

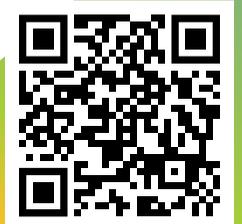


AUSSENSTELLEN:

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

INKLUSION

selbst gemacht



Programm Herbst 2024



WIEDER DABEI

Pflegeleicht – Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Pflege- und Seniorenstützpunkt

Sie
möchten trotzdem blättern?
Dann finden Sie hier Ansichtsexemplare

Wir
unterstützen bei der Anmeldung, kommen Sie bei uns vorbei.



wieder in den Herbstferien

vom
04.10. – 20.10.2024

INKLUSION
selbst gemacht

INHALT

Team VHS Buxtehude	4
Inklusion an der VHS Buxtehude	5
Bildungsurlaub	6
 Arbeit und Beruf	8
Kommunikation und Organisation	8
Einstiegsurse	8
Digitale Themen	9
Office-Kurse	9
Kaufmännische Weiterbildung	10
Pädagogische Weiterbildung	11
 Gesellschaft	14
Kurse in Kooperation mit dem NABU Kreisverband Stade e.V.	15
BeVegWas – Machen ist wie wollen, nur krasser!	16
Bildung für nachhaltige Entwicklung	17
 Junge VHS	19
Ferien-VHS, Schreiben, Lernen, Sprache	19
Experimente, Roboter, EDV	20
 Schule	23
 Kultur Gestalten	24
Stadtrundgang, Literatur, Kreatives Schreiben,	
Bildungsurlaub, Malen und Zeichnen	24
Fotografie, Kreatives Gestalten	26
Mode, Stil, Kosmetik	29
Textiles Gestalten	31
Theater, Clownerie	33
Musik	34



Gesundheit

37

Yoga	37
Fernöstliche Bewegungskunst, Meditation	41
Stressbewältigung, Entspannung	45
Rückentraining, Pilates, Fitness, Tanzen	46
Freizeitsport und Gesundheit	52
Vorsorge & Pflege	53
Gesunde Ernährung, Kräuter	56
Länderküche	58
Saisonale Küche, Basics, Kochclub	60



Sprachen

62

Deutsch	62
Infos Niveaustufen Sprachen	64
Englisch	64
Französisch	66
Spanisch	68
Italienisch	69
Portugiesisch	70
Griechisch, Dänisch, Schwedisch	71
Norwegisch, Niederländisch, Chinesisch, Koreanisch	72
Thailändisch, Arabisch, Russisch, Polnisch, Gebärdensprache	73

Kurse in den Aussenstellen im Überblick	74
Allgemeine Geschäftsbedingungen	78
Datenschutzbestimmungen	79



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

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
Programmbereichs-
leitung Schule, Gesellschaft

Telefon: [04161 7434-28](tel:04161743428)



Tobias Rothenberg

Stellv. Leitung
Programmbereichsleitung
Kultur Gestalten, Arbeit u. Beruf

Telefon: [04161 7434-25](tel:04161743425)



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
in Elternzeit



Georg Lent

Hausmeister

Telefon: 0151 55484798



Susanne Lohmann

Verwaltung Integration

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



Claudia Lühmann

Programmbereichsleitung
Gesundheit

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)



Shilan Sharif

Programmbereichs-
leitung Fremdsprachen

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



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



Heike Stahn

Harsefeld/Ahlerstedt

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



Petra Woltmann

Horneburg

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



Claudine Wonner

Apensen

Telefon: [04167 6906893](tel:041676906893)
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

www.vhs-buxtehude.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 08.30 – 12.00 Uhr
Montag bis Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr
(nicht in den Ferien)

INKLUSION AN DER VHS BUXTEHUDE

Wir wollen die Barrieren zur VHS senken, denn VHS soll für alle da sein!

Unter dem Motto „**Inklusion selbst gemacht**“ fangen wir an der VHS jetzt einfach mal an*:

- » Wir nehmen eine stationäre und eine mobile **Höranlage** in Betrieb. Die mobile Anlage können Sie auch bei uns ausleihen! Sprechen Sie uns an!
- » Teilnehmende mit Behinderung (mit Merkzeichen „B“ im Schwerbehindertenausweis) können sich von einer Person **im Kurs begleiten** lassen. Die Begleitperson muss keine Kursgebühr bezahlen. Wir bitten jedoch um rechtzeitige Anmeldung der Begleitperson vor Veranstaltungsbeginn!
- » Gemeinsam mit Jens Nübel, laden wir **Schwerbehindertenvertrauensleute** zu einer Schulung im Januar 2025 in die VHS ein. Vielleicht können Sie sich gegenseitig in der Arbeit unterstützen?
- » Lernen für Alle mit Unterstützung? Am 30.11. eröffnen wir im VHS-Haus einen **inklusiven Lerntreff** für Alle – zum Selbstlernen oder auch mit Unterstützung!
- » Brauchen Sie **Unterstützung** zur Teilnahme an einem unserer VHS-Angebote, z.B. Hörunterstützung, barrierefreie Zugänge oder Gebärdendolmetscher*in? Wenn Sie gleich bei der **Anmeldung** Bescheid geben, dann tun wir (fast) alles dafür, damit Sie am Kursangebot teilnehmen können!

Kommen Sie am Samstag, **30.11. von 11.00 – 15.00 Uhr** zum Inklusionstag in der VHS!

- » Gemeinsam bauen wir **Legorampen**, um einen barrierefreien Zugang zu ermöglichen. Kommen Sie vorbei und bauen Sie mit. Oder sagen Sie Bescheid, wenn Sie eine Rampe benötigen!
- » Das **DigiMobil** der Volkshochschulen wird auf dem VHS-Parkplatz Station machen. Besuchen Sie virtuelle Orte, lernen Sie einen Roboter kennen und checken Sie Ihre eigenen digitalen Kompetenzen!
- » Sie wissen am besten, wo der Schuh im VHS-Haus drückt!
- » Geben Sie uns Bescheid, per Mail, Telefon oder ganz direkt am **Inklusionstag!**
- » Was können wir im Haus für Sie verbessern?
- » Und ganz wichtig: Wünschen Sie sich ein bestimmtes Angebot oder möchten selber ein Angebot an der VHS machen, dann melden Sie sich einfach bei uns! Wir möchten **Angebote für Alle** machen! **Ansprechpartner für Inklusion** und barrierefreies Lernen in der vhs Buxtehude ist Dr. Dirk Pohl.
- » Wollen Sie als Aussteller am Inklusionstag mitmachen? Melden Sie sich direkt bei Jens Nübel: [04161 501-5070](tel:041615015070), oder per E-Mail unter j.nuebel@stadt.buxtehude.de.

Alle Menschen haben ein Recht auf Bildung! Inklusion bedeutet, dass jede*r teilhaben kann!

SAVE THE DATE!
3. BUXTEHUDER INKLUSIONSTAG
SAMSTAG, 30. NOVEMBER 2024, 11 – 15 UHR
IN DEN RÄUMEN DER VHS BUXTEHUDE
BERTHA-VON-SUTTNER-ALLEE 9
BARRIEREFREIE VERANSTALTUNG

PODIUMSDISKUSSION 12:30 – 13:30 Uhr
Inklusion – nur eine Modeerscheinung?

Anspr. Gerdie Landeshauptstadt Buxtehude
Katja Steinfeld Landrat Landkreis Stade
Moderatorin Christina von Salow vom NDR
Andreas Sommer Vorsitzende des Sparkassenverbandes Buxtehude
Prof. Dr. Barbara Zimmermann Vizepräsidentin Hochschule 21 in Buxtehude

Veranstalter: Jens Nübel.
Beauftragter für Menschen mit Behinderungen der Hansestadt Buxtehude | j.nuebel@stadt.buxtehude.de
Kooperationspartner: VHS Buxtehude, Lebenshilfe Buxtehude
Förderer: Sparkasse Harburg-Buxtehude

* Ein großes Dankeschön an Jens Nübel, dem Beauftragten für Menschen mit Behinderungen der Hansestadt Buxtehude



BILDUNGSURLAUB

Stressfrei in die Zukunft – im Beruf & Alltag

Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, um aktuellen Herausforderungen positiv zu begegnen und langfristig einen gesunden Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

NENNY CORLEIS

ab Montag, 16.09.2024 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H95220



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

ab Montag, 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 Montag, 05.05.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F95250

Kreatives Schreiben – Unverzagte Textwerkstatt

Egal ob Brief, Förderantrag, Projektbeschreibung oder Konzept: Nach diesem Kurs geht Ihnen all dies besser von der Hand.

SILKE TOBELER

ab Montag, 18.11.2024 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H81350

Nähen und Schneidern

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 Montag, 31.03.2025 (5x)

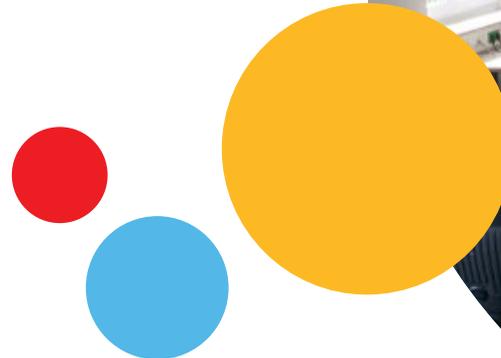
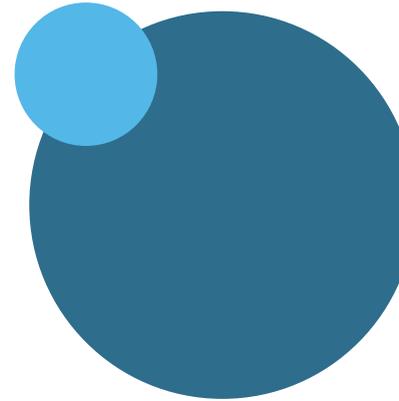
Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F86220





BILDUNGSURLAUB

TIPP

Nutzen Sie Ihren Bildungsurlaub für einen Sprachkurs!
Tauchen Sie ein in neue Kulturen und erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse.



Englisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

CHRISTIANE HOLST-HAKELBERG

ab Montag, 25.11.2024 (5x)

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

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H72970



English Tenses A2

Bildungsurlaub, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

TANJA KOVARIK

ab Montag, 13.01.2025 (5x)

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

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F72960

NEU

Everyday English A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

TANJA KOVARIK

ab Montag, 23.06.2025 (5x)

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

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F72950



Französisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

CHRISTIANE HOLST-HAKELBERG

ab Montag, 04.11.2024 (5x)

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

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H73900

Italienisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

TANJA KOVARIK

ab Montag, 02.09.2024 (5x)

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

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H74700



TANJA KOVARIK

ab Montag, 27.01.2025 (5x)

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

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F74710

Norwegisch A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

MARCUS GROSSKOPF

ab Montag, 20.01.2025 (5x)

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

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F75720





ARBEIT UND BERUF

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



Foto: Alan Ovaska

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

Samstag, 26.10.2024, 9:00-17:00 Uhr
59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H65000

NEU

Emotionalität als Chance

Segen und Fluch starker Gefühle. Dieser Kurs ist für alle, die ihre emotionale Intelligenz stärken und Selbstwirksamkeit fördern möchten.

AMINEH HARTMANN

Montag, 28.10.2024, 18:30-20:45 Uhr
19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H65010

NEU

Leitfaden für den Weg in die Selbständigkeit

Infos für alle, die sich haupt- oder nebenberuflich selbständig machen wollen. Jede Branche: Offline, Online, oder mit Affiliate-Marketing.

AMINEH HARTMANN

Donnerstag, 07.11.2024, 18:30-20:45 Uhr
19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H65020

NEU

Glaubenssätze neu formulieren

Überzeugungen und Annahmen bestimmen unser Leben. Dieser Kurs ist für alle, die vielleicht ein neues Kapitel aufschlagen möchten.

AMINEH HARTMANN

Donnerstag, 28.11.2024,
18:30-20:45 Uhr
19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H65030

NEU

Ziele setzen und erreichen

Neujahrsvorsätze waren gestern. Finden Sie heraus, was Ihr Ziel ist und wie Sie erreichen könnten was Sie anstreben.

AMINEH HARTMANN

Donnerstag, 12.12.2024, 18:30-20:45 Uhr
19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H65040



Kursleiterin

AMINEH HARTMANN



Kursleiterin

ANTONIA SCHERDIN

EINSTIEGSKURSE

NEU

Aufbaukurs für Computer-Einsteiger

Anfänger*innen

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

PETER K. SPEISER

ab Samstag, 02.11.2024 (2x), 9:00-16:00 Uhr
112,20 € (56,10 € / 146,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H54040

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

Samstag/Sonntag, 09./10.11.2024
10:00-15:00 Uhr
79,20 € (39,60 € / 103,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H54050

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 Montag, 16.09.2024 (3x)
9:00-11:15 Uhr
59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

Rathaus Harsefeld

HIER ANMELDEN

24H54254

Das Smartphone Auffrischung und Vertiefung

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

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

NILS MÖLLER

ab Montag, 04.11.2024 (2x)
9:00-11:15 Uhr
39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

Rathaus Harsefeld

HIER ANMELDEN

24H54264

Hinweis

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



ARBEIT UND BERUF

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



DIGITALE THEMEN

Outlook-Alternative mit Thunderbird und K9

Haben Sie ein ungutes Gefühl Ihre E-Mail bei Diensten wie Gmail, gmx, web.de oder Outlook zu nutzen? Hier gibt es eine Alternative!

JENS KIRCHNER

Dienstag, 13.08.2024, 18:00-21:00 Uhr

24,- € (12,- € / 31,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H54340

Dein Smartphone entgoogeln

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

JENS KIRCHNER

Dienstag, 10.09.2024, 18:00-21:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H54360

Passwort sicher aufbewahren und verwalten mit einem Passwort-Manager

Endlich ein sicherer Ort für all Ihre Passwörter!

JENS KIRCHNER

Dienstag, 22.10.2024, 18:00-21:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H54370

BUS

Mit dem HVV direkt zum Kurs...

[Hier klicken](#)



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

Dienstag, 05.11.2024, 18:00-21:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H54380



Betriebssystem Linux, die sichere Alternative zu Windows

Nehmen Sie Abschied von Microsoft als Betriebssystem und wechseln Sie zu einem sicheren, schnellen und stabilen neuen Linux Betriebssystem.

JENS KIRCHNER

Dienstag, 10.12.2024, 18:00-21:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H54390

Ein Fotobuch individuell gestalten: Von Bildauswahl bis Hintergrund

Anhand von nachvollziehbaren Gestaltungsregeln lernen Sie alles rund um Bilder-Anordnung, Schriftwahl, Hintergrund und vieles mehr.

MELANIE VOLLRATH

Sonntag, 03.11.2024, 10:00-16:30 Uhr

57,50 € (28,80 € / 74,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H56110



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 Freitag, 06.09.2024 (3x)

Termine siehe Kursbeschreibung

151,80 € (75,90 € / 197,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H55000

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 Freitag, 25.10.2024 (3x)

Termine siehe Kursbeschreibung

151,80 € (75,90 € / 197,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H55010



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 Freitag, 08.11.2024 (3x)

Termine siehe Kursbeschreibung

151,80 € (75,90 € / 197,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H55020



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 Freitag, 22.11.2024 (3x)

Termine siehe Kursbeschreibung

151,80 € (75,90 € / 197,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H55030



ARBEIT UND BERUF



Microsoft Office kompakt

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 Donnerstag, 12.12.2024 (6x)

18:30-21:45 Uhr

171,60 € (85,50 € / 223,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H55070

KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG

Info-Abend Xpert Business

Sie sind sich unsicher, ob einer unser Xpert-Business-Kurse für Sie geeignet ist? Dann kommen Sie zum Info-Abend!

TOBIAS ROTHENBERG

Dienstag, 22.10.2024, 18:00-19:30 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H61010

Prüfung Xpert Business

Samstag, 22.02.2025

9:00-12:00 Uhr

95,- €

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F61040



Betriebliche Steuerpraxis

XPERT BUSINESS

ab 05.11.2024 (22x)

Dienstag/Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

HIER ANMELDEN 24H61100



Bilanzierung

XPERT BUSINESS

ab 05.11.2024 (20x)

Dienstag/Donnerstag 18:30-20:30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

HIER ANMELDEN 24H61110



Controlling

XPERT BUSINESS

ab 05.11.2024 (20x)

Dienstag/Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

HIER ANMELDEN 24H61120



Einnahmen-Überschussrechnung

XPERT BUSINESS

ab 05.11.2024 (11x)

Dienstag/Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr

205,- €

Online-Kurs

HIER ANMELDEN 24H61130



Finanzbuchführung 1

XPERT BUSINESS

ab 05.11.2024 (24x)

Dienstag/Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr

350,- €

Online-Kurs

HIER ANMELDEN 24H61150



Finanzbuchführung 2

XPERT BUSINESS

ab 05.11.2024 (22x)

Dienstag/Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr

330,- €

Online-Kurs

HIER ANMELDEN 24H61160



Finanzbuchführung mit DATEV

XPERT BUSINESS

ab 05.11.2024 (16x)

Dienstag/Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

HIER ANMELDEN 24H61180



Kosten- und Leistungsrechnung

XPERT BUSINESS

ab 05.11.2024 (20x)

Dienstag/Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

HIER ANMELDEN 24H61210

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



Lohn und Gehalt 1

XPERT BUSINESS

ab 05.11.2024 (24x)

Dienstag/Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr

350,- €

Online-Kurs

HIER ANMELDEN 24H61220



Lohn und Gehalt 2

XPERT BUSINESS

ab 05.11.2024 (22x)

Dienstag/Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr

330,- €

Online-Kurs

HIER ANMELDEN 24H61240



Lohn und Gehalt mit DATEV

XPERT BUSINESS

ab 19.11.2024 (16x)

Dienstag/Donnerstag, 18:30-20:30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

HIER ANMELDEN 24H61260



ARBEIT UND BERUF

Fragen? Einfach melden!

Jutta Fehrs

Studienleitung Pädagogik, Marketing

Telefon 04161 7434-39

j.fehrs@stadt.buxtehude.de



PÄDAGOGISCHE LEHRGÄNGE

Info-Veranstaltung Babypat*innen-Lehrgang

Sie erhalten Informationen über den dreiteiligen Lehrgang und die ehrenamtliche Tätigkeit als Babypat*in in der Hansestadt Buxtehude.

ANTJE QUEDENS

Montag, 16.09.2024, 16:00-17:00 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H66010



Info-Abend Qualifizierung in der Kindertagespflege (QHB)

Informationsveranstaltung zur Struktur und zum Ablauf des Lehrgangs sowie zu Anmeldeformalitäten und zu allgemeinen Voraussetzungen für eine Kindertagespflegeerlaubnis.

PRISCA WITTE

Donnerstag, 19.09.2024, 18:00-20:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H66020



Wo kann ich bei der VHS parken?

[Hier klicken](#)



Starter-Kurs für Buxtehuder Babypat*innen

Wir qualifizieren neue ehrenamtliche Patinnen und Paten für unsere Hansestadt zur Unterstützung von jungen Familien!

ANTJE QUEDENS und DOZENTENTEAM

ab Montag, 21.10.2024 (3x)

18:30-20:45 Uhr

43,20 € (21,60 € / 55,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H66100

Qualifizierung in der Kindertagespflege (QHB)

tätigkeitsbegleitende Grundqualifizierung

Dieser zweite Teil der Grundqualifizierung nach QHB (140 UStd.) qualifiziert die teilnehmenden Kindertagespflegepersonen nach den neuesten Richtlinien (Curriculum nach QHB) und schließt mit einer Prüfung ab. Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss das Zertifikat vom Bundesverband für Kindertagespflege.

PRISCA WITTE
und DOZENTENTEAM

ab Donnerstag, 24.10.2024 (29x),

Termine siehe Kursbeschreibung

Preis auf Anfrage

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H66080



Pädagogische*r Mitarbeiter*in an Grundschulen

Ein berufsbegleitender Lehrgang im Rahmen von vhsConcept.

MARTINA GOLINSKI-UHLEMANN
UND DOZENTENTEAM

ab Dienstag, 13.08.2024 (22x),

Termine siehe Kursbeschreibung

690,- €

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H66140

ab Mittwoch, 14.08.2024 (22x),

Termine siehe Kursbeschreibung

690,- €

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H66040

PÄDAGOGISCHE WORKSHOPS

Anerkannte Fortbildungen

Viele Angebote „für pädagogische 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.

ANGEBOTE FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Spielerische Sprachförderung

für päd. Fachkräfte: 0-3 Jahre
Praktische Anregungen für den Alltag mit Kleinkindern.

TINA TIEDEMANN

Samstag, 21.09.2024, 10:00-13:00 Uhr

17,60 € (8,80 € / 22,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H66220

Spielerische Sprachförderung

für päd. Fachkräfte: Elementarbereich
Praktische Anregungen für den Alltag mit Kindern im Elementarbereich (3-6 Jahre).

TINA TIEDEMANN

Samstag, 28.09.2024, 10:00-13:00 Uhr

17,60 € (8,80 € / 22,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H66230

Resilienzförderung in der pädagogischen Arbeit mit Kindern

**für päd. Fachkräfte: Kinder aller
Altersstufen**

Resilienz ist erlernbar, auch für Kinder!

SVENJA ARMONIES

Samstag, 09.11.2024, 13:00-17:30 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H66250

Hinweis

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



ARBEIT UND BERUF

Fragen? Einfach melden!

