F95184	Schnupper-Waldbaden	04.04.2025
25F96054	Rückenfit	ab 12.02.2025
25F96064	Rückenfit	ab 28.05.2025
25F96374	Neurokinetik® - das ganzheitliche Gehirntraining	22.02.2025
25F96414	Workout	ab 12.02.2025
25F96424	Workout	ab 28.05.2025
25F98314	Wilde Wiesenapotheke	15.02.2025
25F98764	Vortrag: Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	12.03.2025
25F98954	Trauer - wie kann ich damit umgehen?	16.02.2025

Alle Kurse der Außenstelle unter:

<https://www.vhs-buxtehude.de/ueber-uns/aussenstellenuebersicht/aussenstelle-harsefeld/ahlerstedt>

Hier klicken

Hinweis

# KURSE IN DEN AUSSENSTELLEN IM ÜBERBLICK

## Außenstelle Horneburg



**Petra Woltmann**

Außenstellenleiterin

Telefon: [04163 9006955](tel:041639006955)  
[vhs.horneburg@t-online.de](mailto:vhs.horneburg@t-online.de)



## Kurse

25F09406	Die Magie des Filzens entdecken! (5-12 Jahre)	08.03.2025
25F09636	Bunte Wollsocken mit heimischen Pflanzen färben (ab 10 Jahre)	22.02.2025
25F09646	Stoffdruck auf Rucksackbeutel m. selbstgemachten Pflanzenfarben (ab 10 Jahre)	21.06.2025
25F09656	Stoffmuster mit frischen Pflanzen erzeugen (Bundle-dyeing) (ab 10 Jahre)	17.05.2025
25F72406	English in the Morning B1 Auffrischkurs (leicht Fortgeschrittene)	ab 05.02.2025
25F74066	Spanisch A1 für Urlauber	ab 15.03.2025
25F74106	Spanisch A1 (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 12.02.2025
25F94106	Hatha Yoga (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 10.02.2025
25F94176	Hatha Yoga (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 05.02.2025
25F94206	Hatha-Yoga am Morgen (Fortgeschrittene)	ab 22.04.2025
25F94286	Yoga im Sitzen: Sanfte Übungen für mehr Beweglichkeit und Balance (Senior*innen)	ab 20.02.2025
25F96246	Pilates: Ganzheitliches Trainingskonzept nach Joseph Pilates (Fortgeschrittene)	ab 10.02.2025
25F96956	Latino Dance (Anfänger*innen)	ab 07.02.2025
25F96966	Latino Dance (Fortgeschrittene)	ab 07.02.2025

Alle Kurse der Außenstelle unter:

<https://www.vhs-buxtehude.de/ueber-uns/aussenstelleneubersicht/aussenstelle-horneburg>

Hier klicken

Hinweis

# KURSE IN DEN AUSSENSTELLEN IM ÜBERBLICK

## Außenstelle Jork/Lühe



**Anke Blessing**  
Außenstellenleiterin

Telefon: [04162 2504080](tel:041622504080)  
[vhs.jork-luehe@gmx.de](mailto:vhs.jork-luehe@gmx.de)



## Kurse

25F08657	Kurdisch (Alphabetisierung für Anfänger*innen ab 7 Jahre)	ab 11.02.2025
25F72117	English in the Morning A2 (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 13.02.2025
25F72137	English in the Morning A2/B1 (leicht Fortgeschrittene)	ab 14.02.2025
25F82117	Aquarellmalerei (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 11.02.2025
25F82167	Malen mit und ohne Pinsel "Mixed Media"	ab 01.03.2025
25F82177	Malen mit und ohne Pinsel "Mixed Media"	ab 26.04.2025
25F82507	Einführung in die altdeutsche Schrift - Sütterlin	ab 13.03.2025
25F84237	Vorbereitungsmodul Siebdruck (Anfänger*innen)	25.03.2025
25F84247	Vorbereitungsmodul Siebdruck (Anfänger*innen)	24.06.2025
25F84257	Siebdruck ausprobieren (Anfänger*innen)	30.03.2025
25F84267	Siebdruck ausprobieren (Anfänger*innen)	29.06.2025
25F86007	Schneidern am Vormittag (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 14.02.2025
25F86107	Schneidern am Abend (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 12.02.2025
25F94157	Hatha-Yoga (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 11.02.2025
25F96007	Wirbelsäulengymnastik (Frauen und Männer)	ab 13.02.2025
25F96027	Wirbelsäulengymnastik (Frauen und Männer)	ab 13.02.2025
25F96487	Beckenbodengymnastik für Frauen	ab 10.02.2025
25F96497	Beckenbodengymnastik für Frauen	ab 10.02.2025
25F98617	Ganzheitliches Gedächtnistraining: Training für den Kopf	ab 10.02.2025