Jutta Fehrs

Studienleitung Pädagogik, Marketing

Telefon 04161 7434-39

j.fehrs@stadt.buxtehude.de



ANGEBOTE FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE UND ELTERN/ERZIEHUNGSBERECHTIGTE

Kommunikation im Erziehungsalltag

für päd. Fachkräfte und Eltern von Kindern aller Altersstufen

Grundlagen der Kommunikation: Basis - Wahrnehmung - Ausdruck - Wirkung

SUSANNE BRASS

Samstag, 02.11.2024, 13:30-18:00 Uhr

28,80 € (24,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H66400

Kommunikation im Erziehungsalltag

für päd. Fachkräfte und Eltern von Kindern aller Altersstufen

Grundlagen der Kommunikation: Basis - Wahrnehmung - Ausdruck - Wirkung

SUSANNE BRASS

Samstag, 18.01.2025, 13:30-18:00 Uhr

28,80 € (24,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F66410



Bildungsprojekte für Kleinkinder

für Kindertagespflegepersonen und Eltern

Kleinkinder gezielt in verschiedenen Themenbereichen fördern

PRISCA WITTE

Samstag, 25.01.2025, 9:00-15:30 Uhr

43,20 € (21,60 € / 55,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F66420

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

Samstag, 21.09.2024, 13:30-18:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H66440



Neurokinetik® – das ganzheitliche Gehirntraining

päd. Fachkräfte und Eltern: alle Altersstufen

Leichter Lernen und Lernschwierigkeiten überwinden.

JOHANNA ZUBER

Samstag, 16.11.2024, 13:30-16:30 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H66450

Klein-Kinder in Bewegung – gezielt fördern

für päd. Fachkräfte und Eltern:

Krabbel- bis Kindergartenalter

Optimale Förderung und Unterstützung von Beginn an!

SUSANNE BRASS

Samstag, 26.10.2024, 13:30-18:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H66460



Kleine Entdecker an der frischen Luft

für Kindertagespflegepersonen und Kleinkind-Eltern

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

PRISCA WITTE

Samstag, 07.09.2024, 9:00-15:30 Uhr

43,20 € (21,60 € / 55,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H66480

Rätselhafte Väter?

für päd. Fachkräfte und Eltern

Im Escape-Room den Väterrollen nachspüren

AXEL HENGST

Donnerstag, 24.10.2024, 18:30-20:45 Uhr

10,- €

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H12100

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

Für mehr Informationen hier klicken

Hier klicken



BILDUNGSURLAUB



ARBEIT UND BERUF



GESELLSCHAFT



JUNGE VHS



SCHULE



KULTUR GESTALTEN



GESUNDHEIT



SPRACHEN



ARBEIT UND BERUF

Fragen? Einfach melden!

Jutta Fehrs

Studienleitung Pädagogik, Marketing

Telefon 04161 7434-39

j.fehrs@stadt.buxtehude.de



Kursleiterin
ELENA DIETZ

ANGEBOTE FÜR ELTERN/ERZIEHUNGS-BERECHTIGTE

NEU

Abenteuer Eltern werden

für werdende Eltern

Eltern werden ist wunderbar, jedoch auch eine große Veränderung für Eure bisher zweisame Beziehung.

ELENA DIETZ

Montag, 30.09.2024, 19:00-21:15 Uhr

10,80 € (5,40 € / 14,10 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H66550

Newsletter

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

[Hier klicken](#)

NEU

Plötzlich (wieder) zu zweit

für Eltern von großen Kindern

Die Kind(er) sind groß, fast erwachsen oder sogar schon ausgezogen? Wie ihr euch als Paar neu (er)findet.

ELENA DIETZ

Montag, 28.10.2024, 19:00-21:15 Uhr

10,80 € (5,40 € / 14,10 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H66560

Digitale Spiele – Mediennutzung meines Kindes

für Eltern von Kindern 10-14 Jahre

Ein Elternabend über verschiedene Aspekte der Nutzung digitaler Spiele bei Kindern.

BENJAMIN GAUM

Mittwoch, 23.10.2024, 19:00-21:00 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H66800



Smartphone – Mediennutzung meines Kindes

für Eltern von Kindern 6-10 Jahre

Ein online-Elternabend über verschiedene Aspekte der Smartphone-Nutzung bei Kindern.

BENJAMIN GAUM

Mittwoch, 20.11.2024, 19:00-21:00 Uhr

Eintritt frei

Online-Vortrag

[HIER ANMELDEN](#) 24H66810

Gemeinsam wachsen – von den ersten Lebensmonaten bis zur Einschulung

für Eltern von Kindern 0-6 Jahre

Ein Gesprächsangebot an Eltern mit kleinen Kindern.

TIM WINKELMANN,
TOBIAS STEENHOFF

Donnerstag, 19.09.2024, 19:00-21:00 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H66760

Von der Einschulung in die Vorpupertät

für Eltern von Kindern 6-12 Jahre

Ein Gesprächsangebot an Eltern mit Schulkindern.

TIM WINKELMANN,
TOBIAS STEENHOFF

Donnerstag, 07.11.2024, 19:00-21:00 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H66770

Pubertät – in Verbindung bleiben mit ihrem Teenager!

für Eltern von Kindern in der Pubertät

Ein Gesprächsangebot an Eltern, deren Kinder sich in der Pubertät befinden oder geradewegs darauf zusteuern.

TIM WINKELMANN,
TOBIAS STEENHOFF

Donnerstag, 21.11.2024, 19:00-21:00 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H66780

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.

DOZENTENTEAM

Donnerstags von 9.30-10.30 Uhr

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H99700

Eltern-Kind-Gruppe

mit anschließendem Café

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

OLGA FUNKE

Donnerstags von 9.30-10.45 Uhr

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H99710



GESELLSCHAFT

»Lange Nacht der Demokratie«

am **02.10.2024**

in ganz Deutschland



NEU

„Giftzwerge im Größenwahn!“

Oder: Warum ein Mensch zum Nazi wird? Über die Ursachen menschlicher Destruktivität (Gewalt, Krieg, Hass) in Politik und Alltag und was dagegen hilft!

DR. TORSTEN RETERS

Mittwoch, 23.10.2024, 17:30-19:00 Uhr

15,- € (20,- € / 10,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H11010

NEU

„Kulturelle Aneignung – Alles nur geklaut?“

Wo ist der Unterschied zwischen gegenseitiger Inspiration und Kulturdiebstahl? Und welche Wege gibt es heute, fair damit umzugehen?

TAHIR DELLA

Dienstag, 05.11.2024, 19:00-20:30 Uhr

Eintritt frei

Online-Vortrag

[HIER ANMELDEN](#)

24H11020

Fragen? Einfach melden!

Dr. Dirk Pohl

Programmbereichsleiter

Telefon [04161 7434-28](tel:04161743428)

d.pohl@stadt.buxtehude.de



NEU

Wie wird KI derzeit gesehen?

KI - Gefahr oder Nutzen für die Demokratie?

UWE FRIESEL

Dienstag, 22.10.2024, 18:15-19:45 Uhr

9,60 € (4,80 € / 12,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H11200

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.

KAI HELM

Mi., 02.10.2024, 18:00-21:00 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H11030

AUSSTELLUNG

»Friedliche Revolution und Deutsche Einheit«

der Bundesstiftung Aufarbeitung im Rahmen der Langen Nacht der Demokratie

Am Mittwoch

02.10.2024

Ausstellungsende

10.11.2024



BILDUNGSURLAUB



ARBEIT UND BERUF



GESELLSCHAFT



JUNGE VHS



SCHULE



KULTUR GESTALTEN



GESUNDHEIT



SPRACHEN



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

Biologische Vielfalt im Siedlungsbereich erhöhen

ANDREAS ALBIG
Samstag, 10.08.2024, 14:00-17:00 Uhr
Eintritt frei
Stade

HIER ANMELDEN 24H13670

Buntes Leben auf der Streuobstwiese am Estering

INKEN GERLACH
Samstag, 17.08.2024, 14:00-17:00 Uhr
Eintritt frei
Buxtehude

HIER ANMELDEN 24H13680

Spätsommer im Hohen Moor

BERND UNGLAUB
Sonntag, 25.08.2024, 15:00-18:00 Uhr
Eintritt frei
Oldendorf

HIER ANMELDEN 24H13690

28. „Internationale Bat-Night“

WOLFGANG EBBINGHAUS
Freitag, 23.08.2024, 18:00-20:00 Uhr
Samstag, 31.08.2024, 19:45-22:45 Uhr
Eintritt frei
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H13700

Herbstspaziergang durch den Braken

Auf der Wanderung fangen wir die
herbstliche Stimmung im historischen
Wald Braken ein und erfahren etwas
über die Entstehungsgeschichte des
Waldes und über die verschiedenen
Baumarten.

INKEN GERLACH,
HAUKE KLATTENBERG
Samstag, 19.10.2024, 8:00-11:00 Uhr
Eintritt frei
Harsefeld

HIER ANMELDEN 24H13710

Ein Lebensraum für Molch und Blauflügelige Ödlandschrecke

Die Agathenburger Kiesgrube - Lebens-
raum der Wärme liebende Schrecke!

INKEN GERLACH
Samstag, 02.11.2024, 10:00-13:00 Uhr
Eintritt frei
Agathenburg

HIER ANMELDEN 24H13720

Rastplätze der Kraniche & Co. im Aschhorner Moor

Kraniche beobachten im Aschhorner
Meer!

RÜDIGER RAMM
Samstag, 02.11.2024, 15:00-18:00 Uhr
Eintritt frei
Drochtersen

HIER ANMELDEN 24H13730

Zugvögel am Freiburger Außendeich

Nonnengänse, Grau- und Bläßgänse
und große Brachvögel am Freiburger
Außendeich!

RÜDIGER RAMM
Sonntag, 10.11.2024, 15:00-18:00 Uhr
Eintritt frei
Freiburg

HIER ANMELDEN 24H13740



GESELLSCHAFT

Fragen? Einfach melden!

Dr. Dirk Pohl

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-28

d.pohl@stadt.buxtehude.de



BEVEGWAS – MACHEN IST WIE WOLLEN, NUR KRASSER!

Weihnachtskarten-Workshop

für Tierfreunde

Gestanzt - gestempelt - geklebt mit
Tiermotiven

CLAUDIA MAIBAUM

Sonntag, 27.10.2024, 14:00-16:30 Uhr

10,- €

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H13100

„KUHles langes Leben“..

Gesundheitsfürsorge für Kuh,
Kalb & Co

ANGELINA DOBROWOLNY

Donnerstag, 24.10.2024, 18:30-20:30 Uhr

Eintritt frei

Online-Vortrag

[HIER ANMELDEN](#) 24H13110

Schweine lieben und artgerecht halten – ohne Nutzgedanken

Was benötigt ein Schwein, um wirklich
glücklich zu leben? Kann jeder Schwei-
neleben „retten“ und Schweine halten?

SHANNON STAHL

Freitag, 01.11.2024, 19:00-21:00 Uhr

6,- €

Online-Vortrag

[HIER ANMELDEN](#) 24H13120

Tierkommunikation: Was möchte mein Tier?

Können sich Menschen mit Tieren wirk-
lich verständigen? Was passiert bei der
Tierkommunikation?

ANKE BEHREND

Donnerstag, 07.11.2024, 17:00-19:00 Uhr

14,40 € (7,20 € / 18,60 €)

Friedrich-Huth-Bücherei Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 24H13104

BARFen für Dummies - Hund

Kostengünstig hochwertig füttern.

NICOLE ZUFELDE

Sa., 07.09.2024, 14:00-16:15 Uhr

19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H19010

Fertigfutter für Hund und Katze

Was ist wirklich drin?

NICOLE ZUFELDE

Sa., 21.09.2024, 14:00-16:15 Uhr

19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H19020



Panoramablick auf die ruhige Schönheit der Fischbeker Heide
Bild: istock@ Kris Hoobaer

Herbstliche Wanderung durch die Fischbeker Heide

Überall leuchtet das herbstliche Gelb
und Rot der Laubbäume in der Fisch-
beker Heide!

**HANS-JOACHIM DAMMANN,
MARLIS DAMMANN**

Sonntag, 27.10.2024, 13:00-17:00 Uhr

Eintritt frei

Fischbeker Heide

[HIER ANMELDEN](#) 24H15022



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](#)



BILDUNGSURLAUB



ARBEIT UND BERUF



GESELLSCHAFT



JUNGE VHS



SCHULE



KULTUR GESTALTEN



GESUNDHEIT



SPRACHEN



Klimawandel verstehen: Experimente zu Klima und Wetter

Eltern mit Kindern ab 8 Jahre
Im Sommer gibt es auch Hitzewellen, im Winter fällt kaum noch Schnee und wir hören immer wieder von Starkregen oder anderen Naturkatastrophen. Doch wie entstehen diese Folgen des Klimawandels? Und was ist der Unterschied zwischen Wetter und Klima?

DR. RAHIM BAHRAMSARI
Samstag, 05.10.2024, 10:00-17:00 Uhr
63,80 € (31,90 € / 83,- €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H13010

Vortrag: Wärmepumpe – die sinnvolle Alternative?

Gute Gründe für die Wärmepumpe!
WILHELM VON ELLING
Mittwoch, 25.09.2024, 19:00-21:15 Uhr
Eintritt frei
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H13050

Rätselhafte Väter?

Im Escape-Room den Väterrollen nachspüren
AXEL HENGST
Donnerstag, 24.10.2024, 18:30-20:45 Uhr
10,- €
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H12100



Ausflüge in die deutsche und europäische Geschichte

Goldene Vergangenheit und verzweifelte Gegenwart?

ANDREAS WINDWEHR
ab Donnerstag, 07.11.2024 (4x)
18:30-20:00 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,80 €)
Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 24H15012



Ägypten

Land der Mega-Bauten und ungelösten Rätsel
FRANK WINKELMANN
Freitag, 15.11.2024, 19:00-21:15 Uhr
14,40 € (7,20 € / 18,60 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H15100

„Hetz mich nicht!“

Eine humorvolle Einführung in die Kunst, glücklich und gelassen zu leben
DR. TORSTEN RETERS
Mittwoch, 23.10.2024, 19:30-21:15 Uhr
15,- € (20,- € / 10,- €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H14070

Die philosophische Hintertreppe

Einführung in Leben und Denken der großen Philosophen des 19. Jahrhunderts.
PROF. DR. JOACHIM DETJEN
ab Dienstag, 08.10.2024 (9x)
19:00-20:30 Uhr
64,80 € (32,40 € / 84,60 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H14020

Die drei Buddha-Zustände

Furchtlosigkeit, Freude und Mitgefühl
MANFRED SEEGER
Donnerstag, 05.09.2024, 19:00-21:15 Uhr
10,- € (5,- € / 13,- €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H14010



Newsletter

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

[Hier klicken](#)



GESELLSCHAFT

Fragen? Einfach melden!

Dr. Dirk Pohl

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-28

d.pohl@stadt.buxtehude.de



Einführung in die Astronomie – Orientierung am Himmel

8-80+ Jahre

Was sind überhaupt Sterne, Planeten, Monde? Was sind Sternhaufen, Gasnebel oder Galaxien? Welche Teleskop-Typen gibt es und welches sollte ich mir kaufen?

FRANK WINKELMANN

ab Donnerstag, 07.11.2024 (6x)

18:00-19:30 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#)

24H18012

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 Donnerstag, 16.01.2025 (6x)

18:00-19:30 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#)

25F18022



Astronomie-AG

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

MANFRED MROTZEK

ab Do., 08.08.2024 (16x),

20:00-21:30 Uhr

Eintritt frei

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#)

24H18010

Wohlstand aufbauen mit Aktien (Teil 1)

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

JÖRG FRÄSSDORF

ab Mittwoch, 25.09.2024 (2x)

18:00-19:30 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H19100

Wohlstand aufbauen mit Aktien (Teil 2)

Mit Einzelaktien eine Rendite über dem Marktdurchschnitt erreichen

JÖRG FRÄSSDORF

ab Mittwoch, 23.10.2024 (2x)

18:00-19:30 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H19110



Geld anlegen mit ETF

Anfänger*innen

Der Einstieg an der Börse ist einfacher als man denkt!

HOLGER JÜNKE

Mittwoch, 18.09.2024, 18:00-21:00 Uhr

20,70 € (10,35 € / 26,90 €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#)

24H19200



Finanzplanung 60 plus

Finanzstrategie und Geldanlage im Ruhestand

HOLGER JÜNKE

Dienstag/Mittwoch, 14./15.01.2025

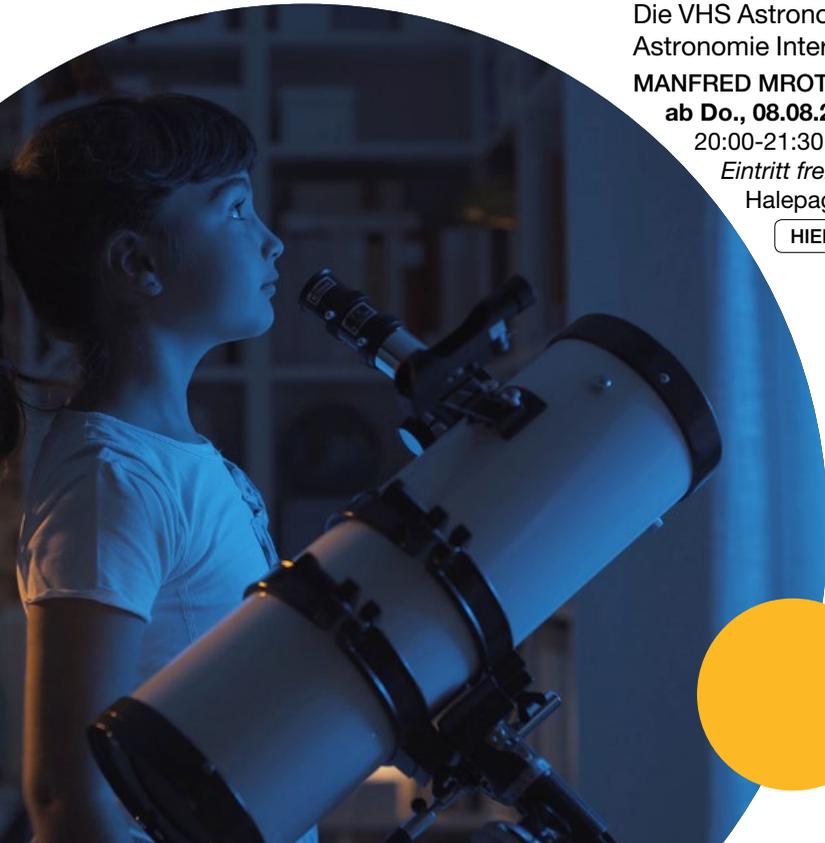
18:00-21:00 Uhr

41,40 € (20,70 € / 53,80 €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#)

25F19220





Babysitter-Kurs für Jugendliche

ab 13 Jahre

Gut vorbereitet für deinen ersten Job!

PRISCA WITTE

Samstag/Sonntag, 14./15.09.2024

10:00-15:00 Uhr

43,20 € (21,60 € / 56,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H08300

PRISCA WITTE

Samstag/Sonntag, 21./22.09.2024

10:00-15:00 Uhr

43,20 € (21,60 € / 56,40 €)

FIZ Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 24H08304

Arabisch für Kinder

Alphabetisierung für Anfänger*innen ab 7 Jahre

Herkunftssprache stärken

HUSSEN TAMARI

ab Samstag, 07.09.2024 (10x)

10:30-12:00 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H08610

Arabisch für Kinder A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen ab 7 Jahre

Fokus: Wortschatzaufbau

HUSSEN TAMARI

ab Samstag, 07.09.2024 (10x)

12:15-13:45 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H08620

Arabisch für Kinder A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen ab 7 Jahre

Fokus: einfaches Lesen und Schreiben.

HUSSEN TAMARI

ab Samstag, 07.09.2024 (10x)

14:00-15:30 Uhr

96,- € (48,- € / 127,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H08630



Tastat Schreiben an PC und Laptop

8-16 Jahre

Nach diesem Kurs kannst Du ohne hinzuschauen Texte schreiben!

DÖRTE JOOST

ab Montag, 07.10.2024 (4x)

Termine siehe Kursbeschreibung

76,80 € (38,40 € / 99,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H09020

DÖRTE JOOST

ab Montag, 07.10.2024 (4x)

Termine siehe Kursbeschreibung

76,80 € (38,40 € / 99,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H09030



Alle Kurse der Ferien-VHS finden Sie hier

[Hier klicken](#)



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

Dienstag, 15.10.2024, 10:00-17:00 Uhr

63,80 € (31,90 € / 83,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H09160



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

Donnerstag, 17.10.2024, 10:00-17:00 Uhr

63,80 € (31,90 € / 83,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H09170

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



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

Mittwoch, 16.10.2024, 10:00-17:00 Uhr

63,80 € (31,90 € / 83,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H09200



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

Donnerstag, 10.10.2024, 10:00-17:00 Uhr
63,80 € (31,90 € / 83,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H09210



MINT zum Anfassen: Den Stromkreis und die Löttechnik kennenlernen

ab 8 Jahre

Watt ihr Volt - Alles rund um den Stromkreis!

DR. RAHIM BAHRAMSARI

Sonntag, 06.10.2024, 10:00-17:00 Uhr
63,80 € (31,90 € / 83,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H09350



Alle Kurse der Ferien-VHS
finden Sie hier

[Hier klicken](#)



Klimawandel verstehen: Experimente zu Klima und Wetter

Eltern mit Kindern ab 8 Jahre

Im Sommer gibt es auch Hitzewellen, im Winter fällt kaum noch Schnee und wir hören immer wieder von Starkregen oder anderen Naturkatastrophen. Doch wie entstehen diese Folgen des Klimawandels? Und was ist der Unterschied zwischen Wetter und Klima?

DR. RAHIM BAHRAMSARI

Samstag, 05.10.2024, 10:00-17:00 Uhr
63,80 € (31,90 € / 83,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H13010

Nähen für Kids: Ran an die Nähmaschine!

ab 10 Jahre

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

VIRGINIA SUHR

Samstag/Sonntag, 19./20.10.2024

9:30-13:15 Uhr
48,- € (24,- € / 62,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H09360

VIRGINIA SUHR

Samstag/Sonntag, 09./10.11.2024

9:30-13:15 Uhr
48,- € (24,- € / 62,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H09370

Filzen im Advent – kinderleicht!

ab 8 Jahre

Eigene kleine Projekte selber filzen und tolle Geschenke zaubern.

KATJA HERBERS

Samstag, 23.11.2024, 10:00-13:00 Uhr
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H09400



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 Donnerstag, 05.09.2024 (4x)

15:00-16:30 Uhr
38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H09420

Filzen für Weihnachten – kinderleicht

5-12 Jahre

Eigene kleine Projekte selber filzen und tolle Geschenke zaubern.

JANA TZSCHOPPE

Samstag, 16.11.2024, 10:00-13:00 Uhr
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 24H09402

JANA TZSCHOPPE

Samstag, 16.11.2024, 14:30-17:30 Uhr
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

Oberschule Horneburg

[HIER ANMELDEN](#) 24H09406

Kreativ-Werkstatt für Grundschul Kinder

6-10 Jahre

Mit viel Farbe und viel Fantasie malerische Themen betrachten und auf Papier und Leinwand bringen.

SABINE HAGE-MALSCH

Samstag, 26.10.2024, 10:00-13:00 Uhr
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H09430



Sich kreativ mit Farben ausprobieren! Foto: S. Hage-Malsch



Weihnachtliche Kreativ-Werkstatt für Grundschul Kinder

6-10 Jahre

Mit viel Farbe und viel Fantasie malerische Themen betrachten und auf Papier und Leinwand bringen.

SABINE HAGE-MALSCH

Samstag, 07.12.2024, 10:00-13:00 Uhr
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H09440



Bernstein – schleife das Gold des Nordens!

ab 6 Jahre

Aus ausgesuchten Rohbernsteinen ein eigenes Schmuckstück herstellen.

WALTER KÖNIG

Samstag, 19.10.2024, 10:00-12:15 Uhr
13,80 € (6,90 € / 17,95 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H09500

WALTER KÖNIG

Samstag, 07.12.2024, 10:00-12:15 Uhr
13,80 € (6,90 € / 17,95 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H09510



Weihnachtsbasteln – Weihnachtsdeko basteln aus Restholz

Eltern mit Kindern 6-12 Jahre

Elch Rudolph, Weihnachtsbaum Maria und Josef, Weihnachtsbaum mit Kugeln und das alles mit der Laubsäge.

MICHAEL SCHMIDT

Samstag, 30.11.2024, 15:00-18:00 Uhr
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)
Selma-Lagerlöf-Oberschule

HIER ANMELDEN 24H85054

Bundle-Dyeing: Stoffmuster mit frischen Pflanzen erzeugen

6-12 Jahre

Jedes Mal anders und immer von eigener Schönheit: mit Blättern und Blüten selber färben.

MEIKE WÜST

Samstag, 21.09.2024, 11:00-14:00 Uhr
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)
Oberschule Horneburg

HIER ANMELDEN 24H09636



Kinder-Töpfern mit Aufbau-ton

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

URSULA GROVER

ab Montag, 07.10.2024 (4x)
Termine siehe Kursbeschreibung
62,40 € (31,20 € / 80,60 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H09780



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 Dienstag, 17.09.2024 (8x)
15:15-16:15 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,20 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H09900

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



Kinderyoga, Fotos(2): S. Hage-Malsch

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 Donnerstag, 12.09.2024 (10x)
16:30-17:30 Uhr
85,80 € (42,90 € / 111,80 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H09920

Familien-Yoga zum 1. Advent

Eltern mit Kindern 3-10 Jahre

In unserer Bewegungsgeschichte treffen wir auf unterschiedliche Figuren aus bekannten Märchen und genießen gemeinsam einen schönen Start in die Weihnachtszeit.

ISABEL CALLE LAMBACH

Samstag, 30.11.2024, 14:30-16:00 Uhr
9,60 € (4,80 € / 12,40 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H94680



NEU

Leckereien für ein buntes Wiesenpicknick mit Wildkräutern für Kids & Co

Eltern mit Kindern 6-12 Jahre

Gemeinsam bereiten wir schnelle und unkomplizierte Leckereien mit Wildkräutern zu, die perfekt für jedes Picknick oder Buffet geeignet sind.

GABY FIEGE-SABOROWSKI

Samstag, 07.09.2024, 13:30-16:30 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H92780



NEU

Tapas für Kids & Co

Eltern mit Kindern 6-12 Jahre

Tapas, Antipasti & Co, egal ob kalt oder warm, gemeinsam zaubern wir ein leckeres Buffet zum gemeinsamen Genießen.

ANDREAS DANZSCHER

Sonntag, 17.11.2024, 10:00-14:30 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H92790



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

Sonntag, 12.01.2025, 10:00-14:30 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F92800





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:** 28. Oktober 2024
- » **Dauer:** ca. 14 Monate
- » **Voraussetzung:** Englisch-Kenntnisse, Schulpflicht absolviert, Deutschkenntnisse mindestens B1 Niveau
- » **Tageslehrgang:** Unterricht Montag bis Freitag nachmittags 14.15 Uhr bis max. 18.30 Uhr
- » **Prüfungsfächer voraussichtlich:** Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Chemie, Biologie und Politik
- » 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
[04161/7434-28](tel:04161743428)

Lehrgangsgebühr

200,- €/Monat

ermäßigt 100,- €



KULTUR GESTALTEN

Vortrag: „Jüdisches Warschau, damals und heute“

Ein Streifzug in Bildern mit Blick auf die jüdischen Spuren in Warschau.

KRYSZYNA STEFFENS

Dienstag, 24.09.2024, 18:30-20:00 Uhr

14,40 € (7,20 € / 18,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H80010

STADTRUNDGANG



Eine von vielen tollen Innenansichten
Foto: J.P. Nissen

Treppenhäuser in der Hamburger Innenstadt

Werfen wir gemeinsam Blicke in die Eingangsbereiche und Treppenhäuser großer Geschäftshäuser. Überraschende Ein-, Aus- und Ansichten garantiert!

JOHANN PETER NISSEN

Donnerstag, 26.09.2024, 11:00-13:00 Uhr

25,90 € (13,- € / 33,70 €)

Hamburg

HIER ANMELDEN

24H80410

LITERATUR/KREATIVES SCHREIBEN



NEU

Haiku selber schreiben Foto: M. Lange

Haiku - japanische Kurzgedichte schreiben Anfänger und Fortgeschrittene

Die besonderen Momente des Alltags einfangen. In drei Zeilen. Mit einem Haiku, dem kürzesten Gedicht der Literatur. In diesem Kurs lernen wir, selber Haiku zu dichten.

MORITZ WULF LANGE

Samstag, 09.11.2024, 15:00-18:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H81000

Programm

Hier geht's direkt zum Programm

Hier klicken



Kursleiterin

HELLA GROTE

Kursleiterin

KARLA BERTRAM

WINKELMANN

NEU

Märchen und Klang hören und erleben

Wir erzählen Märchen aus Ländern dieser Welt und Sie erleben diese mit Klängen der Klangschalen.

KARLA BERTRAM-WINKELMANN

Samstag, 09.11.2024, 14:00-15:30 Uhr

13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H81010

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

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



BILDUNGSURLAUB

Kreatives Schreiben – Unverzagte Textwerkstatt

Bildungsurlaub

Egal ob Brief, Förderantrag, Projektbeschreibung oder Konzept: Nach diesem Kurs geht Ihnen all dies besser von der Hand.

SILKE TOBELER

ab Montag, 18.11.2024 (5x),

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H81350

MALEN & ZEICHNEN



Aquarell von Anne Deppe

Aquarellmalerei

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

ANNEGRET BEHRENS

ab Dienstag, 10.09.2024 (10x),

9:15-11:30 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

Begegnungsstätte

Hohe Luft Buxtehude

HIER ANMELDEN

24H82100



KULTUR GESTALTEN

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



Aquarell von Renate Lühnig

ANNEGRET BEHRENS

ab Dienstag, 10.09.2024 (10x),

18:30-20:45 Uhr

132,- € (66,- € / 171,- €)

Oberschule Jork

HIER ANMELDEN

24H82117

DORIS POSTEL

Samstag/Sonntag, 30.11./01.12.2024,

11:00-14:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

Jugendraum links über Rewe,
Osterjork

HIER ANMELDEN

24H82177



Ein Bild aus vielen Bildern. Entstanden im Farblabor am Mittwoch

Farblabor am Mittwoch

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

DIANE JANSING

ab Mittwoch, 11.09.2024 (10x),

9:00-12:00 Uhr

144,- € (72,- € / 188,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H82200

Farblabor am Donnerstag

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

MATTHIAS WEBER

ab Donnerstag, 05.09.2024 (10x),

9:00-12:00 Uhr

149,50 € (74,80 € / 194,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H82210



Bild von Doris Postel

Malen mit und ohne Pinsel – Aus Foto wird Bild

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

DORIS POSTEL

Samstag/Sonntag, 26./27.10.2024,

11:00-14:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

HIER ANMELDEN

24H82167

BUS

Mit dem HVV direkt zum Kurs...

Hier klicken



Schritt für Schritt Zeichnen lernen
Bild: D. Jansing

Zeichnen – und Maltechniken

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Lernen Sie verschiedene Zeichen und Maltechniken kennen und probieren Sie unterschiedliche Materialien und Malutensilien aus.

DIANE JANSING

ab Donnerstag, 12.09.2024 (8x),

18:30-20:45 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H82250

ICH BIN NEU HIER!



Kursleiterin

NICOLE REUTHER

Foto: Yoshi Toscani

NEU

Sumi-e – Ausdruck und Geste in der japanischen Tuschemalerei

Lernen Sie Pinselstriche in der Art des tanzenden Pinsels mit schwarzer Tusche blitzartig zu Papier zu bringen!

NICOLE REUTHER

Samstag/Sonntag, 17./18.08.2024,

11:00-17:00 Uhr

72,- € (36,- € / 93,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H82410

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



KULTUR GESTALTEN

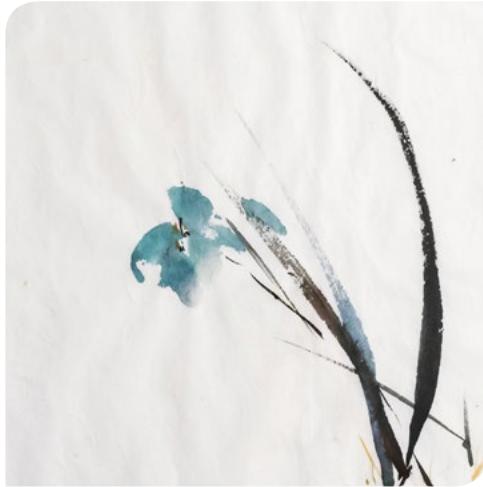
Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



Sumi-e Japanische Tuschemalerei
Bild: N. Reuther

NICOLE REUTHER

ab **Samstag, 09.11.2024 (2x)**,

11:00-17:00 Uhr

105,60 € (52,80 € / 137,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H82420

Einführung in die altdeutsche Schrift – Sütterlin

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

KAI DIESTEL

ab **Donnerstag, 07.11.2024 (4x)**,

19:00-21:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

[HIER ANMELDEN](#) 24H82507

Suchen Sie ein Geschenk?

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

[Hier klicken](#)

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

ab **Samstag/Sonntag, 26./27.10.2024**,

10:00-16:15 Uhr

76,70 € (38,30 € / 99,70 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H83300

RON VOLLRATH

ab **Samstag/Sonntag, 07./08.12.2024**,

10:00-16:15 Uhr

76,70 € (38,30 € / 99,70 €)

FIZ HARSEFELD

[HIER ANMELDEN](#) 24H83304

Nachtfotografie in Hamburgs Speicherstadt

Technik und Kreativität: Wir werden gemeinsam, aber individuell, die besonderen (Abend-) Stimmungen und Bilder der Speicherstadt einfangen.

RON VOLLRATH

ab **Freitag, 15.11.2024 (3x)**,

Termine siehe Kursbeschreibung

66,70 € (33,35 € / 86,70 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H83320



Einfach mal andere Fotos schießen!
Foto: S. Pilz

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

ab **Donnerstag, 29.08.2024**, 17:00-20:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H83330

FELIX PILZ

ab **Samstag, 09.11.2024**, 10:00-13:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 24H83332

Abmeldungen ...

... sind nur bei der VHS Buxtehude möglich, nicht bei den Kursleitungen.

NEU

Buxtehude bei Sonnenuntergang – Fotoausflug

Mit der Kamera im Gepäck machen wir uns auf die Suche nach Bildern in der Buxtehuder Abendstimmung.

FELIX PILZ

ab **Donnerstag, 12.09.2024 (3x)**,

Termine siehe Kursbeschreibung

59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H83350

KREATIVES GESTALTEN

NEU

Herbstliche September-Loops gestalten

Aus einer Vielzahl von Materialien von Thymian bis Hagebutten wunderbare Loops erschaffen.

KERSTIN SCHRÖTER

ab **Freitag, 20.09.2024**, 18:30-21:30 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule

[HIER ANMELDEN](#) 24H84004



KULTUR GESTALTEN

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



NEU

Herbstliche September-Loops gestalten

Aus einer Vielzahl von Materialien von Thymian bis Hagebutten wunderbare Loops erschaffen.

KERSTIN SCHRÖTER

Freitag, 27.09.2024, 18:30-21:30 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule

HIER ANMELDEN

24H84014

NEU

Stimmungsvolle Miniatur – Novemberlandschaft basteln

Wir basteln eine Miniaturlandschaft, hergestellt aus Naturmaterialien, individuell gestaltet und gefertigt.

KERSTIN SCHRÖTER

Mittwoch, 20.11.2024, 18:30-21:30 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule

HIER ANMELDEN

24H84044



NEU

Wunderbare, klare Ikebana selber arrangieren.
Foto: M. Lange

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. Wir lernen die Grundlagen, um eigene Ikebana-Arrangements in Vasen zu gestalten.

MORITZ WULF LANGE

Samstag, 23.11.2024, 15:00-18:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H84060



Zeichnen kann so einfach sein!
Foto: G. El Erian

Doodles & Sketchnotes Basics: Das schnelle Zeichnen kennenlernen

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

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

GABRIELE EL ERIAN

Sonntag, 22.09.2024, 10:00-13:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H84130

NEU

Wilde Blumensträuße kreieren und selber binden

Experimentiere mit verschiedenen Blumen und Pflanzen, um deinen individuellen Strauß zu binden!

KERSTIN SCHRÖTER

Samstag, 21.09.2024, 16:00-19:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule

HIER ANMELDEN

24H84024

NEU

Weihnachtsbasteln – Weihnachtsdeko basteln aus Restholz

Eltern mit Kindern 6-12 Jahre

Elch Rudolph, Weihnachtsbaum Maria und Josef, Weihnachtsbaum mit Kugeln und das alles mit der Laubsäge.

MICHAEL SCHMIDT

Samstag, 30.11.2024, 15:00-18:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule

HIER ANMELDEN

24H84054

NEU

Oktober – Kranz selber entwerfen und fertigen

Aus Zweigen einen Rohling formen und diesen mit Naturmaterialien verschönern.

KERSTIN SCHRÖTER

Mittwoch, 23.10.2024, 18:30-21:30 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule

HIER ANMELDEN

24H84034

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](#)

Doodles & Sketchnotes Halloween-Edition!

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Spinnen, Gespenster, Vampire und mehr wollen gezeichnet werden. Von Dir!

GABRIELE EL ERIAN

Sonntag, 20.10.2024, 10:00-13:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H84140



KULTUR GESTALTEN

Doodles & Sketchnotes Basics: Christmas-Edition!

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Das schnelle Zeichnen kennenlernen mit Weihnachtsmotiven für Karten, Geschenkanhänger und mehr!

GABRIELE EL ERIAN

Sonntag, 10.11.2024,

10:00-13:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H84150

Bullet Journal selber machen – Ideen, Anleitung + Materialien

Ideen sammeln, Dich selber organisieren und die Produktivität steigern. Mit Deinem individuellen Bullet-Journal!

GABRIELE EL ERIAN

Sonntag, 24.11.2024,

10:00-13:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H84160

Scrapbooking: Kreatives Gestalten von Fotoalben

Basiskurs

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

INES BREDEMEIER

Samstag, 28.09.2024, 10:00-17:15 Uhr

59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H84200

Scrapbooking: Kreatives Gestalten von Fotoalben

Intensivkurs

In diesem Kurs stellen wir Schritt für Schritt zwei Fotoalben mit jeweils ca. 15-20 Fotos her.

INES BREDEMEIER

Samstag, 02.11.2024, 10:00-18:00 Uhr

66,- € (33,- € / 86,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H84210



Adventskalender selbst gestalten

Gestalte deinen ganz persönlichen Adventskalender, zum Verschenken oder selbst behalten.

INES BREDEMEIER

Samstag, 09.11.2024,

10:00-17:15 Uhr

59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H84220

Stempel – Spaß zu Weihnachten: Grußkarten, Deko und mehr selber basteln

Ein ganzer Tag voller Stempel! Gemeinsam mitgebrachte oder gestellte Produkte mit den unterschiedlichsten Stempeln verzieren.

INES BREDEMEIER

Samstag, 07.12.2024,

10:00-17:15 Uhr

59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H84230

Siebdruck ausprobieren auf Stoff, Holz & Co.

Anfänger*innen

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

CLAUDIA KRESSE

Sonntag, 29.09.2024, 10:00-16:00 Uhr

46,20 € (23,10 € / 60,20 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

HIER ANMELDEN 24H84237

CLAUDIA KRESSE

Sonntag, 10.11.2024, 10:00-16:00 Uhr

46,20 € (23,10 € / 60,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H84240



Mit Siebdruck eigene Objekte bedrucken
Foto: C. Kresse

Vorbereitungsmodul Siebdruck

Anfänger*innen

Eigene Motive mit der Kursleiterin besprechen und für den Kurs vorbereiten.

CLAUDIA KRESSE

Dienstag, 24.09.2024, 19:00-21:30 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

HIER ANMELDEN 24H84247

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



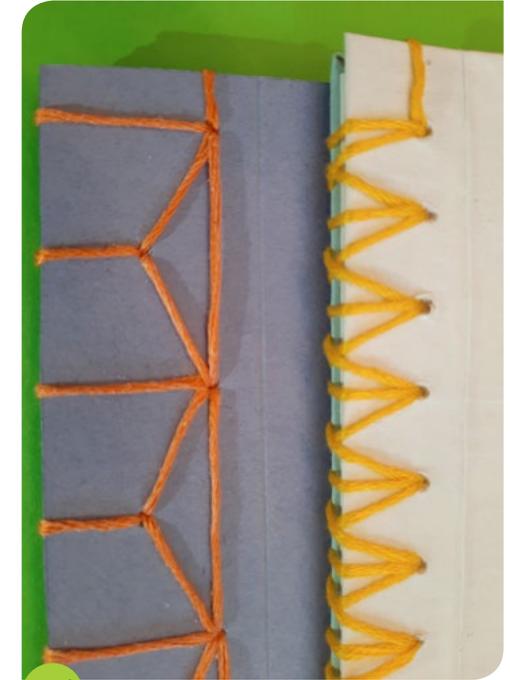
CLAUDIA KRESSE

Dienstag, 05.11.2024, 19:00-21:30 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H84250



Ein selbstgebundenes Buch ist immer etwas besonderes!
Foto: K. Herbers

Buchbinde – Werkstatt: Selber Bücher binden

Anfänger*innen

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

KATJA HERBERS

Samstag, 18.01.2025, 10:00-14:30 Uhr

43,20 € (21,60 € / 55,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F84260



KULTUR GESTALTEN

Kompakt – Töpferkurs mit Aufbauton

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

URSULA GROVER

ab Freitag, 06.09.2024 (6x),

Termine siehe Kursbeschreibung

129,60 € (64,80 € / 167,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule

24H84304

Töpfern mit Aufbauton

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

URSULA GROVER

ab Dienstag, 10.09.2024 (5x),

9:00-12:00 Uhr

81,60 € (40,80 € / 105,40 €)

VHS-Haus

24H84310

URSULA GROVER

ab Donnerstag, 12.09.2024 (5x),

18:00-20:30 Uhr

67,20 € (33,60 € / 86,80 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule

24H84314

Hinweis

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



Raku Keramik Foto: A. Willert-Rapp

Keramik kreativ gestalten

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

INGRID REINCKE

ab Montag, 21.10.2024 (4x),

18:00-21:00 Uhr

76,80 € (38,40 € / 99,20 €)

VHS-Haus

24H84350

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

Samstag/Sonntag, 16./17.11.2024,

9:30-17:30 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

VHS-Haus

24H84400



Schmiedekurs mit Feuer und Eisen
Foto: B. Bannach

Feuer und Eisen

Ein Schmiedekurs für Kunst und Handwerk

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

BERND BANNACH

Samstag/Sonntag, 26./27.10.2024,

9:30-18:00 Uhr

132,30 € (66,10 € / 171,90 €)

Grundschule Altkloster

24H84610

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



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

Samstag/Sonntag, 19./20.10.2024

10:00-17:15 Uhr

93,10 € (46,60 € / 121,10 €)

VHS-Haus

24H84580

GABRIELE APELT

Sa./So., 02./03.11.2024,

10:00-17:15 Uhr

93,10 € (46,60 € / 121,10 €)

VHS-Haus

24H84590

MODE/STIL/KOSMETIK

Naturkosmetik: Körperlotionen, Lippenpflege u. a. selbst herstellen

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

HEIKE STAHN

Samstag, 07.12.2024, 10:00-16:00 Uhr

38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

24H85010

HEIKE STAHN

Samstag, 30.11.2024, 10:00-16:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule

Harsefeld

24H85014



KULTUR GESTALTEN

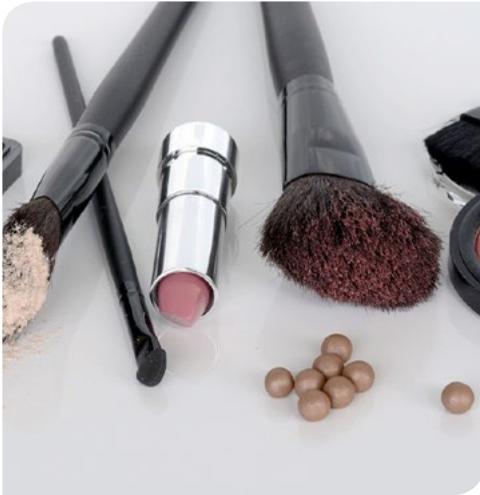
Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



Make-Up passend zu Ihrem Typ!