Alle Kurse der Außenstelle unter:

<https://www.vhs-buxtehude.de/ueber-uns/aussenstellenubersicht/aussenstelle-jork/luehe>

Hier klicken

Hinweis



### Allgemeines

An den Veranstaltungen der VHS Buxtehude können Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren teilnehmen, in der Jungen VHS auch Personen unter 16 Jahren.

### Anmeldungen

Eine Anmeldung kann persönlich, schriftlich, per Fax, E-Mail oder über unsere Homepage erfolgen. Die Anmeldung ist in jedem Falle verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

Bitte melden Sie sich bis zum Anmeldeschluss an. Bei Kursen ohne Anmeldeschluss soll die Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn erfolgen.

[www.vhs-buxtehude.de](http://www.vhs-buxtehude.de), [vhs@stadt.buxtehude.de](mailto:vhs@stadt.buxtehude.de)

Fax 04161/743434

### Bezahlung

Mit der Anmeldung haben Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr verpflichtet. Wie können Sie bezahlen?

#### per Bankeinzug

Wir empfehlen Ihnen Bankeinzug, da wir erst dann abbuchen, wenn der Kurs begonnen hat. Die Einzugsermächtigung ist gültig bis auf Widerruf.

#### per Überweisung

Sie erhalten von Ihrer Kursleitung eine Rechnung. Auf Antrag ist eine Ratenzahlung möglich. Bitte sprechen Sie uns an!

#### per SEPA-Lastschrift

Das Lastschriftmandat muss im Original unterschrieben sein. Im Programmheft finden Sie im Umschlag neben der bisherigen Anmeldung auch ein Formular zur Erteilung des SEPA-Lastschriftmandats. Bitte senden Sie es uns mit Originalunterschrift zu, da sie sonst nicht gültig ist. Fax und Mail können leider nicht anerkannt werden.

Mit der Rechnung teilen wir Ihnen dann Ihre Mandatsreferenz-Nummer sowie den Abbuchungstermin und den Betrag mit.

### Kursausfall

Sollte eine Veranstaltung nicht zustande kommen bzw. ausfallen, benachrichtigen wir Sie und erstatten Ihnen bereits eingegangene Zahlungen innerhalb von 8 Wochen zurück.

### Trägerschaft

nach dem Nieders. Erwachsenenbildungsgesetz als finanzhilfeberechtigt anerkannten Volkshochschule Buxtehude ist die Hansestadt Buxtehude.

### Abmeldung

Die Abmeldung von einem Kurs muss schriftlich an die VHS-Geschäftsstelle Buxtehude erfolgen.

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Nur in begründeten Ausnahmefällen (bei Krankheit oder beruflicher Verpflichtung u. ä.) kann bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises die Kursgebühr teilweise erstattet werden.

#### Eine Abmeldung ist nicht möglich

- » bei der Kursleitung
- » bei einem Kurs mit Materialbeschaffung
- » nach dem Anmeldeschlusstermin

### Warteliste

Sie stehen auf der Warteliste? Dann können Sie ggf. in den Kurs nachrücken, wenn Kursteilnehmer\*innen absagen. In diesem Fall werden Sie von uns kontaktiert und gefragt, ob Sie immer noch an dem Kurs teilnehmen möchten.

### Versicherung

Für die Teilnehmer\*innen besteht ein begrenzter nachrangiger Unfallversicherungsschutz nach den Bestimmungen des Kommunalen Schadensausgleichs für Schülerunfälle. Außerdem ist für Sachschäden, die im Zusammenhang mit dem Volkshochschulbetrieb entstehen, die Möglichkeit eines Ausgleichs im Rahmen der Bestimmungen des Kommunalen Schadensausgleichs gegeben. Bei eventuellen Schäden melden Sie sich unverzüglich.

Für VHS-Kursleiter\*innen gilt die Versicherung nicht!

### Gebühren

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Sie wird nach der Entgeltordnung für die VHS festgesetzt. Zusätzlich können Materialkosten berechnet werden. Bei Abmeldung kann die gezahlte Gebühr auf Antrag anteilig erstattet werden (§ 8 Entgeltordnung). Bescheinigungen sind gebührenpflichtig.

Inhaber\*innen der Ehrenamtskarte erhalten eine Ermäßigung von 25%.

### Gebührenstaffelung

„Bildung für Alle“- das heißt für uns: auch Geringverdiener sollen sich die VHS leisten können! Daher haben wir ein neues Gebührenmodell eingeführt. 3 Preis, 1 Ziel: Gemeinsam für mehr Bildungsgerechtigkeit!

Aus diesem Grund führen wir für die nächsten zwei Semester probeweise unser neues Gebührenmodell ein. In Zukunft haben Sie die Wahl zwischen 3 Preisen:

#### Normalpreis

der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

#### Ermäßigter Preis

für Menschen mit geringen Einkommen\*

#### Solidarpreis

macht den ermäßigten Preis erst möglich

### Wer darf den ermäßigten Preis nutzen?

\* Unser ermäßigter Preis kann von Menschen genutzt werden, die über ein sehr geringes Haushaltseinkommen verfügen. Wir vertrauen hier auf Ihre Selbsteinschätzung und werden nur stichprobenartig Einkommensnachweise anfordern. Bitte wählen Sie diese Preise nicht, wenn Sie gerade „gefühl“ wenig Geld haben, sondern nur, wenn sich Ihr Nettomonatseinkommen dauerhaft unterhalb der folgenden Grenzen befindet. Als Nettomonatseinkommen gelten alle Einkünfte aus Staatsleistungen (Hartz 4, Arbeitslosengeld, Kindergeld etc.) plus Netto-Einkünfte aus (Neben-) Tätigkeit.

### Folgende Grenzen für Nettomonatseinkommen gelten:

Einzelperson:	1.300 EUR
Zweipersonen-Haushalt:	1.900 EUR
Dreipersonen-Haushalt:	2.400 EUR
Vierpersonen-Haushalt:	2.800 EUR
Fünfpersonen-Haushalt:	3.200 EUR
Jedes weitere Kind	+ 400 EUR

### Alle Angaben im Programmheft ohne Gewähr.

Änderungen vorbehalten.

# WIDERRUFSBELEHRUNG

## WIDERRUFSRECHT

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

### Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Buxtehude  
Bertha-von-Suttner-Allee 9  
21614 Buxtehude  
Fax 04161-743434  
[vhs@stadt.buxtehude.de](mailto:vhs@stadt.buxtehude.de)

## WIDERRUFSFOLGEN

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

## BESONDERE HINWEISE

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

# DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Buxtehude der Hansestadt Buxtehude, vertreten durch die Bürgermeisterin Katja Oldenburg-Schmidt (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (Vorname, Name, Anschrift, Geburtsjahr) und freiwillig anzugebenden Daten zur Kommunikation (Telefon, E-Mail) unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und der E-Mail-Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch die Fachgruppe 12 – Technikunterstützte Informationsverarbeitung – der Hansestadt Buxtehude technisch betreut. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Jederzeit können Sie die Löschung der freiwilligen Daten für die Zukunft verlangen.

## 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleitenden zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses per E-Mail weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Sprachprüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Zum Zwecke des Bankeinzugsverfahrens werden Name, Anschrift, Bankverbindung, Entgelt und Veranstaltungsnummer an die Stadtkasse der Hansestadt Buxtehude übermittelt. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, erfolgt das

Mahn- und Vollstreckungsverfahren ebenfalls durch die Stadtkasse der Hansestadt Buxtehude.

## 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

## Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

Hansestadt Buxtehude  
Datenschutzbeauftragte  
Bahnhofstraße 7  
21614 Buxtehude  
[datenschutzbeauftragte@stadt.buxtehude.de](mailto:datenschutzbeauftragte@stadt.buxtehude.de)  
Telefon [04161 5011410](tel:041615011410)



## **vhs Buxtehude**

Bertha-von-Suttner-Allee 9  
21614 Buxtehude

Telefon: [04161-7434-0](tel:04161-7434-0)

Fax: 04161-7434-34

E-Mail: [vhs@stadt.buxtehude.de](mailto:vhs@stadt.buxtehude.de)

### **Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag: 08:30 bis 12:00 Uhr

Montag bis Donnerstag: 14:00 bis 16:00 Uhr

### **In den Ferien:**

Montag bis Freitag: 08:30 bis 12:00 Uhr