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

Samstag, 31.08.2024, 14:00-17:45 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

24H85052

GABRIELE PRANGER

Samstag, 07.09.2024, 9:30-13:15 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

24H85070

GABRIELE PRANGER

Samstag, 28.09.2024, 9:30-13:15 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

24H85072

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

Samstag, 31.08.2024, 9:30-13:15 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

24H85312

GABRIELE PRANGER

Samstag, 07.09.2024, 14:00-17:45 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

24H85330

GABRIELE PRANGER

Samstag, 28.09.2024, 14:00-17:45 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

24H85332

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

Sonntag, 06.10.2024, 14:00-18:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

24H85360

GABRIELE PRANGER

Samstag, 26.10.2024, 14:00-18:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

Oberschule Apensen

24H85362

GABRIELE PRANGER

Mittwoch, 13.11.2024, 14:00-18:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

24H85380



Beautypoint: Von der Hautanalyse zum kleinen Make-up

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

GABRIELE PRANGER

Freitag, 15.11.2024, 14:00-18:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

24H85410

GABRIELE PRANGER

Samstag, 23.11.2024, 14:00-18:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

Oberschule Apensen

24H85412

Pflege – und Make up Tag

ab 60+

Spannendes Wissen und konkrete Tipps für Pflege und Make up für die Frau ab 60!

GABRIELE PRANGER

Mittwoch, 04.12.2024, 14:00-18:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

24H85420



TEXTILES GESTALTEN

Schneidern am Vormittag

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

ANTONIA JANSEN

ab Donnerstag, 12.09.2024 (10x),

9:00-12:00 Uhr

144,- € (72,- € / 188,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H86000

ANTONIA JANSEN

ab Freitag, 13.09.2024 (10x),

9:00-12:00 Uhr

144,- € (72,- € / 188,- €)

Gemeindehaus Jork

[HIER ANMELDEN](#) 24H86007

TRAUTE BÖSCHE

ab Dienstag, 17.09.2024 (6x),

9:00-12:00 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H86030

TRAUTE BÖSCHE

ab Mittwoch, 18.09.2024 (6x),

9:00-12:00 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H86040



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 Donnerstag, 12.09.2024 (10x),

18:00-21:00 Uhr

144,- € (72,- € / 188,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H86100

ANTONIA JANSEN

ab Mittwoch, 11.09.2024 (10x),

18:00-21:00 Uhr

192,- € (96,- € / 248,- €)

Oberschule Jork

[HIER ANMELDEN](#) 24H86107

TRAUTE BÖSCHE

ab Mittwoch, 18.09.2024 (6x),

17:30-20:30 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H86110

CHRISTA DOMMEN

ab Dienstag, 13.08.2024 (10x),

18:00-21:00 Uhr

144,- € (72,- € / 188,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H86140

NEU

VIRGINIA SUHR

ab Freitag, 30.08.2024 (5x),

18:00-21:00 Uhr

72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H86150

NEU

VIRGINIA SUHR

ab Freitag, 25.10.2024 (8x),

18:00-21:00 Uhr

115,20 € (57,60 € / 150,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H86160

Wochenendkurs Nähen: Schnell, leicht und kreativ!

Wir nähen gemeinsam eigene Kleidung. Schnell, einfach und aus verschiedenen Materialien.

CHRISTA DOMMEN

ab Mittwoch, 06.11.2024 (3x),

Termine siehe Kursbeschreibung

105,60 € (52,80 € / 136,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H86200



NEU

Schneidern in Apensen
Foto: S. Gehrs

Wochenendkurs Schneidern

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Nehmen Sie sich ein Wochenende Zeit, um aus schönen Stoffen individuelle Kleidungsstücke oder auch schon Weihnachtsgeschenke für Ihre Lieben zu nähen.

SUSANNE GEHRS

Samstag/Sonntag, 16./17.11.2024,

10:00-17:00 Uhr

76,80 € (38,40 € / 99,20 €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 24H86212

Programm

Hier geht's direkt zum Programmbereich

[Hier klicken](#)



KULTUR GESTALTEN

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 Montag, 31.03.2025 (5x),

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F86220

NEU

Stricken lernen – Grundlagenkurs

Anfänger*innen

Nach diesem Kurs kennst Du alle Grundlagen wie Maschenanschlag, rechte und linke Maschen, Zunahme und Abnahme, Abketten usw.

SABINE KLANTEN

ab Dienstag, 10.09.2024 (5x),

19:00-21:00 Uhr

62,40 € (31,20 € / 80,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H86300

NEU

UFOS (Unfertige Objekte) stricken

Unter fachkundiger Anleitung den angefangenen Strickprojekten in der Schublade den Kampf ansagen!

SABINE KLANTEN

ab Dienstag, 19.11.2024 (4x),

19:00-21:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H86310

NEU

Socken und eigene Projekte stricken

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Sie wollten schon immer Socken stricken? Es ist einfacher als gedacht!

KARIN SIMON

ab Montag, 16.09.2024 (8x),

19:00-20:30 Uhr

105,60 € (52,80 € / 137,60 €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#)

24H86312



NEU

Eine Variante der Japanischen Stulpen
Foto: S. Klanten

Japanische Stulpen/Handschuhe stricken

Nach Bernd Kestler und auf meine Art!

SABINE KLANTEN

ab Donnerstag, 07.11.2024 (3x),

19:00-21:00 Uhr

38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H86320

NEU

Raglan von oben (RVO) – Pullover von oben stricken

Kreativität beim Stricken mit verschiedenen Halsausschnitten und Raglanlinien, verkürzten Reihen und Bündchen.

BIRGIT FISCHER

ab Dienstag, 01.10.2024 (5x),

18:30-21:30 Uhr

72,- € (36,- € / 93,- €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#)

24H86322

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



Spinnen mit der Handspindel und am Spinnrad

Ein schöner Nachmittag mit Wolle.

CLAUDIA HACKELBERG

Samstag, 19.10.2024, 13:30-18:00 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H86330



Häkeltkurs in Apensen
Foto M. Klötzke-Lehmann

Häkeln

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Häkeln ist wieder voll im Trend!

MELANIE KLÖTZKE-LEHMANN

ab Mittwoch, 23.10.2024 (6x),

19:30-21:00 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#)

24H86332



Ihre Meinung

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

[Hier klicken](#)



KULTUR GESTALTEN

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



NEU

Bandweben wie die Römer

Tolle Bänder für unterschiedliche Einsatzgebiete (Verzierung von Bekleidung, Taschengurt, Gürtel) weben.

CLAUDIA HACKELBERG

Samstag, 23.11.2024, 13:30-18:00 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H86340

Socken stricken – das ist kein Hexenwerk!

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

SABINE KLANTEN

ab Dienstag, 07.01.2025 (4x)

19:00-21:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F86350

Finnisches Papiergarn – Kränze für jede Jahreszeit zaubern

Aus einer unscheinbaren Papierschnur wunderschöne Kränze der verschiedensten Arten zaubern.

SABINE KLANTEN

Samstag, 25.01.2025, 10:00-15:00 Uhr

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F86400

BUS

Mit dem HVV direkt zum Kurs...

[Hier klicken](#)

Finnisches Papiergarn – Lichtobjekte entwerfen und fertigen

Wir fertigen Lichterketten, Windlichter, Feenlichter oder wonach Dir sonst der Sinn steht.

SABINE KLANTEN

Samstag, 11.01.2025, 10:00-15:15 Uhr

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F86410



Ein wunderschöner Kranz aus Papiergarn
Foto: S. Klanten

Finnisches Papiergarn – Weihnachts-Edition

Lichterketten, Deko-Kränze, Windlichter, Engel - alles ist möglich.

SABINE KLANTEN

Samstag, 16.11.2024, 10:00-15:00 Uhr

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H86420

Filzen – Altes Handwerk neu entdeckt

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

CHARLOTTE MADSEN

Samstag/Sonntag, 19./20.10.2024,

10:00-18:00 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule

Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 24H86424

THEATER/CLOWNERIE

Improvisationstheater – kreatives Szenenspielen ohne Drehbuch

Sich einfach mal auf der Bühne ausprobieren und mit anderen spontan Szenen entwickeln und spielen. Spaß und Lachen garantiert!

DENNIS CONATH

ab Montag, 09.09.2024 (8x)

18:30-20:00 Uhr

76,80 € (38,40 € / 99,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H87300

Improvisationstheater – kreatives Szenenspielen ohne Drehbuch

Schnupperwochenende

Sich einfach mal auf der Bühne ausprobieren und mit anderen spontan Szenen entwickeln und spielen. Spaß und Lachen garantiert!

DENNIS CONATH

Samstag/Sonntag, 07./08.09.2024,

14:00-18:30 Uhr

79,20 € (39,60 € / 103,20 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule

Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 24H87304





KULTUR GESTALTEN

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



ICH BIN NEU HIER!

Kursleiterin
LEILA BRAASCH

NEU

Schnupperkurs Klappmaulpuppenspiel: Durch Puppen sprechen üben

Entdecke den Zauber des Handpuppenspiels! Einfach sich und die Puppen ausprobieren und gemeinsam Erfahrungen sammeln.

LEILA BRAASCH

Samstag, 16.11.2024,

10:00-16:00 Uhr

46,20 € (23,10 € / 60,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H87310

MUSIK

NEU

Nordische Impressionen in Musik und Dichtung

Einblicke in die Musik von Gade, Grieg und Sibelius und in die Welt der nordischen Sagen.

PROF. DR. ELENA WANSKE

ab Montag, 28.10.2024 (10x),

16:30-18:00 Uhr

72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H89050

NEU

Operneinführung zu Wolfgang Amadeus Mozart, „Don Giovanni“

Vergebliche Liebesabenteuer zwischen Barock und Aufklärung.

PROF. DR. ELENA WANSKE

Samstag, 19.10.2024, 15:00-17:15 Uhr

14,40 € (7,20 € / 18,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H89060

Gemeinsam singen: Chor – Workshop „Pop“

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

STEFAN LOHSE

Samstag, 09.11.2024, 14:00-17:45 Uhr

Sonntag, 10.11.2024, 11:00-14:45 Uhr

48,- € (24,- € / 62,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H89180



Gitarrist Massimo Pelliccia
Foto: H. Glomm

Musikwerkstatt – Spiel mit!

Alleine im Keller spielen war gestern: Komm in die Gruppe und musiziere endlich mit Gleichgesinnten.

MASSIMO PELLICCIA

ab Dienstag, 22.10.2024 (11x),

13:00-14:30 Uhr

145,20 € (72,60 € / 189,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H89190



Gitarre am Abend

Anfänger*innen

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

MASSIMO PELLICCIA

ab Dienstag, 22.10.2024 (11x),

17:30-19:00 Uhr

105,60 € (52,80 € / 136,90 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H89310

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 Mittwoch, 11.09.2024 (15x),

19:00-20:30 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule

Harsefeld

HIER ANMELDEN

24H89314

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



ARBEIT UND BERUF



GESELLSCHAFT



JUNGE VHS



SCHULE



KULTUR GESTALTEN



GESUNDHEIT



SPRACHEN



KULTUR GESTALTEN

Gitarre am Abend

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Für alle, die schon die Grundakkorde spielen können und nun weiterkommen möchten.

MASSIMO PELLICCIA

ab Mittwoch, 23.10.2024 (11x),

18:45-20:15 Uhr

79,20 € (39,60 € / 103,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H89320

Gitarre am Abend

leicht Fortgeschrittene

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

MASSIMO PELLICCIA

ab Donnerstag, 24.10.2024 (10x),

18:45-20:15 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H89330

Gitarre am Abend

Fortgeschrittene

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

HANS GEORG VON DER REITH

ab Donnerstag, 05.09.2024 (15x),

20:15-21:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#)

24H89332



Klassik am Vormittag – Konzertgitarre

Fortgeschrittene

Erlernen Sie die klassische Spieltechnik und spielen Solostücke von z.B. J. S. Bach.

MASSIMO PELLICCIA

ab Dienstag, 22.10.2024 (9x),

10:00-11:30 Uhr

86,40 € (43,20 € / 111,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H89340



Ich will besser Gitarre spielen – aber wie?

Fortgeschrittene

Für leistungsfähige und erfahrene Gitarrist*innen, die bei der Spielentwicklung ein Plateau erreicht haben und nun besser werden wollen.

DOUGLAS JOHNSON

Sonntag, 27.10.2024, 10:00-17:15 Uhr

59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H89350

Crash – Kurs Travis Picking – Gitarre

Fortgeschrittene

Songs wie „Dust In the Wind“ von Kansas spielen? Erlerne die Basics dieser Fingerpicking-Technik.

MASSIMO PELLICCIA

Sonntag, 12.01.2025, 11:00-15:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F89440

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



Nothing but the Blues – E-Gitarre

Fortgeschrittene

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

MASSIMO PELLICCIA

Sonntag, 26.01.2025, 11:00-15:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F89450

Here Comes the Sun – Beatles Sommer – Special

Ein Workshop für Akustikgitarre.

MASSIMO PELLICCIA

Sonntag, 25.08.2024, 11:00-15:30 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H89360

Let it flow! – Jammession

Einfach mal nach Gehör improvisieren ohne Absprache und ohne Noten? Komm vorbei und lass Dich von anderen inspirieren.

MASSIMO PELLICCIA

Mittwoch, 04.09.2024, 17:00-20:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H89370



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



BILDUNGSURLAUB



ARBEIT UND BERUF



GESELLSCHAFT



JUNGE VHS



SCHULE



KULTUR GESTALTEN



GESUNDHEIT



SPRACHEN



KULTUR GESTALTEN

Let's groove! – Cajón kennen- und spielen lernen

Anfänger*innen

Simple Schlagrhythmen und Soundvariationen kennen lernen und gemeinsam in der Gruppe grooven.

MASSIMO PELLICIA

Montag, 11.11.2024, 11:00-15:30 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H89400

Ukulele

Anfänger*innen

Mit vier Saiten schnell einfache Griffe lernen, Songs lernen und Spaß haben.

MASSIMO PELLICIA

Sonntag, 15.12.2024, 11:00-15:30 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H89420



Blues-Harp-Kurse mit Dieter Kropp
Foto: D. Kropp

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

Sonntag, 26.01.2025, 10:00-17:30 Uhr

76,67 € (38,40 € / 99,70 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F89520



Dieses Semester Saxophone spielen lernen!
Foto: pixabay

Klarinette und Saxophon

Anfänger*innen

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

ARBEN GRUJA

ab Freitag, 06.09.2024 (14x),

17:00-18:00 Uhr

94,70 € (47,30 € / 123,10 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H89800

Klarinette und Saxophon

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen, Einstieg nach Absprache mit dem Dozenten.

ARBEN GRUJA

ab Freitag, 09.08.2024 (18x),

19:00-20:00 Uhr

119,60 € (59,80 € / 155,50 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H89810

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 Freitag, 09.08.2024 (18x),

18:00-19:00 Uhr

119,60 € (59,80 € / 155,50 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H89820

ARBEN GRUJA

ab Samstag, 10.08.2024 (18x),

10:00-11:00 Uhr

119,60 € (59,80 € / 155,50 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H89830

ARBEN GRUJA

ab Samstag, 10.08.2024 (18x),

11:00-12:00 Uhr

119,60 € (59,80 € / 155,50 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H89840

ARBEN GRUJA

ab Samstag, 10.08.2024 (18x),

12:00-13:00 Uhr

119,60 € (59,80 € / 155,50 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H89850

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 7434-25

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de





HATHA-YOGA FÜR ANFÄNGER*INNEN



Hatha – Yoga

Anfänger*innen

Du möchtest deine ersten Schritte in die Welt des Yogas wagen? Dann ist Hatha-Yoga mit seinen ruhigen Bewegungen vielleicht genau das Richtige für dich!

JADWIGA WONS

ab Mittwoch, 11.09.2024 (8x),

18:00-19:30 Uhr
76,80 € (38,40 € / 99,20 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H94020

HEIKE RADEMACCKER

ab Dienstag, 10.09.2024 (12x),

10:00-11:30 Uhr
115,20 € (57,60 € / 148,80 €)
Dorfgemeinschaftshaus Brest

[HIER ANMELDEN](#) 24H94044

Newsletter

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

[Hier klicken](#)

HATHA-YOGA FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

NEU



Hatha – Yoga

Yoga für Frühstarter

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

EKATERINA SCHREDER

ab Dienstag, 10.09.2024 (12x),

9:00-10:00 Uhr
76,80 € (38,40 € / 99,20 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H94060

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

CHRISTINA WIESENER

ab Donnerstag, 05.09.2024 (12x),

8:45-10:15 Uhr
86,40 € (43,20 € / 112,80 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H94080

Auf Grundlage des Systems Yoga im täglichen Leben

RENATE KRÄTZIG

ab Montag, 09.09.2024 (12x),

18:00-19:15 Uhr
72,- € (36,- € / 94,- €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H94100

MELANIE ZEBRALLA-PUSCHMANN

ab Mittwoch, 04.09.2024 (12x),

18:30-19:30 Uhr
76,80 € (38,40 € / 99,20 €)
Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 24H94114

LUCIA BAUMGÄRTNER

ab Dienstag, 10.09.2024 (10x),

18:00-19:30 Uhr
72,- € (36,- € / 94,- €)
Oberschule Jork

[HIER ANMELDEN](#) 24H94127

EKATERINA SCHREDER

ab Montag, 09.09.2024 (10x),

17:45-19:00 Uhr
61,20 € (30,60 € / 79,90 €)
Oberschule Horneburg

[HIER ANMELDEN](#) 24H94146

LOUISA HIELSCHER

ab Mittwoch, 11.09.2024 (10x),

18:45-20:00 Uhr
61,20 € (30,60 € / 79,90 €)
Oberschule Horneburg

[HIER ANMELDEN](#) 24H94156

am Nachmittag

CHRISTINA WIESENER

ab Dienstag, 03.09.2024 (12x),

16:15-17:45 Uhr
91,40 € (48,20 € / 117,80 €)
Amtshaus Moisburg

[HIER ANMELDEN](#) 24H94170

am Abend

CHRISTINA WIESENER

ab Dienstag, 03.09.2024 (12x),

18:00-19:30 Uhr
91,40 € (48,20 € / 117,80 €)
Amtshaus Moisburg

[HIER ANMELDEN](#) 24H94180





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 Dienstag, 22.10.2024 (12x),

9:00-10:30 Uhr

125,20 € (67,60 € / 158,80 €)

Ev. Gemeindehaus

Horneburg

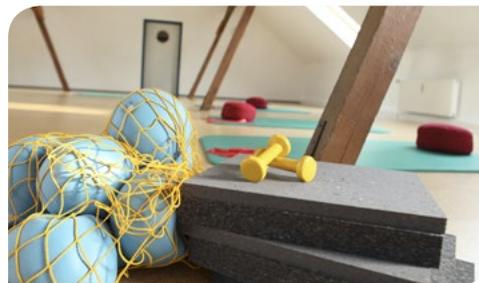
[HIER ANMELDEN](#) 24H94206

Newsletter

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

[Hier klicken](#)

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 Mittwoch, 11.09.2024 (9x),

18:00-20:15 Uhr

129,60 € (64,80 € / 167,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H94220

Yoga für die Seele

Dich erwartet eine spezielle Yoga-Form mit sehr einfachen und sanften (yogischen) Haltungen, Atem- und Achtsamkeitsübungen.

MELANIE ZEBRALLA-PUSCHMANN

ab Mittwoch, 04.09.2024 (12x),

19:45-21:00 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule

Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 24H94244

Hatha – Yoga

Senior*innen

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

CHRISTINA WIESENER

ab Donnerstag, 05.09.2024 (12x),

10:30-12:00 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H94280

Hatha – Yoga für den Rücken

Senior*innen und Anfänger*innen

In diesem Kurs erwarten Sie u. a. sanfte Yoga- und Dehnübungen für den Rücken, die gut für Senior*innen und Anfänger geeignet sind.

EKATERINA SCHREDER

ab Dienstag, 10.09.2024 (12x),

10:15-11:15 Uhr

76,80 € (38,40 € / 99,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H94300

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 7434-29

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 Dienstag, 10.09.2024 (12x),

18:15-19:30 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H94320

Rücken – Yoga

Männer

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

JADWIGA WONS

ab Montag, 09.09.2024 (12x),

19:30-21:00 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H94340



Rücken – Yoga

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

für alle am Morgen

ANNE KOROLL

ab Mittwoch, 04.09.2024 (14x),

8:15-9:45 Uhr

134,40 € (67,20 € / 173,60 €)

Dorfgemeinschaftshaus Nindorf

HIER ANMELDEN

24H94352

ANNE KOROLL

ab Montag, 02.09.2024 (13x),

17:30-19:00 Uhr

124,80 € (62,40 € / 161,20 €)

Dorfgemeinschaftshaus

Nindorf

HIER ANMELDEN

24H94362

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 Montag, 16.09.2024 (12x),

17:00-18:00 Uhr

57,60 € (28,80 € / 75,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H94370

UTA RUHNKE

ab Freitag, 20.09.2024 (8x),

9:00-10:15 Uhr

62,40 € (31,20 € / 80,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H94380



NEU

Yoga & Bewegung

Anfänger*innen

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

EKATERINA SCHREDER

ab Mittwoch, 11.09.2024 (12x),

18:00-19:15 Uhr

72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H94400

NEU

Yoga & Bewegung

55+

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

EKATERINA SCHREDER

ab Freitag, 13.09.2024 (10x),

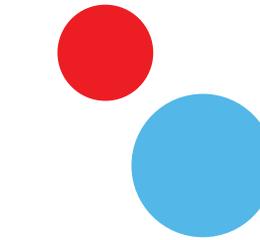
10:20-11:35 Uhr

61,20 € (30,60 € / 79,90 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H94420



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 Spannungsübungen. Sei gerne dabei!

MEIKE JOHANNSEN

ab Donnerstag, 05.09.2024 (12x),

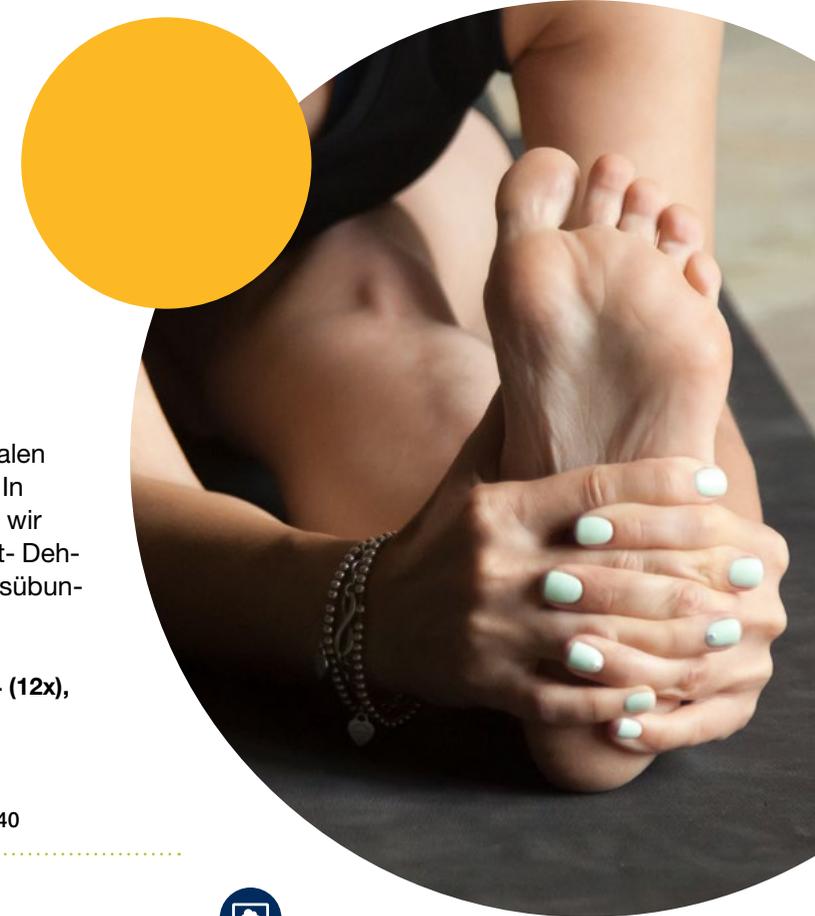
18:00-19:15 Uhr

72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H94440



Yoga & Pilates

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

NATALJA SEEL

ab Mittwoch, 25.09.2024 (10x),

18:00-19:15 Uhr

112,20 € (56,10 € / 146,20 €)

Online-Kurs

HIER ANMELDEN

24H94460



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 Montag, 23.09.2024 (10x),

20:00-20:45 Uhr

66,- € (33,- € / 86,- €)

Online-Kurs

HIER ANMELDEN

24H94480



NEU

Faszien Yoga zum Kennenlernen

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

JADWIGA WONS

ab **Mittwoch, 08.01.2025 (4x)**,

19:45-21:00 Uhr

46,20 € (23,10 € / 60,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F94500

KUNDALINI-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 **Montag, 09.09.2024 (15x)**,

8:30-10:15 Uhr

115,50 € (57,75 € / 150,50 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H94520

ANYA MONGA

ab **Freitag, 06.09.2024 (12x)**,

9:30-11:00 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H94530

ANYA MONGA

ab **Freitag, 06.09.2024 (12x)**,

18:00-19:30 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H94550

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 **Montag, 09.09.2024 (12x)**,

15:00-16:45 Uhr

134,40 € (67,20 € / 173,60 €)

Rittergut Wiegersen

[HIER ANMELDEN](#)

24H94562

VINYASA-YOGA & MEHR

NEU

Vinyasa – Yoga zum Kennenlernen

Anfänger*innen & leicht Fortgeschrittene

Du möchtest Deine erste Schritte in die Welt des Yogas wagen und liebst es dynamisch? Dann ist Vinyasa-Yoga vielleicht genau das Richtige für dich!

TONJA SCHRÖDER

ab **Freitag, 13.09.2024 (3x)**,

17:45-19:15 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H94600

TONJA SCHRÖDER

ab **Freitag, 10.01.2025 (4x)**,

17:45-19:15 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F94610

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 7434-29

a.ott@stadt.buxtehude.de



Vinyasa Yoga Basic Kurs

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

TONJA SCHRÖDER

ab **Dienstag, 10.09.2024 (6x)**,

19:45-21:00 Uhr

48,- € (24,- € / 62,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H94620

TONJA SCHRÖDER

ab **Dienstag, 07.01.2025 (4x)**,

19:45-21:00 Uhr

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F94630

Yoga trifft Fitness: Dein perfektes Ganzkörpertraining

Wir kombinieren Yoga mit Fitnessübungen, für ein sanftes und trotzdem herausforderndes Ganzkörpertraining.

KATHRIN MÖLLER

ab **Montag, 02.09.2024 (8x)**,

19:45-20:45 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H94650



Alle Kurse der Ferien-VHS
finden Sie hier

[Hier klicken](#)



NEU

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 Montag, 25.11.2024 (6x),

18:30-19:30 Uhr

38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H94660

NEU

Yoga rund um die Geburt – gelassen bleiben

werdende und frischgebackene Mütter

Wir ergänzen Bewegungen aus dem Vinyasa-Yoga gezielt mit Übungen für unseren stärker geforderten Rücken, um allen Herausforderungen entspannt zu begegnen.

KATHRIN MÖLLER

Sonntag, 10.11.2024, 9:30-11:45 Uhr

19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H94670

Suchen Sie ein Geschenk?

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

[Hier klicken](#)



Familien – Yoga zum 1. Advent

Eltern mit Kindern 3-10 Jahre

In unserer Bewegungsgeschichte treffen wir auf unterschiedliche Figuren aus bekannten Märchen und genießen gemeinsam einen schönen Start in die Weihnachtszeit.

ISABEL CALLE LAMBACH

Samstag, 30.11.2024,

14:30-16:00 Uhr

9,60 € (4,80 € / 12,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H94680

Die fünf Riten – einfache Übungen für innere Ruhe & Lebenskraft

Du möchtest Deinem Geist und Körper etwas Gutes tun und suchst Übungen, die Du leicht erlernen und zu Hause weiterführen kannst? Dann komm vorbei!

MICHAEL DITTMAR

ab Dienstag, 10.09.2024 (8x),

16:45-17:45 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H94690

QIGONG

NEU

Chi Kung

Anfänger*innen

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

MICHAEL DITTMAR

ab Dienstag, 10.09.2024 (8x),

18:00-19:30 Uhr

76,80 € (38,40 € / 99,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H94700

MICHAEL DITTMAR

ab Mittwoch, 11.09.2024 (4x),

18:00-19:30 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

Dorfgemeinschaftshaus

Ruschwedel

HIER ANMELDEN

24H94714

ICH BIN NEU HIER!



Kursleiter

JÜRGEN MEISTER

Qigong

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

JÜRGEN MEISTER

ab Montag, 09.09.2024 (15x),

19:30-20:45 Uhr

90,- € (45,- € / 117,50 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H94730

HEIKE HAGENBROCK

ab Mittwoch, 25.09.2024 (10x),

10:00-11:30 Uhr

72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H94740

ANKE BELLMANN

Samstag, 09.11.2024, 14:00-16:15 Uhr

19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

Dorfgemeinschaftshaus

Nindorf

HIER ANMELDEN

24H94762



GESUNDHEIT



TAI JI

Tai Ji Quan

Anfänger*innen und Interessierte
Gemeinsam erlernen wir einen Teil der Yang-Kurzform. Dich erwarten weiche, geschmeidigen Bewegungen in Kombination mit sanften Atem- und Meditations-techniken.

MICHAEL DITTMAR
ab Mittwoch, 06.11.2024 (3x),
18:00-20:00 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,80 €)
Dorfgemeinschaftshaus
Ruschwedel

HIER ANMELDEN 24H94784

MICHAEL DITTMAR
ab Dienstag, 10.09.2024 (8x),
20:00-21:30 Uhr
76,80 € (38,40 € / 99,20 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H94800

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 Donnerstag, 10.10.2024 (5x),
20:10-21:25 Uhr
38,40 € (19,20 € / 49,60 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H94820

Tai Ji Quan – Workshop

Fortgeschrittene
Wir vertiefen u. a. die erlernte 69 Form des Yang Stil sowie die Zhan Zhuan Form. Zudem werden Sonderbereiche des Taiji Quan angesprochen und praktisch umgesetzt.

MICHAEL DITTMAR
ab Sonntag, 03.11.2024 (2x),
13:30-15:45 Uhr
39,60 € (19,80 € / 51,60 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H94840



Fächerform des Tai Ji Quan – Schnupperkurs

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
Samstag, 31.08.2024,
17:00-18:30 Uhr
12,- € (6,- € / 15,60 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H94850

Fächerform des Tai Ji Quan

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Wir üben die kleine Fächerform des Taijis und vertiefen unser Wissen aus vorherigen Schnupperkursen.

MICHAEL DITTMAR
ab Donnerstag, 10.10.2024 (5x),
18:00-19:30 Uhr
66,- € (33,- € / 86,- €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H94860

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

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



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 Freitag, 06.09.2024 (15x),
9:00-10:00 Uhr
72,- € (36,- € / 94,- €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H94900

Tai Ji Quan – 24 vereinfachte Formen

Fortgeschrittene 2
Kennenlernen und Üben des dritten Teils der 24 vereinfachten Formen des Tai Ji.

ZHU SUN
ab Dienstag, 03.09.2024 (15x),
11:30-12:30 Uhr
96,- € (48,- € / 124,- €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H94910

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 Dienstag, 03.09.2024 (15x),
10:15-11:15 Uhr
96,- € (48,- € / 124,- €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H94920



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 **Dienstag, 03.09.2024 (15x)**,

9:00-10:00 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H94950

Die 18 Bewegungen – Übungen auf Tai Ji – Basis

Fortgeschrittene 2

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

ZHU SUN

ab **Freitag, 06.09.2024 (15x)**,

11:30-12:30 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H94960

Die 18 Bewegungen – Übungen auf Tai Ji – Basis

Fortgeschrittene 3

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

ZHU SUN

ab **Freitag, 06.09.2024 (15x)**,

10:15-11:15 Uhr

96,- € (48,- € / 86,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H94970

ATEM, MEDIATION & AHTSAMKEIT

Kraft des Atems – Atem & Entspannungstechniken zur Stressreduktion

Lerne die Kraft und die positive Wirkung deines Atems kennen und richtig anzuwenden für weniger Stress und mehr Wohlbefinden.

MICHAEL DITTMAR

ab **Samstag, 07.09.2024 (2x)**,

13:30-15:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H95010

MICHAEL DITTMAR

ab **Freitag, 29.11.2024 (4x)**,

18:00-19:15 Uhr

46,20 € (23,10 € / 60,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H95020

Raus aus dem Novembergrau! – Kleine Auszeit – nur für mich

Mit Achtsamkeitsübungen für Körper und Geist sowie Atementspannungen können sich innere Ruhe, Gelassenheit und Klarheit (wieder) einstellen.

NENNY CORLEIS

ab **Samstag, 09.11.2024**, 14:00-17:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

FIZ Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 24H95024



Neueste Infos immer auch auf Facebook!

[Hier klicken](#)

Entspannt ins neue Jahr – Abschluss und Neubeginn

Mit Achtsamkeitsübungen für Körper und Geist sowie Atementspannungen, können sich innere Ruhe, Gelassenheit und Klarheit (wieder) einstellen.

NENNY CORLEIS

ab **Samstag, 18.01.2025**, 13:30-17:00 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

FIZ Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25F95034

Achtsamkeit, Meditation und Atementspannung

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

Zum Kennenlernen

NENNY CORLEIS

ab **Donnerstag, 12.09.2024 (3x)**,

18:15-19:15 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H95040

NENNY CORLEIS

ab **Donnerstag, 07.11.2024 (10x)**,

18:15-19:15 Uhr

62,40 € (31,20 € / 80,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H95050

Meditation und Klang – Geführte Mediation mit Klangunterstützung

Ich lade Dich zu einer geführten Meditation ein. Genieße mit mir gemeinsam eine Pause in dieser häufig hektischen und unruhigen Zeit.

MICHAEL DITTMAR

ab **Freitag, 29.11.2024 (4x)**,

19:30-20:45 Uhr

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H95070

NEU

Auszeit im Klang – mit Klangschalen und Klangerinstrumenten

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

MICHAEL DITTMAR

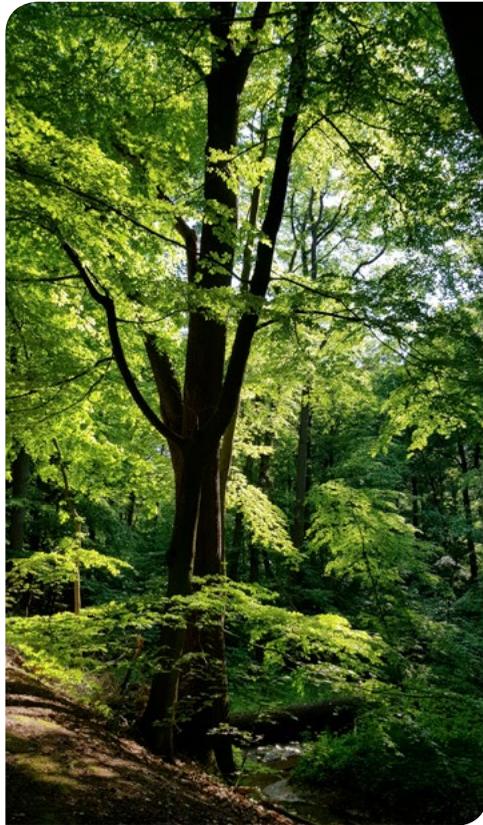
ab **Sonntag, 03.11.2024**, 16:15-17:15 Uhr

6,60 € (3,30 € / 8,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H95080





Schnupperkurs Waldbaden

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

GESA GERKEN

Freitag, 06.09.2024, 16:00-17:30 Uhr

9,60 € (4,80 € / 12,40 €)

Rüstjer Forst

[HIER ANMELDEN](#) 24H95084

Waldbaden gegen den Winterblues

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

BIRTE SCHMETJEN

Samstag, 25.01.2025, 11:00-13:15 Uhr

19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

Neukloster Forst

[HIER ANMELDEN](#) 25F95092

Klangreise – entspannen und genießen mit Klangunterstützung

In bequemer Sitz- oder Liegeposition unterstützen Sie der Klang und die Schwingung verschiedener Klangschaalen beim Entspannen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

BARBARA WAGNER-LOCHNER

Donnerstag, 12.09.2024, 18:00-19:30 Uhr

13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

Yoga-Raum Goldbeck

[HIER ANMELDEN](#) 24H95110

BARBARA WAGNER-LOCHNER

Freitag, 08.11.2024, 18:00-19:30 Uhr

13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

Yoga-Raum Goldbeck

[HIER ANMELDEN](#) 24H95130

Viele Stimmen – eine innere Wahrheit

Wie kann ich meinem eigenen Leitstern folgen? Eine einfache Meditation stellt das Kopfkino ab und hilft, den eigenen inneren Kompass zu finden.

MARTIN WIENKER

Donnerstag, 29.08.2024, 19:00-21:15 Uhr

13,20 € (6,60 € / 17,10 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H95140

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

ab Donnerstag, 07.11.2024 (2x),

19:00-21:15 Uhr

21,60 € (10,80 € / 28,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H95150



Nach Innen geht der Weg

Fortgeschrittene

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

MARTIN WIENKER

ab Donnerstag, 22.08.2024 (17x),

19:30-21:00 Uhr

5,- €

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H95170

BILDUNGSURLAUB

Stressfrei in die Zukunft – im Beruf & Alltag

Bildungsurlaub

Gemeinsam erarbeiten wir Strategien, um aktuellen Herausforderungen positiv zu begegnen und langfristig einen gesunden Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

NENNY CORLEIS

ab Montag, 16.09.2024 (5x),

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H95220



Wo kann ich bei der VHS parken?

[Hier klicken](#)



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

ab Montag, 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 Montag, 05.05.2025 (5x),

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

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F95250

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

NEU

Stressreduktion: Täglich weniger ärgern – gesund & gelassen bleiben

„Ärger macht krank“, deshalb sollten wir professioneller mit ihm umgehen! Dieser Workshop bietet erste Hilfestellungen zu einem gelasseneren Umgang mit sich selbst und anderen!

SUSANNE BRASS

Samstag, 09.11.2024, 13:30-18:00 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H95300

NEU

Entspannungstechniken zum Kennenlernen – Wie entspanne ich am besten?

Lernen Sie bewährte Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atem- u. Achtsamkeitsübungen, Meditation, & Fantasiereisen kennen.

NENNY CORLEIS

ab Donnerstag, 12.09.2024 (3x),

19:45-21:00 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H95320

Autogenes Training (AT) nach Prof. J.H. Schultz

Entdecken Sie diese leichterlernbare und alltagstaugliche Methode der Selbstentspannung und ihre mögliche positive Wirkung auf stressbedingte Beschwerden.

NENNY CORLEIS

ab Donnerstag, 07.11.2024 (10x),

19:45-21:00 Uhr

81,60 € (40,80 € / 105,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H95350

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 7434-29

a.ott@stadt.buxtehude.de



Aktiv gegen Stress: Embodiment – Training

zum Kennenlernen

Reduziere deinen Stress und verändere deine Stimmung positiv durch eine bewusste Veränderung der Körperhaltung mit gezielten Übungen aus dem Embodiment-Ansatz.

ANNIKA HERZOG

Samstag, 28.09.2024, 10:00-11:30 Uhr

13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H95360

ANNIKA HERZOG

ab Dienstag, 22.10.2024 (6x),

17:00-18:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H95380

Volle Kraft voraus im Wind! – Bewegt entspannen

Mit sanften Bewegungs- und Entspannungsübungen lassen wir den Stress los und bringen Körper und Geist zur Ruhe.

NENNY CORLEIS

Samstag, 07.09.2024, 14:00-17:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

FIZ Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#)

24H95394

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](#)



Shiatsu: Lernen Sie die Akupressur – Methode kennen und anwenden

Dieser Workshop informiert über die Grundannahmen des Shiatsu und gibt anhand praktischer Einzel- und Partnerübungen erste Anleitungen zur korrekten Ausführung.

SINEM AKSOY

Samstag, 05.10.2024, 10:00-18:00 Uhr
66,- € (33,- € / 86,- €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H95700

Fußreflexzonen Massage

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

BERIT LÜTJOHANN

Samstag, 21.09.2024, 10:00-13:45 Uhr
35,- € (18,50 € / 45,- €)
Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 24H95862

BERIT LÜTJOHANN

Samstag, 25.01.2025, 10:00-13:45 Uhr
35,- € (18,50 € / 45,- €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F95880



Ihre Meinung

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

[Hier klicken](#)

RÜCKENFIT & PILATES

Wirbelsäulengymnastik

Frauen und Männer

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

MAREN BLANKE

ab Donnerstag, 05.09.2024 (10x),
17:00-18:00 Uhr
46,80 € (23,40 € / 61,10 €)
Oberschule Jork

[HIER ANMELDEN](#) 24H96007

MAREN BLANKE

ab Donnerstag, 05.09.2024 (10x),
18:05-19:05 Uhr
46,80 € (23,40 € / 61,10 €)
Oberschule Jork

[HIER ANMELDEN](#) 24H96027



Rückenfit

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

NATALJA SEEL

ab Dienstag, 24.09.2024 (10x),
19:00-19:45 Uhr
66,- € (33,- € / 86,- €)
Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 24H96050



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 Freitag, 06.09.2024 (9x),
9:00-10:00 Uhr
43,20 € (21,60 € / 56,40 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96070

MARTINA JOPP

ab Freitag, 22.11.2024 (9x),
9:00-10:00 Uhr
43,20 € (21,60 € / 56,40 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96080

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

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



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 Freitag, 27.09.2024 (9x),
12:00-12:15 Uhr
19,80 € (9,90 € / 25,80 €)
Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 24H96100





Entspannter Rücken & flexible Kreuz – mit der Feldenkrais-Methode

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

ANKE METJE
ab Montag, 21.10.2024 (8x),
17:30-18:45 Uhr
62,40 € (31,20 € / 80,60 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H96120



Bessere Balance: Halten Sie Ihr Gleichgewicht – mit der Feldenkrais-Methode

Mit veränderten Bewegungsgewohnheiten die Haltung und den Gleichgewichtssinn verbessern.

ANKE METJE
Samstag, 16.11.2024, 14:00-17:00 Uhr
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H96150



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
Samstag, 02.11.2024, 12:30-17:00 Uhr
57,60 € (28,80 € / 74,40 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H96170



Schulter- und Nackenverspannungen lösen – mit der Feldenkrais-Methode

Mit veränderten Bewegungsgewohnheiten die Haltung verbessern und den Schulter-Nacken-Bereich entlasten.

ANKE METJE
Samstag, 21.09.2024, 14:00-17:00 Uhr
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H96140



Entspannter Kiefer – mit der Feldenkrais-Methode

Mit veränderten Bewegungsgewohnheiten die Haltung verbessern und den Kiefer-Nacken-Bereich entlasten.

ANKE METJE
Samstag, 25.01.2025, 14:00-17:00 Uhr
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F96160



Faszientraining

Spezielle Dehnübungen und Trainingseinheiten mit der Faszienrolle helfen, unser Faszienewebe zu entspannen und unsere Beweglichkeit zu verbessern.

NATALJA SEEL
ab Freitag, 27.09.2024 (10x),
11:15-12:00 Uhr
66,- € (33,- € / 86,- €)
Online-Kurs

HIER ANMELDEN 24H96190

Pilates

(Anfänger*innen und Fortgeschrittene)
In diesem Kurs trainieren wir sanft den ganzen Körper und lernen, die Bewegung mit unserer Atmung zu koordinieren.

NATALJA SEEL
ab Freitag, 27.09.2024 (10x),
10:00-11:00 Uhr
85,80 € (42,90 € / 111,80 €)
Online-Kurs

HIER ANMELDEN 24H96220

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 Montag, 09.09.2024 (10x),
19:15-20:15 Uhr
46,80 € (23,40 € / 61,10 €)
Oberschule Horneburg

HIER ANMELDEN 24H96246

KRAFT & BEWEGLICHKEIT

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 Mittwoch, 11.09.2024 (6x),
9:00-10:00 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,80 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H96300

SABINE NEUMANN
ab Mittwoch, 13.11.2024 (5x),
9:00-10:00 Uhr
46,20 € (23,10 € / 60,20 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H96310

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



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 Donnerstag, 05.09.2024 (9x),

10:10-11:10 Uhr

43,20 € (21,60 € / 56,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96340

MARTINA JOPP

ab Donnerstag, 21.11.2024 (9x),

10:10-11:10 Uhr

43,20 € (21,60 € / 56,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96350

Neurokinetik®

das ganzheitliche Gehirntraining

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

JOHANNA ZUBER

Samstag, 16.11.2024, 10:00-13:00 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96360

Newsletter

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

[Hier klicken](#)

Fitness für Geist & Körper: Erneuern Sie Ihr neuronales Netzwerk!

Stärken Sie Ihre mentalen und physischen Fähigkeiten mit viel Spaß und einem innovativen Trainingskonzept.

SINEM AKSOY

Samstag, 28.09.2024, 11:00-16:00 Uhr

39,60 € (19,60 € / 79,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96400

Outdoor Workout

Dich erwartet ein abwechslungsreicher Mix aus Laufeinheiten, Mobilisationsübungen, Kraft- und Ausdauertraining sowie Übungen zur Beweglichkeit.

MELINDA BECK

ab Sonntag, 03.11.2024 (6x),

11:00-12:00 Uhr

38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

Treffpunkt Horneburg, Sportplatz am Blumenthal

[HIER ANMELDEN](#) 24H96416

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 Dienstag, 24.09.2024 (15x),

18:45-19:45 Uhr

72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96430

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](#)

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 Montag, 02.09.2024 (8x),

18:30-19:30 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96440

Fitte Mitte: Training für Bauch & Rücken

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

KATHRIN MÖLLER

ab Montag, 25.11.2024 (6x),

19:45-20:45 Uhr

38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96460

Fit ohne Geräte – Training mit dem eigenen Körpergewicht

Männer und Frauen

Effektiv trainieren und mit gezielten Übungen die Muskulatur kräftigen und geschmeidig bleiben – ohne Geräte & in netter Gesellschaft.

MICHAEL DITTMAR

ab Dienstag, 10.09.2024 (8x),

10:00-11:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96470

MICHAEL DITTMAR

ab Samstag, 31.08.2024 (3x),

15:30-16:30 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96500

MICHAEL DITTMAR

ab Mittwoch, 11.09.2024 (4x),

20:00-21:00 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96510



NEU

Starker Beckenboden statt schwache Blase: Übungen für zu Hause

In diesem Workshop unterstützen wir unseren Beckenboden mit gezielten Übungen, die gut zu Hause umgesetzt werden können.

KATHRIN MÖLLER

Sonntag, 19.01.2025, 10:00-11:30 Uhr

13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

VHS-Haus

25F96470

Fit mit Baby und Kleinkind

Mütter mit Kleinkind und Baby

Gemeinsam kräftigen wir unsere Rücken- und Bauchmuskeln, trainieren den Beckenboden und lösen mit Stretching Verspannung in unserer Muskulatur.

MARTINA JOPP

ab Donnerstag, 05.09.2024 (9x),

8:45-10:00 Uhr

99,- € (49,50 € / 129,- €)

VHS-Haus

24H96480

MARTINA JOPP

ab Donnerstag, 21.11.2024 (9x),

8:45-10:00 Uhr

99,- € (49,50 € / 129,- €)

VHS-Haus

24H96490



Wo kann ich bei der VHS parken?

[Hier klicken](#)

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 Mittwoch, 11.09.2024 (12x),

17:30-18:30 Uhr

76,80 € (38,40 € / 99,20 €)

VHS-Haus

24H96540

NEU

Morning Flow – Mix aus Pilates & Modern Dance

Zum kennenlernen

Mit sanften, dynamisch-verbunden Bewegungen startest du aktiv in den Tag.

CLAUDIA NEETEN

ab Montag, 09.09.2024 (4x),

9:00-10:00 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

24H96560

CLAUDIA NEETEN

ab Montag, 21.10.2024 (8x),

9:00-10:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

24H96580

NEU

Lyrical Jazz – Workshop: Verbinde Lyrik & Tanz

Anhand einer kleinen Choreographie erzählen wir mit Elementen aus dem Modern Dance und dem Jazz Dance eine Geschichte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

CLAUDIA NEETEN

Samstag, 11.01.2025, 16:00-17:30 Uhr,

Sonntag, 12.01.2025, 10:30-12:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

25F96600

Zumba®: Fitness trifft Party

Anfänger*innen

Du möchtest dein Herz-Kreislaufsystem auf Trapp bringen und dabei noch ordentlich Kalorien verbrennen? Du liebst Party-Stimmung? Dann komm zu Zumba®. Dieser Kurs kann bei Interesse verlängert werden.

MARY-DALSINI ADDAIKALAMUTTU

ab Dienstag, 07.01.2025 (4x),

18:15-19:15 Uhr

18,- € (9,- € / 23,50 €)

VHS-Haus

25F96630

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 Dienstag, 10.09.2024 (12x),

18:15-19:15 Uhr

57,60 € (28,80 € / 75,20 €)

VHS-Haus

24H96610

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 Dienstag, 24.09.2024 (13x),

17:30-18:30 Uhr

61,20 € (30,60 € / 79,90 €)

VHS-Haus

24H96650





AROHA® & KAHA® Workshop

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

Samstag, 10.08.2024, 9:00-12:00 Uhr
24,- € (13,20 € / 32,- €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96710

SILKE BUSCH

Samstag, 09.11.2024, 9:00-12:00 Uhr
24,60 € (13,20 € / 34,40 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96720

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 Mittwoch, 04.09.2024 (8x),
19:15-20:15 Uhr
39,60 € (19,80 € / 51,70 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96740

NENNY CORLEIS

ab Mittwoch, 20.11.2024 (8x),
20:30-21:30 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,20 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96750



Wo kann ich bei der VHS parken?

[Hier klicken](#)

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 Mittwoch, 04.09.2024 (8x),
20:30-21:30 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,20 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96780

NENNY CORLEIS

ab Mittwoch, 20.11.2024 (8x),
19:15-20:15 Uhr
39,60 € (19,80 € / 51,70 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96790



Salsa & Bachata zum Kennenlernen: ohne Partner, mit Spaß am Tanz

Anfänger*innen

Lateinamerikanische Lebensfreude & Spaß an Bewegung - klingt gut? Dann könnte Salsa und/oder Bachata genau das Richtige für dich sein. Probiere es gerne aus!

CHONA SCHWARTZ

Samstag, 24.08.2024,
13:30-15:45 Uhr
19,80 € (9,90 € / 25,80 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96800

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 Grundsritten und geschmeidigen Bewegungen.

Schnupperkurs

OLGA BROVCHENKO

Samstag, 28.09.2024, 16:30-17:30 Uhr
Eintritt frei
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96810

OLGA BROVCHENKO

ab Freitag, 08.11.2024 (10x),
19:45-20:45 Uhr
85,80 € (42,90 € / 111,80 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96820

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

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



Bauchtanz: Rückenfit zu orientalischen Rhythmen

Anfänger*innen

Orientalischer Tanz macht Spaß und ist Wohlfühlprogramm & intensives Fitnesstraining in einem. Geeignet für alle Frauen, die Freude am Tanzen haben.

CHRISTIANE MICHEL-REESE

ab Freitag, 06.09.2024 (15x),
18:30-19:30 Uhr
72,- € (36,- € / 94,- €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96850



Mit dem HVV direkt zum Kurs...

[Hier klicken](#)



Bauchtanz: Rückenfit zu orientalischen Rhythmen

Fortgeschrittene

Wir kombinieren und improvisieren zu verschiedenen orientalischen Rhythmen und erarbeiten gemeinsam eine kleine Choreographie.

CHRISTIANE MICHEL-REESE
ab Freitag, 06.09.2024 (15x),
17:15-18:15 Uhr
72,- € (36,- € / 94,- €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96870

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 Montag, 23.09.2024 (10x),
20:00-21:30 Uhr
107,30 € (53,70 € / 139,50 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96920

DOBRI GJURKOV
Sonntag, 15.09.2024, 10:00-15:00 Uhr
48,30 € (24,20 € / 62,80 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H96940

Latino Dance

Anfänger*innen

Latino Line Dance ist ein Solo-Tanz-Spaß nach lateinamerikanischen Latino-Rhythmen wie Salsa, Cumbia, Bachata, Mambo und Merengue. Klingt gut? Dann komm vorbei!

CHONA SCHWARTZ
ab Freitag, 13.09.2024 (14x),
19:15-20:00 Uhr
67,20 € (33,60 € / 86,80 €)
Oberschule Horneburg

[HIER ANMELDEN](#) 24H96956

Latino Dance

Fortgeschrittene

Latino Line Dance ist ein Solo-Tanz-Spaß nach lateinamerikanischen Latino-Rhythmen wie Salsa, Cumbia, Bachata, Mambo und Merengue. Klingt gut? Dann komm vorbei!

CHONA SCHWARTZ
ab Freitag, 13.09.2024 (14x),
17:30-19:00 Uhr
134,40 € (67,20 € / 173,60 €)
Oberschule Horneburg

[HIER ANMELDEN](#) 24H96966

Line Dance

leicht Fortgeschrittene

Du hast erste Erfahrungen im Line Dance (Solo-Tanz in Reihen), die du gerne vertiefen möchtest? Dann steigt doch einfach mit ein!

CAROLA STÖCKMANN
ab Donnerstag, 12.09.2024 (15x),
16:45-18:15 Uhr
108,- € (54,- € / 141,- €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H97010

Line Dance

Fortgeschrittene

Für alle mit Vorerfahrung im Line Dance und guten Kenntnissen der Tanzschrittsbezeichnungen.

CAROLA STÖCKMANN
ab Donnerstag, 12.09.2024 (15x),
18:25-19:55 Uhr
108,- € (54,- € / 141,- €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H97020

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

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



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
Samstag, 26.10.2024, 14:00-17:00 Uhr
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H97100

Tanztag

MANFRED WETZEL
Sonntag, 24.11.2024, 10:00-16:15 Uhr
38,40 € (19,20 € / 49,60 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H97110

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

Für mehr Informationen hier klicken

[Hier klicken](#)



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](#)

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 Montag, 09.09.2024 (9x),

18:00-19:00 Uhr

65,70 € (44,10 € / 78,90 €)

Grundschule Neukloster

[HIER ANMELDEN](#) 24H97200

SILKE GRUNEWALD

ab Montag, 09.09.2024 (9x),

19:00-20:00 Uhr

65,70 € (44,10 € / 78,90 €)

Grundschule Neukloster

[HIER ANMELDEN](#) 24H97220

SILKE GRUNEWALD

ab Montag, 09.09.2024 (9x),

20:00-21:00 Uhr

65,70 € (44,10 € / 78,90 €)

Grundschule Neukloster

[HIER ANMELDEN](#) 24H97240



Aqua-Fitness im Aquarella

Ein gesundheitsorientiertes, gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining im Wasser, das Kondition aufbaut, gleichzeitig eine Massagewirkung erzielt und Spaß macht.

SUSANNE LOHMANN

ab Donnerstag, 14.11.2024 (9x),

18:15-19:00 Uhr

50,40 € (34,20 € / 60,30 €)

Aquarella Buxtehude

[HIER ANMELDEN](#) 24H97300

SUSANNE LOHMANN

ab Donnerstag, 14.11.2024 (9x),

19:00-19:45 Uhr

50,40 € (34,20 € / 60,30 €)

Aquarella Buxtehude

[HIER ANMELDEN](#) 24H97310

FREIZEITSPORT & SELBSTVERTEIDIGUNG

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 Dienstag, 22.10.2024 (6x),

18:00-19:30 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H19300

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 Sonntag, 03.11.2024 (2x),

10:00-13:00 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H97930





PSYCHE & GESUNDHEIT

Vorstellung der Hypnose- und EMDR-Therapiemethoden

In diesem Workshop gewinnst Du einen Überblick über die Wirkweisen und therapeutischen Einsatzmöglichkeiten beider Methoden und lernst einfache Hypnose-Übungen kennen.

SIMONA HEINZE

Samstag, 26.10.2024, 14:30-18:15 Uhr
33,- € (16,50 € / 43,- €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H98600

Ganzheitliches Gedächtnistraining: Training für den Kopf

Gemeinsam wollen wir spielerisch, mit viel Spaß und Phantasie unseren Kopf fit und unseren Wortschatz aktiv halten und unsere Merkfähigkeit verbessern.

MARTINA SELLMER

ab Montag, 21.10.2024 (5x),
18:30-19:30 Uhr
46,20 € (23,10 € / 60,20 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

HIER ANMELDEN 24H98617



Ihre Meinung

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

Hier klicken

NEU

Natürliche Unterstützung (nicht nur) beim Novemberblues

Entdecken Sie Gewürze, Gerüche, Lebensmittel & Tätigkeiten, die die Stimmung aufhellen können. Dieser Vortrag ersetzt keine ärztliche Diagnose und Behandlung.

BERIT LÜTJOHANN

Donnerstag, 07.11.2024, 19:00-20:30 Uhr
13,20 € (6,60 € / 17,20 €)
Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 24H98642

Chronische Schmerzen und Erkrankungen

Dieser Workshop vermittelt Handwerkszeug im Umgang mit chronischen Erkrankungen und Schmerzen und bietet Möglichkeiten zum Austausch.

SUSANNE BRASS

Samstag, 19.10.2024, 16:00-19:00 Uhr
24,- € (12,- € / 31,20 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H98680

NEU

Der Umgang mit einem chronisch erkrankten Partner

Dieser Workshop bietet, Ideen und Anregungen zum Umgang mit aktuellen Belastungen, Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch und Entspannungstechniken für zwischendurch.

SUSANNE BRASS

Samstag, 12.10.2024, 14:00-17:00 Uhr
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H98690

VORSORGE & PFLEGE

»PFLEGELEICHT«

Veranstaltungsreihe für Senioren und pflegende Angehörige in Kooperation mit dem Pflege- und Seniorenstützpunkt des Landkreises 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



LANDKREIS STADE

Stärke · Vielfalt · Zukunft



Senioren- und PflegeStützpunkt
Niedersachsen

PFLEGE LEICHT

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

Mittwoch, 20.11.2024, 16:00-18:15 Uhr
Eintritt frei
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H98700

PFLEGE LEICHT

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

Donnerstag, 23.01.2025, 15:00-17:15 Uhr
Eintritt frei
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F98710



PFLEGE
LEICHT

Unterstützung im Alltag durch digitale Technik

Der Vortrag bietet erste Impulse, welche technischen Helfer & digitalen Systeme, sinnvolle Bausteine für einen längeren Verbleib in der eigenen Wohnung sein können.

SYLVIA PANKOP

Donnerstag, 24.10.2024, 15:00-17:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H98730

PFLEGE
LEICHT

Wie komme ich zu einem Hilfsmittel? Beantragung, Zuschüsse & Fristen

Die Referenten informieren, was als Hilfsmittel von der Krankenkasse anerkannt wird und geben Ratschläge zur Beantragung, Rezeptausstellung und Fristeneinhaltung.

MIRIAM BUCK,

JACQUELINE BECKER

Montag, 18.11.2024, 15:00-17:15 Uhr

Eintritt frei

Begegnungsstätte Hohe Luft Buxtehude

HIER ANMELDEN

24H98740

Newsletter

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

[Hier klicken](#)

PFLEGE
LEICHT

Altersgerecht! Wie gestalte ich mein Zuhause?

In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Anregungen zur baulichen Wohnungsanpassung, ergänzenden Hilfsmitteln und ihren Finanzierungsmöglichkeiten.

SYLVIA PANKOP

Donnerstag, 12.09.2024, 15:00-17:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H98750

PFLEGE
LEICHT

Vorsorge durch 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

Mittwoch, 04.09.2024, 15:00-17:15 Uhr

Eintritt frei

Wohnpark Königshof Harsefeld

HIER ANMELDEN

24H98764

NINA JOSTEN-FALTEN

Mittwoch, 04.12.2024, 15:00-17:15 Uhr

Eintritt frei

Begegnungsstätte

Hohe Luft Buxtehude

HIER ANMELDEN

24H98770

PFLEGE
LEICHT

Pflegegrad, Pflegeversicherung, Pflegebeurteilung

Dieser Vortrag bietet neben einer Vielzahl an Informationen über die genannten Themen ausreichend Raum für persönliche Fragen.

INA MÜLLER

Dienstag, 26.11.2024, 16:00-18:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H98780

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](#)





PFLEGE
LEICHT

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

Mittwoch, 13.11.2024, 15:30-17:45 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H98790



PFLEGE
LEICHT

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

Mittwoch, 11.09.2024, 15:30-17:45 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H98800

PFLEGE
LEICHT

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

Mittwoch, 23.10.2024, 15:30-17:45 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H98820

NEU

PFLEGE
LEICHT

Sprechen Sie dementisch? – Gut kommunizieren mit Demenzerkrankten

Gemeinsam positive Zeit verbringen: Claudia Stein zeigt wie das mit Beschäftigungsmöglichkeiten wie z. B. Wahrnehmungsübungen und Erinnerungsarbeit gelingen kann.

CLAUDIA STEIN

Dienstag, 14.01.2025, 16:00-18:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

25F98830

PFLEGE
LEICHT

Bewegung unterstützen ... aber wie? – Mit Kinaesthetics

Pflegende Angehörige

Anhand von Alltagssituationen (z. B. Aufstehen vom Stuhl) wird gezeigt, wie die Eigenaktivität des zu Pflegenden gefördert und gleichzeitig die eigene Belastung reduziert werden kann.

MARIANNE TEAGLE-JAHNKE

Mittwoch, 18.09.2024, 15:00-17:15 Uhr

Eintritt frei

Begegnungsstätte

Hohe Luft Buxtehude

[HIER ANMELDEN](#)

24H98850

Newsletter

Kennen Sie schon unseren
VHS-Newsletter?

Melden Sie sich jetzt an

[Hier klicken](#)

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 7434-29

a.ott@stadt.buxtehude.de



PFLEGE
LEICHT

Wie gelingt Pflege zu Hause? – Körperpflege

Alltagssituationen besser bewältigen: Eine erfahrene Pflegefachkraft zeigt in Theorie & Praxis wie dies durch bestimmte Techniken und Hilfsmittel möglich wird.

JASMIN MORITZ

Donnerstag, 07.11.2024, 16:00-18:15 Uhr

Eintritt frei

Seniorenheim

Waldburg Buxtehude

[HIER ANMELDEN](#)

24H98860



»Gesprächsrunden«

mit Pflegenden Angehörigen
in Kooperation mit KIBIS der
Selbsthilfekontaktstelle Stade



Meine Eltern werden alt und pflegebedürftig?!

Die Gesprächsrunde ermöglicht einen Austausch im geschützten Rahmen über die aktuelle Situation und die eigene (veränderte) Rolle mit ihren Auswirkungen.

BRITTA LAMBERS

Samstag, 28.09.2024, 9:30-12:30 Uhr

Eintritt frei

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 24H98910

„Ich pflege meinen Partner/meine Partnerin“

Die Gesprächsrunde ermöglicht einen Austausch im geschützten Rahmen über die aktuelle Situation und die eigene (veränderte) Rolle mit ihren Auswirkungen.

BRITTA LAMBERS

Montag, 23.09.2024, 9:00-12:00 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H98920

NEU

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

Dienstag, 29.10.2024, 18:00-21:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H98930



Trauer – wie gehe ich damit um?

Trauer ist eine Reaktion auf den schmerzlichen Verlust einer Bindung. Wir beschäftigen uns an diesem Tag mit Mythen und Irrtümern über die Trauer.

NENNY CORLEIS

Samstag, 09.11.2024, 10:00-12:15 Uhr

19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

FIZ Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 24H98954

FASTEN & VEGANE KÜCHE

Fasten nach Buchinger

Gemeinsam Fasten: Mit Informationen rund ums Fasten, Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch & abendlichen Entspannungseinheiten.

MECHTHILD STÖVER

ab Donnerstag, 07.11.2024 (5x),
Termine siehe Kursbeschreibung

66,- € (33,- € / 86,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H92000

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

Samstag, 01.02.2025, 10:30-15:00 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F92010

Vegan Basics mit neuen Rezepten

Vegan, abwechslungsreich & lecker: Mit „veganisierten“ Versionen von Lieblingsgerichten, veganen Klassiker aus verschiedenen Länderküchen & süßen Überraschungen.

TONJA SCHRÖDER

Samstag, 21.09.2024, 10:30-15:00 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H92020

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 7434-29

a.ott@stadt.buxtehude.de



Meal Prep und Buddha Bowls – veganer Kochkurs

Abwechslungsreicher, gesunder Genuss für jeden Tag? Wie das geht, erfahrt ihr in diesem Kurs. Mit veganer Warenkunde & viel Praxis.

TONJA SCHRÖDER

Samstag, 19.10.2024, 10:30-15:00 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H92040

Vegan unterwegs

Zusammen bringen wir Abwechslung in den Pausenbrot- und Arbeitslunch-Alltag: mit leckeren Gerichte, die gut vorzubereiten und perfekt zum Mitnehmen sind.

TONJA SCHRÖDER

Samstag, 11.01.2025, 10:30-15:15 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F92080

Vegane Weihnachtszeit

So gelingt das vegane Weihnachtsmenü! Mit leckeren Rezepten für Braten, Sauce, Beilagen & Dessert sowie einem kleinen Ausflug in die Weihnachtsbäckerei.

TONJA SCHRÖDER

Donnerstag, 12.12.2024, 17:30-21:15 Uhr

24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H92100

Newsletter

Kennen Sie schon unseren

VHS-Newsletter?

Melden Sie sich jetzt an

[Hier klicken](#)



Kräuter- und Wildfrüchteführung

Mit vielen Infos wie man Kräuter und Wildfrüchte bestimmt, welche (Heil)-Wirkung sie haben und wie man mit ihrer Hilfe Gerichten eine besondere Note verleiht.

INGE TERNUS

Samstag, 14.09.2024, 13:00-16:15 Uhr
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

Treffpunkt: Apensen, Parkplatz Friedhof

24H92192

PILZE & CO

Pilzkurs

Welche Pilze sind essbar? Woran erkenne ich diese und wo sind sie zu finden? Infos zu diesen und vielen weiteren Fragen erhalten Sie in diesem Kurs.

UTA KAPPEL

Samstag, 21.09.2024, 9:00-14:15 Uhr
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

Oberschule Apensen

24H92202

UTA KAPPEL

Samstag, 28.09.2024, 9:00-14:15 Uhr
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

24H92210

UTA KAPPEL

Sonntag, 29.09.2024, 9:00-14:15 Uhr
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

24H92220

UTA KAPPEL

Samstag, 05.10.2024, 9:00-14:15 Uhr
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

24H92230



UTA KAPPEL

Sonntag, 06.10.2024, 9:00-14:15 Uhr
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

24H92240

UTA KAPPEL

Samstag, 12.10.2024, 9:00-14:15 Uhr
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

24H92250

UTA KAPPEL

Sonntag, 13.10.2024, 9:00-14:15 Uhr
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

24H92260

UTA KAPPEL

Samstag, 26.10.2024, 9:00-14:15 Uhr
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

Oberschule Apensen

24H92262

Pilzkurs: Winterpilze/Vitalpilze

Welche Pilze sind essbar? Woran erkenne ich diese und wo sind sie zu finden? Infos zu diesen und vielen weiteren Fragen erhalten Sie in diesem Kurs.

UTA KAPPEL

Samstag, 23.11.2024, 9:00-14:15 Uhr
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

24H92270

UTA KAPPEL

Samstag, 14.12.2024, 9:00-14:15 Uhr
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

24H92280

TEE-KRÄUTER

NEU



Tee-Kräuter-Seminar: kreierte Deine eigene Teemischung

Entdecke die Geheimnisse der Zusammenstellung & Zubereitungen von Teemischungen und nimm zum Schluss deine individuelle Teemischung mit nach Hause.

GABY FIEGE-SABOROWSKI

Dienstag, 12.11.2024, 18:30-20:15 Uhr
13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

VHS-Haus

24H92180



LÄNDERKÜCHE

Polnische Küche & tradycyjna kuchnia polska

Robimy radycyjna polskie pierogi.

BEATA PETRAT

Samstag, 02.11.2024

10:00-15:15 Uhr

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN

24H92302

Polnische Küche: Piroggen – vielseitig & lecker

Süß oder pikant: Piroggen (Maultaschen) sind ein fester Bestandteil der polnischen Küche und punkten durch Geschmack und Wandelbarkeit. Interessiert?

BEATA PETRAT

Samstag, 30.11.2024

10:00-15:15 Uhr

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN

24H92312

NEU

Spezialitäten aus Norwegen

Gemeinsam kochen wir traditionelle norwegische Gerichte wie z. B. „Raspeballe“ und erfahren etwas über die norwegische Lebensart. Komm gerne vorbei.

MARCUS GROSSKOPF

Samstag, 14.09.2024

14:00-17:45 Uhr

24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H92320



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

Samstag, 25.01.2025, 14:00-17:45 Uhr

24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F92340

Norwegische Advents- und Weihnachtsbäckerei

Euch erwarten leckere norwegische Backrezepte, „Kochkaffee“ und einiges mehr. Ps.: Es darf auch Norwegisch gesprochen werden.

MARCUS GROSSKOPF

Sonntag, 24.11.2024, 9:00-12:45 Uhr

24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H92360

MARCUS GROSSKOPF

Sonntag, 24.11.2024, 13:30-17:15 Uhr

24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H92370



Spanische Landhausküche

Unser Menü: Tapas mit hausgemachtem Olivenbrot, Filet vom Landschwein im Serra-no-Mantel, mediterranes Gemüse und Kartoffeltortilla, Creme Catalan mit Zitronen-Sorbet

ANDREAS DANZSCHER

Sonntag, 03.11.2024, 11:00-16:15 Uhr

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H92380

NEU

Cucina Italiana: Die Küche Liguriens

Lernen Sie gemeinsam mit mir die Küche der Region Ligurien kennen und genießen; mit traditionellen Gerichten und selbstgemachten Aperitif.

MARINELLA PISANO KLUG

Sonntag, 20.10.2024, 10:30-16:30 Uhr

38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H92410

Griechische Küche: Urlaubsstimmung für zu Hause

Unser Menü: Geflämmter Ziegenkäse, Teigtaschen mit Linsen, geschmorte Lammkeule, Möhrengemüse u. Kartoffelecken, Joghurt mit karamellisierten Walnüssen und Aprikosen.

ANDREAS DANZSCHER

Sonntag, 08.09.2024, 11:00-16:15 Uhr

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H92420

NEU

Griechische Inselküche – vegetarisch

Authentische griechische Sehnsuchtsküche: Tirokafteri und Kartoffel-Knoblauchpüree, Gefülltes Backofen Gemüse und Orangen-Pita

CLAUDIA EBENS

Samstag, 18.01.2025, 11:00-15:30 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F92430

Traditionelle Syrische Küche – Teil I

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

ab Freitag, 13.09.2024 (3x),

17:30-21:15 Uhr

72,- € (36,- € / 93,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H92440

Vegetarische Syrische Küche – Teil II

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

ab Freitag, 25.10.2024 (3x),

17:30-21:15 Uhr

72,- € (36,- € / 93,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H92450

Traditioneller Aleppo-Kochkurs

Gemeinsam entdecken und genießen wir die kulturelle und kulinarische Vielfalt Aleppos mit ihren geschmacksintensiven Gerichten.

LAILA AL-SAYED

ab Fr., 06.12.2024 (2x), 17:30-21:15 Uhr

66,- € (33,- € / 86,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H92460



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

Samstag, 23.11.2024, 10:00-17:45 Uhr

48,- € (24,- € / 62,- €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 24H92482

Indische Küche – vegetarisch

Fettarm, reich an Vitaminen & unglaublich lecker: Entdecken Sie die kulinarische Kreativität und Vielseitigkeit der vegetarischen Küche Indiens.

SUKHWANT SINGH

MALHOTRA

Samstag, 07.12.2024, 10:00-17:45 Uhr

66,- € (33,- € / 86,- €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 24H92502



Wok-Küche:

Asien pur – gesund, leicht & lecker

Unser Menü: Rindfleischsalat mit Gurke und Minze, scharfe Garnelensuppe mit Tomate, Hühnchen mit Cashewkernen, gebackene Banane mit Sesam und Honig.

ANDREAS DANZSCHER

Sonntag, 22.09.2024, 11:00-16:15 Uhr

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H92520

Programm

Hier geht's direkt zum Programmbereich

[Hier klicken](#)



BASICS & SAISONALE KÜCHE

NEU

Basic-Kochkurs: Selbstgemacht! Kostengünstig & gesund

Anfänger*innen

Vermittelt werden wichtige Handgriffe und hilfreiche Tipps und Trick vom Profi wie leckere & gesunde Mahlzeiten leicht gelingen.

ANDREAS DANZSCHER

Dienstag, 01.10.2024, 18:00-21:45 Uhr

24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H92600

NEU

Land & Meer: Miesmuschel trifft auf Entenbrust

Unser Menü: Miesmuscheln in Weißweinsud, Entenbrust mit Orangenjus, gestovter Wirsingkohl und Macaire-Kartoffeln, Crème Brulée mit weißer Schokolade und Blaubeeren.

ANDREAS DANZSCHER

Sonntag, 01.12.2024, 11:00-16:15 Uhr

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H92620



Leichte Feierabendküche – gesund & lecker kochen

Dieses Mal mit Feldsalat und Sonnenblumenkernen & leichter Vinaigrette, vegetarische Blitzpizza und Himbeer-Pfirsich-Traum.

ANGELIKA SCHUMANN

Freitag, 20.09.2024, 18:30-21:30 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H92610

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:

50,- Euro pro Unterrichtsstunde
(inkl. Mehrwertsteuer)

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.

Let's Wok

Din Sum aus dem Wok
mit Sesam-Majo.

Teriyaki Rinderstreifen
mit 7 Köstlichkeiten & Basmatireis.

Bananen-Frühlingsrolle
mit Kokos-Limoneneis.

Männerrunde

Erdnusssuppe mit Kokosmilch
und Peri-Peri Garnelen.

Straußencurry
mit Sambalmöhren und Biere-Pap.

Melktert mit Rosinen
und Amarula-Eis

Sushi

Maki, California Rolls
und Co.

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 Serrano-
schinken, grünen Spargel, Kartof-
fel-Tortilla und roter Mojoverde.

Tiramisu
mit Limoncello Sorbet.

P

Wo kann ich
bei der VHS parken?

[Hier klicken](#)



Wild(e) Weihnachtsküche mit Fasan und Hirsch

Unser Menü: Fasanebrust auf Feldsalat mit Trauben-Walnussvinaigrette, Hirschmedaillons mit Mandelrosenkohl und Spätzle, Marzipan-Parfait mit Mohn und Rumkirschen.

ANDREAS DANZSCHER

Sonntag, 15.12.2024, 11:00-16:15 Uhr

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H92660

NEU

Weihnachtsplätzchen backen

Adventszeit ist Plätzchenzeit und am besten schmecken die Selbstgemachten. Wir backen zusammen mehrere Sorten traditioneller Weihnachtsplätzchen nach alten Rezepten.

KARIN SIMON

Samstag, 16.11.2024, 11:00-16:15 Uhr

46,20 € (23,10 € / 60,20 €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 24H92802

NEU

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

Sonntag, 02.02.2025, 11:00-16:15 Uhr

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F92670

Männer-Kochkurs in Buxtehude: Helden am Herd

Gemeinsam kochen und schnippeln. Die Gerichte: mal raffiniert, mal einfach - aber immer lecker.

ANDREAS DANZSCHER

ab Mittwoch, 14.08.2024 (6x),

18:00-21:45 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H92740

Männer-Kochkurs in Harsefeld: In geselliger Runde gut kochen

Wir treffen uns einmal im Monat am Dienstag mit Spaß am gemeinsamen Kochen & Essen. Wir kochen regionale und internationale Gerichte auf hohem Niveau und mit guter Anleitung!

ANDREAS DANZSCHER

ab Dienstag, 20.08.2024 (6x),

18:15-22:00 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

HIER ANMELDEN 24H92754

Bier brauen – Theorie & Praxis

Der Kurs vermittelt die Basis zum Bierbrauen. Gebraut wird ein untergäriges Pils aus Bio-Gerstenmalzschrot nach dem deutschen Reinheitsgebot.

HENRY SCHOBER

Samstag, 02.11.2024, 10:00-16:15 Uhr

38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H92760

KIDS & CO

NEU

Leckereien für ein buntes Wiesenpicknick mit Wildkräutern für Kids & Co

Eltern mit Kindern 6-12 Jahre

Gemeinsam bereiten wir schnelle und unkomplizierte Leckereien mit Wildkräutern zu, die perfekt für jedes Picknick oder Buffet geeignet sind.

GABY FIEGE-SABOROWSKI

Samstag, 07.09.2024, 13:30-16:30 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H92780

NEU

Tapas für Kids & Co

Eltern mit Kindern 6-12 Jahre

Tapas, Antipasti & Co, egal ob kalt oder warm, gemeinsam zaubern wir ein leckeres Buffet zum gemeinsamen Genießen.

ANDREAS DANZSCHER

Sonntag, 17.11.2024, 10:00-14:30 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H92790

ICH BIN NEU HIER!



Kursleiterin

CLAUDIA EBENS

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

Sonntag, 12.01.2025, 10:00-14:30 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F92800

NEU

Lunchbox für Kids&Co – vegetarisch

Eltern mit Kindern 6-12 Jahre

Mit Regenbogen Wraps, herzhaften Tortilla-Muffins, Konfetti-Nudel-Salat und Energiebällchen Abwechslung in die Lunchbox bringen. Wer kocht mit?

CLAUDIA EBENS

Sonntag, 05.01.2025, 11:00-15:30 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25F92770



Deutsch als Fremdsprache

A1.1 – Teil 1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

MEHRIBAN EHLING

ab 11.09.2024 (15x), Mittwoch/Freitag

18:00-19:30 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H71010

Deutsch als Fremdsprache

A1.1 – Teil 2

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

N.N.

MEHRIBAN EHLING

ab 27.11.2024 (15x), Mittwoch/Freitag

144,- € (72,- € / 186,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H71020

Deutsch als Fremdsprache

A1.2 - Teil 1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

ILKA HEITMANN, YULIIA CHEPOK

ab 10.09.2024 (15x), Dienstag/Donnerstag,

18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 24H71030

Deutsch als Fremdsprache

A1.2 – Teil 2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

ILKA HEITMANN, YULIIA CHEPOK

ab 26.11.2024 (15x), Dienstag/Donnerstag,

18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 24H71040

Deutsch als Fremdsprache

A2.1 – Teil 1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

MEHRIBAN EHLING

ab 11.09.2024 (15x), Mittwoch/Freitag

19:45-21:15 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H71100

Deutsch als Fremdsprache

A2.1 – Teil 2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

MEHRIBAN EHLING

ab 27.11.2024 (15x), Mittwoch/Freitag

19:45-21:15 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H71110

Deutsch als Fremdsprache

A2.2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

MONIKA KLUDAS

ab Montag, 09.09.2024 (15x),

18:00-20:15 Uhr

162,- € (81,- € / 211,50 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H71120

Deutsch als Fremdsprache

A2.2 – Teil 1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

REGINA SENIOR

ab 10.09.2024 (15x), Dienstag/Donnerstag,

18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 24H71130

Beratung zu BAMF- und Flüchtlingskursen: nur mit Termin

Kay Vollmer

Telefon 04161 7434-24, daf@stadt.buxtehude.de

Integrationskurse (BAMF), Berufsbezogene Sprachförderung (DeuFöV/BAMF), Flüchtlingskurse – Raum 24

Zur Beratung bitte mitbringen:

- **Ausweis/Pass** und/oder **Aufenthaltstitel**
- **Bescheinigung** von Ausländerbehörde/ BAMF/Jobcenter/BVA **über Berechtigung/ Verpflichtung** zur Teilnahme am Integrationskurs
- **Leistungsbescheid** für Arbeitslosengeld II (Jobcenter/Wohngeld/Kindergeldzuschlag o.ä.)
- **Nachweis über Gebührenermäßigung/ -befreiung** (z.B. GEZ, Kita o.ä.)
- **Bescheinigungen über** bereits absolvierte

Sprachkurse/-tests (z.B. A1-Zertifikat)

Weitere Informationen zu Integrationskursen finden Sie auch unter www.bamf.de, zur Prüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) unter www.telc.net.

Sozialberatung

Für Migrant*innen und Flüchtlinge

Bei alltäglichen Fragen und Problemen kann ein Beratungsgespräch helfen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

Arbeiterwohlfahrt (AWO)
Bertha-von-Suttner-Allee 4
21614 Buxtehude

Telefon: 04161 602330
Termine nach Vereinbarung

Deutsch als Fremdsprache

A2.2 – Teil 2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

REGINA SENIOR

ab 26.11.2024 (15x), Dienstag/Donnerstag,

18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 24H71140

Deutsch als Fremdsprache

B1.1 – Teil 1

HELLMUTH FÄRBER

ab 09.09.2024 (15x), Montag/Donnerstag,

20:00-21:30 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H71200

Deutsch als Fremdsprache

B1.1 – Teil 2

HELLMUTH FÄRBER

ab 25.11.2024 (15x), Montag/Donnerstag,

20:00-21:30 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H71210

Newsletter

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

[Hier klicken](#)



Deutsch als Fremdsprache B2.1 – Teil 1

HELLMUTH FÄRBER

ab 09.09.2024 (15x), Montag/Donnerstag,

18:00-19:30 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H71310

Deutsch als Fremdsprache B2.1 – Teil 2

HELLMUTH FÄRBER

ab 25.11.2024 (15x), Montag/Donnerstag,

18:00-19:30 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H71320

Deutsch als Fremdsprache B2 Berufssprache – Teil 1

Fortgeschrittene mind. B1

Der Kursinhalt ist abstimmt für das Berufsleben.

MARIE WINKLER

ab 10.09.2024 (15x), Dienstag/Donnerstag,

18:00-19:30 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN 24H71330

Deutsch als Fremdsprache B2 Berufssprache – Teil 2

Fortgeschrittene mind. B1

Der Kursinhalt ist abstimmt für das Berufsleben.

MARIE WINKLER

ab 26.11.2024 (15x), Dienstag/Donnerstag,

18:00-19:30 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN 24H71340

Deutsch als Fremdsprache C1.1 – Teil 1

N.N.

ab 10.09.2024 (15x), Dienstag/Donnerstag,

19:45-21:15 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN 24H71400

Deutsch als Fremdsprache C1.1 – Teil 2

N.N.

ab 26.11.2024 (15x), Dienstag/Donnerstag,

19:45-21:15 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN 24H71410

Grundbildung: Lesen und Schreiben lernen

ANGELIKA KLATT

ab Montag, 09.09.2024 (15x),

18:00-19:30 Uhr

25,- €

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 24H71500

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:

Freitag, 25.10.2024

Anmeldung bis 26.09.2024

Freitag, 21.02.2025

Anmeldung bis 23.01.2025

jeweils 14.00-15.00 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung bei

Britta Dutke

Telefon 04161/7434-0.

Termine der VHS Stade:

Mittwoch, 21.08.2024

Anmeldung bis 24.07.2024

Mittwoch, 11.12.2024

Anmeldung bis 14.11.2024

jeweils 09.00-10.00 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung bei

Susanne Meyer

Telefon 04141/4099-0.



ENGLISCH



Englisch A1 mit Muße

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

CLAUDIA JENKINS

ab Dienstag, 17.09.2024 (12x),

15:00-16:30 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H72010

Schnuppern Sie Englisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

INGRID KABLITZ

ab Mittwoch, 04.09.2024 (10x),

10:30-12:00 Uhr

72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H72030

English in the Morning A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

SYDNEY WALKER SENIOR

ab Donnerstag, 12.09.2024 (10x),

10:00-11:30 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

[HIER ANMELDEN](#) 24H72037

Englisch A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

SCOTT REID

ab Montag, 02.09.2024 (12x),

18:30-20:00 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H72040

Englisch A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

SCOTT REID

ab Dienstag, 03.09.2024 (12x),

18:30-20:00 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 24H72112

English in the Morning A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

SYDNEY WALKER SENIOR

ab Freitag, 13.09.2024 (12x),

10:00-11:30 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

[HIER ANMELDEN](#) 24H72117

Schnuppern Sie Englisch A2+

leicht Fortgeschrittene

INGRID KABLITZ

ab Mittwoch, 04.09.2024 (12x),

8:45-10:15 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H72120



Wo kann ich bei der VHS parken?

[Hier klicken](#)

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

English Conversation A2/B1

leicht Fortgeschrittene

Hier kannst du dein Englisch in einer informellen und freundlichen Atmosphäre verbessern und vertiefen.

L. HOUSTON

ab Donnerstag, 12.09.2024 (12x),

17:30-19:00 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN

24H72200

Thursday Morning Conversation Club A2/B1

leicht Fortgeschrittene

Have an active morning and improve your speaking skills by joining a weekly English group.

SCOTT REID

ab Donnerstag, 05.09.2024 (12x),

8:30-10:00 Uhr

144,- € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H72210

Wednesday Morning Conversation B1

Fortgeschrittene

The main focus of this course is speaking and reading.

CLAUDIA JENKINS

ab Mittwoch, 18.09.2024 (15x),

8:30-10:00 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H72240

English Refresher Intermediate B1

leicht Fortgeschrittene

TANJA KOVARIK

ab Dienstag, 24.09.2024 (10x),

8:45-10:15 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H72310

English for Seniors - Niveau B1

leicht Fortgeschrittene

Frischen Sie in angenehmer Atmosphäre und mit einer interessanten Literaturoption Ihre Englisch Kenntnisse auf.

BRIGITTE KAPP

ab Montag, 02.09.2024 (15x),

14:30-16:00 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H72320

Fragen? Einfach melden!

Shilan Sharif

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161-7434-27

s.sharif@stadt.buxtehude.de



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 Mittwoch, 11.09.2024 (15x),

18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN

24H72350

English in the Morning B1 Auffrischungskurs

leicht Fortgeschrittene

BRIGITTE GESELLE

ab Mittwoch, 04.09.2024 (12x),

9:30-11:00 Uhr

125,20 € (67,60 € / 158,80 €)

Ev. Gemeindehaus

Horneburg

HIER ANMELDEN

24H72406

English Conversation B1/B2

Fortgeschrittene

BRIGITTE GESELLE

ab Dienstag, 03.09.2024 (12x),

10:00-11:30 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Jugendzentrum (JUBS) Harsefeld

HIER ANMELDEN

24H72434

A World of Words – Niveau B2

Fortgeschrittene

ULRICE CARINI-ALSHUTH

ab Dienstag, 03.09.2024 (10x),

18:15-19:45 Uhr

72,- € (36,- € / 94,- €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN

24H72520



Neueste Infos immer auch auf Facebook!

Hier klicken



FREMDSPRACHEN

Fragen? Einfach melden!

Shilan Sharif

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161-7434-27

s.sharif@stadt.buxtehude.de



Face to Face B2

Fortgeschrittene

Conversation and More

ELMARIE VAN DER MERWE

ab Mittwoch, 04.09.2024 (12x),

8:45-10:15 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

VHS-Haus

24H72540

ELMARIE VAN DER MERWE

ab Mittwoch, 04.09.2024 (12x),

10:30-12:00 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

VHS-Haus

24H72550

Time to Talk B2

Fortgeschrittene

ELMARIE VAN DER MERWE

ab Donnerstag, 05.09.2024 (12x),

10:30-12:00 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

VHS-Haus

24H72560

English Club

This is an open group for exchanging ideas and practising English in a friendly and pleasant atmosphere.

PETER KIRCHVOGEL

ab Dienstag, 20.08.2024 (10x),

19:30-21:00 Uhr

5,- €

VHS-Haus

24H72670

BUS

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

[Hier klicken](#)

English Theatre Buxtehude

DENNIS TAPPERT

ab Dienstag, 10.09.2024 (30x),

19:30-21:45 Uhr

88,- €

VHS-Haus

24H72680

Englisch A1

Bildungsurlaub, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

CHRISTIANE HOLST-HAKELBERG

ab Montag, 25.11.2024 (5x),

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

24H72970

English Tenses A2

Bildungsurlaub, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

TANJA KOVARIK

ab Montag, 13.01.2025 (5x),

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

25F72960

NEU

Everyday English A2

Bildungsurlaub, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

TANJA KOVARIK

ab Montag, 23.06.2025 (5x),

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

25F72950

FRANZÖSISCH



Französisch für den Urlaub A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

HEIKE STAHN

Samstag, 28.09.2024, 10:00-16:30 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

24H73010

Französisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

FLORENCE GROSSE

ab Montag, 02.09.2024 (12x),

18:15-19:45 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

24H73020

Französisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

CLAUDINE WONNER

ab Montag, 02.09.2024 (10x),

18:30-20:00 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

Oberschule Apensen

24H73032





FREMDSPRACHEN

Fragen? Einfach melden!

Shilan Sharif

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161-7434-27

s.sharif@stadt.buxtehude.de



Französisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Zusammen und mit guter Laune werden wir „peu à peu“ aber sicher, meine schöne Sprache kennenlernen.

MICHEL EZQUERRA

ab Montag, 02.09.2024 (12x),

10:30-12:00 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H73050

Französisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs sind Sie richtig, um mit Spaß und Freude Französisch weiter zu erlernen.

MICHEL EZQUERRA

ab Dienstag, 03.09.2024 (12x),

16:15-17:45 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H73070

Französisch A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

C'est bien que vous vous intéressiez toujours au français!

MICHEL EZQUERRA

ab Dienstag, 03.09.2024 (12x),

18:15-19:45 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H73080

Französisch B1

leicht Fortgeschrittene

Comprendre la langue française, c'est bien mais savoir, en plus, la parler et l'écrire comme il faut, c'est encore mieux.

MICHEL EZQUERRA

ab Dienstag, 03.09.2024 (12x),

14:15-15:45 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H73420

Französisch B1

Auffrischkurs

leicht Fortgeschrittene

CLAUDINE WONNER

ab Dienstag, 10.09.2024 (10x),

18:30-20:00 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H73430

Cours de Conversation B1/B2

leicht Fortgeschrittene

FLORENCE GROSSE

ab Mittwoch, 04.09.2024 (12x),

18:15-19:45 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H73490

Français –

Cours de Conversation B2

Fortgeschrittene

HELLMUTH FÄRBER

ab Donnerstag, 05.09.2024 (15x),

10:30-12:00 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H73620

Französisch A1

Bildungsurlaub, Anfänger*innen ohne

Vorkenntnisse

CHRISTIANE HOLST-HAKELBERG

ab Montag, 04.11.2024 (5x),

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H73900

ICH BIN NEU HIER!



Kursleiterin

LISSETTE

SANTANA CLAVIJO



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!

Shilan Sharif

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161-7434-27

s.sharif@stadt.buxtehude.de



SPANISCH



Spanisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

DR. INDALECIO GARCÍA DUEÑES

ab Donnerstag, 12.09.2024 (12x),

18:15-19:45 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 24H74010



Spanisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

MARTINA GERDTS

ab Mittwoch, 11.09.2024 (12x),

16:00-17:30 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule

Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 24H74014

Spanisch Konversationskurs A1

Anfänger*innen

LISSETTE SANTANA CLAVIJO

ab Dienstag, 10.09.2024 (10x),

18:30-20:00 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 24H74030



Spanisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs ist für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

DR. INDALECIO GARCÍA DUEÑES

ab Mittwoch, 11.09.2024 (12x),

20:00-21:30 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 24H74040

Spanisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

CARMIÑA BASTL

ab Montag, 09.09.2024 (12x),

18:15-19:45 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 24H74050

Spanisch Auffrischkurs A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist optimal, um Gelerntes zu wiederholen und Ihre Spanischkenntnisse aufzufrischen um in das A2-Niveau einzusteigen.

MARTINA GERDTS

ab Dienstag, 03.09.2024 (12x),

18:15-19:45 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H74070

Spanisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs ist für Teilnehmer*innen mit grundlegenden Vorkenntnissen.

DR. INDALECIO GARCÍA DUEÑES

ab Mittwoch, 11.09.2024 (12x),

18:15-19:45 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#)

24H74080



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!

Shilan Sharif

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161-7434-27

s.sharif@stadt.buxtehude.de



Spanisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

PAOLA BRANDT-JIMÉNEZ

ab Dienstag, 10.09.2024 (10x),

19:00-20:30 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 24H74100



Spanisch A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf den mündlichen Ausdruck.

LISSETTE SANTANA CLAVIJO

ab Montag, 09.09.2024 (10x),

19:00-20:30 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 24H74110

Spanisch A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

CARMIÑA BASTL

ab Mittwoch, 11.09.2024 (12x),

20:00-21:30 Uhr

86,40 € (112,80 € / 136,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 24H74140

Newsletter

Kennen Sie schon unseren

VHS-Newsletter?

Melden Sie sich jetzt an

[Hier klicken](#)

Spanisch

Konversationskurs A2/B1

leicht Fortgeschrittene

CARMIÑA BASTL

ab Dienstag, 10.09.2024 (12x),

20:00-21:30 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 24H74160

Spanisch B1

leicht Fortgeschrittene

ALEJANDRO TOSCA RUBIO

ab Montag, 09.09.2024 (15x),

19:00-20:30 Uhr

198,- € (99,- € / 258,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H74170

Spanisch B1 Grammatikkurs und Konversation

Fortgeschrittene

LISSETTE SANTANA CLAVIJO

ab Mittwoch, 04.09.2024 (15x),

18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H74230

Spanisch B2

Fortgeschrittene

CARMIÑA BASTL

ab Montag, 09.09.2024 (12x),

20:00-21:30 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 24H74270

ITALIENISCH



Italienisch A1 Workshop zum Kennenlernen

An diesem Tag werden Alltagssituationen kommunikativ geübt.

MARINELLA PISANO KLUG

Samstag, 07.09.2024, 10:00-17:30 Uhr

59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H74500

Italienisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

TANJA KOVARIK

ab Dienstag, 10.09.2024 (12x),

20:00-21:30 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 24H74510

Italienisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

TANJA KOVARIK

ab Dienstag, 03.09.2024 (12x),

18:15-19:45 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 24H74520

Parliamo Italiano A1

Anfänger*innen

MARINELLA PISANO KLUG

ab Donnerstag, 12.09.2024 (8x),

20:00-21:00 Uhr

72,60 € (36,30 € / 94,60 €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 24H74530

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 Montag, 16.09.2024 (8x),

9:30-11:00 Uhr

76,80 € (38,40 € / 99,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H74540





FREMDSPRACHEN

Fragen? Einfach melden!

Shilan Sharif

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161-7434-27

s.sharif@stadt.buxtehude.de



Italienisch A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

TANJA KOVARIK

ab Donnerstag, 12.09.2024 (10x),

8:45-10:15 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H74550

Italienisch A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

TANJA KOVARIK

ab Mittwoch, 18.09.2024 (12x),

18:15-19:45 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN

24H74560

Italienisch B1

leicht Fortgeschrittene

TANJA KOVARIK

ab Montag, 02.09.2024 (10x),

18:15-19:45 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN

24H74610



Italiano B1 Corso Di Ripetizione E Approfondimento

Italienisch: Auffrischung, Wiederholung und Vertiefung; Vorbereitung auf B2

MARINELLA PISANO KLUG

ab Donnerstag, 12.09.2024 (10x),

18:00-19:30 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

Online-Kurs

HIER ANMELDEN

24H74630

Italienisch B2

Fortgeschrittene

TANJA KOVARIK

ab Dienstag, 24.09.2024 (10x),

10:30-12:00 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H74670

Italienisch B2

Fortgeschrittene

TANJA KOVARIK

ab Donnerstag, 12.09.2024 (8x),

10:30-12:00 Uhr

105,60 € (52,80 € / 137,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H74680

Italienisch A1

Bildungsurlaub, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

TANJA KOVARIK

ab Montag, 02.09.2024 (5x),

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H74700

TANJA KOVARIK

ab Montag, 27.01.2025 (5x),

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25F74710

Suchen Sie ein Geschenk?

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

Hier klicken

PORTUGIESISCH



Portugiesisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

In diesem Portugiesischkurs geht es um die Themen Ortsbeschreibung, Wegbeschreibung, Verkehrsmittel und Unterkünfte.

MARTINA GERDTS

ab Dienstag, 03.09.2024 (12x),

20:00-21:30 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H74820

Portugiesisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

In diesem Portugiesischkurs geht es um die Themen Ortsbeschreibung, Wegbeschreibung, Verkehrsmittel und Unterkünfte.

MARTINA GERDTS

ab Mittwoch, 23.10.2024 (12x),

20:00-21:30 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

Online-Kurs

HIER ANMELDEN

24H74840





FREMDSPRACHEN

Fragen? Einfach melden!

Shilan Sharif

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161-7434-27

s.sharif@stadt.buxtehude.de



GRIECHISCH



Griechisch A1

Anfänger*innen

ANNA DANISGER

ab Freitag, 13.09.2024 (12x),

18:00-19:30 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#)

24H74940

Ihre Meinung

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

[Hier klicken](#)

DÄNISCH



Dänisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

KARINA BEATRICE

SCHNEIDER

ab Dienstag, 10.09.2024 (12x),

18:15-19:45 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#)

24H75020

Dänisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

SELMA KRISTJANSDDOTTIR

ab Mittwoch, 11.09.2024 (15x),

18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#)

24H75040

Dänisch A1+

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

SELMA KRISTJANSDDOTTIR

ab Dienstag, 10.09.2024 (15x),

18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H75060

Dansk – Konversation und Lektüre B2

Fortgeschrittene

KARINA BEATRICE SCHNEIDER

ab Mittwoch, 11.09.2024 (12x),

19:00-20:30 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#)

24H75150

SCHWEDISCH



Schwedisch am Vormittag B2

Fortgeschrittene

EVA SALCHER

ab Mittwoch, 04.09.2024 (10x),

10:30-12:00 Uhr

72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#)

24H75300

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](#)



FREMDSPRACHEN

Fragen? Einfach melden!

Shilan Sharif

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161-7434-27

s.sharif@stact.buxtehude.de



NORWEGISCH



Norwegisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

MARCUS GROSSKOPF

ab Donnerstag, 05.09.2024 (11x),

20:00-21:30 Uhr

145,20 € (72,60 € / 189,20 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 24H75510

Norwegisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

MARCUS GROSSKOPF

ab Montag, 02.09.2024 (11x),

19:30-21:00 Uhr

145,20 € (72,60 € / 189,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H75530

Norwegisch A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

MARCUS GROSSKOPF

ab Montag, 02.09.2024 (11x),

18:00-19:30 Uhr

105,60 € (52,80 € / 136,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H75610

Norwegisch B2

Fortgeschrittene

MARCUS GROSSKOPF

ab Donnerstag, 05.09.2024 (15x),

18:15-19:45 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 24H75630

Norwegisch A2

Bildungsurlaub, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

MARCUS GROSSKOPF

ab Montag, 20.01.2025 (5x),

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25F75720

NIEDERLÄNDISCH



Niederländisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

CLAUDINE WONNER

ab Montag, 02.09.2024 (10x),

20:15-21:45 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 24H76012

CHINESISCH



Chinesisch A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

ZHU SUN

ab Dienstag, 10.09.2024 (12x),

18:15-19:45 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 24H77000

KOREANISCH



Koreanisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

MINJUNG LEE-KRUPP

ab Donnerstag, 05.09.2024 (10x)

20:00-21:30 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H77110

Koreanisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie das bereits Gelernte zu verwenden.

MINJUNG LEE-KRUPP

ab Donnerstag, 05.09.2024 (10x),

18:15-19:45 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 24H77120

Suchen Sie ein Geschenk?

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

[Hier klicken](#)



BILDUNGSURLAUB



ARBEIT UND BERUF



GESELLSCHAFT



JUNGE VHS



SCHULE



KULTUR GESTALTEN



GESUNDHEIT



SPRACHEN



FREMDSPRACHEN

Fragen? Einfach melden!

Shilan Sharif

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161-7434-27

s.sharif@stadt.buxtehude.de



THAILÄNDISCH



Thailändisch – Fit für die Reise A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

CHALUAY CEMBOLISTA

ab Samstag, 07.09.2024 (12x),

13:00-14:30 Uhr

144,- € (72,- € / 187,20 €)

Online-Kurs

HIER ANMELDEN

24H77220

ARABISCH



Arabisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

HUSSEN TAMARI

ab Donnerstag, 05.09.2024 (12x),

18:00-19:30 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H78020

Arabisch A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

HUSSEN TAMARI

ab Donnerstag, 05.09.2024 (12x),

19:45-21:15 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H78040

RUSSISCH



Auffrischkurs Russisch B2

Fortgeschrittene

ELENA WERNER

ab Donnerstag, 12.09.20s24 (10x),

18:30-20:00 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H78280

POLNISCH



Polnisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

BEATA KATARZYNA

JANKOWSKA-SUSSEK

ab Mittwoch, 11.09.2024 (10x),

19:45-21:15 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN

24H78412

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 Mittwoch, 11.09.2024 (10x),

18:00-19:30 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN

24H78422

GEBÄRDENSPRACHE

Gebärdensprache A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Workshop erhalten Sie u.a.

eine Einführung in die Welt der Gebär-

densprache und des Fingeralphabets.

ROSEMARIE TOBOR-SCHMIDT

ab Montag, 09.09.2024 (10x),

19:00-20:30 Uhr

130,- € (82,- € / 158,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

24H79020



KURSE IN DEN AUSSENSTELLEN IM ÜBERBLICK

Außenstelle Apensen



Claudine Wonner
Außenstellenleiterin

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



Kurse

24H09402	Filzen für Weihnachten - kinderleicht (5-12 Jahre)	16.11.2024
24H15012	Ausflüge in die deutsche und europäische Geschichte	ab 07.11.2024
24H15022	Herbstliche Wanderung durch die Fischbeker Heide	27.10.2024
24H18012	Einführung in die Astronomie - Orientierung am Himmel	ab 07.11.2024
25F18022	Einführung in die Astronomie - von Einstein zur Raumfahrt	ab 16.01.2025
24H72112	English A2 (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 03.09.2024
24H73032	Französisch A1 (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 02.09.2024
24H76012	Niederländisch A1 (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 02.09.2024
24H78412	Polnisch A1 (Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse)	ab 11.09.2024
24H78422	Polnisch A1 (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 11.09.2024
24H83332	Bildgestaltung - Mehr Struktur und Charakter für Deine Bilder	09.11.2024
24H85052	Perfekt geschminkt - Tipps und Tricks vom Profi	31.08.2024
24H85072	Perfekt geschminkt - Tipps und Tricks vom Profi	28.09.2024
24H85312	Farb- und Typberatung: Die eigene Schönheit entschlüsseln	31.08.2024
24H85332	Farb- und Typberatung: Die eigene Schönheit entschlüsseln	28.09.2024
24H85362	Stiltraining: Kaschieren und betonen der eigenen Figur (nur für Frauen)	26.10.2024
24H85412	Beautypoint: Von der Hautanalyse zum kleinen Make-up	23.11.2024
24H86212	WES Wochenendkurs Schneidern (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 16.11.2024
24H86312	Socken und eigene Projekte stricken (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 16.09.2024
24H86322	Raglan von oben (RVO) - Pullover von oben stricken	ab 01.10.2024

24H86332	Häkeln (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 23.10.2024
24H89332	Gitarre am Abend (Fortgeschrittene)	ab 05.09.2024
24H92192	Kräuter- und Wildfrüchtauführung	14.09.2024
24H92202	Pilzkurs	21.09.2024
24H92262	Pilzkurs	26.10.2024
24H92302	Polnische Küche & tradycyjna kuchnia polska	02.11.2024
24H92312	Polnische Küche: Piroggen - vielseitig & lecker	30.11.2024
24H92482	Indische Küche - Neue Rezepte	23.11.2024
24H92502	Indische Küche - vegetarisch	07.12.2024
24H92802	Weihnachtsplätzchen backen	16.11.2024
24H94352	Rücken-Yoga für alle am Morgen	ab 04.09.2024
24H94362	Rücken-Yoga	ab 02.09.2024
24H94562	Kundalini-Yoga (Senior*innen)	ab 09.09.2024
24H94762	Qi Gong Workshop	09.11.2024
25F95092	Waldbaden gegen den Winterblues	25.01.2025
24H95110	Klangreise - entspannen und genießen mit Klangunterstützung	12.09.2024
24H95130	Klangreise - entspannen und genießen mit Klangunterstützung	08.11.2024
24H95862	Fußreflexzonen Massage	21.09.2024
24H98642	Natürliche Unterstützung (nicht nur) beim Novemberblues	07.11.2024

Alle Kurse der Außenstelle unter:

<https://www.vhs-buxtehude.de/ueber-uns/aussenstelleneuebersicht/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



Kurse

24H08304	Babysitter-Kurs ab 13 Jahre	ab 21.09.2024
24H13104	Tierkommunikation - Was möchte mein Tier?	07.11.2024
24H54254	Das Smartphone - Ihr Gerät Schritt für Schritt kennenlernen (Anfänger*innen)	ab 16.09.2024
24H54264	Das Smartphone - Auffrischung und Vertiefung (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 04.11.2024
24H72434	English Conversation B1/B2 (Fortgeschrittene)	ab 03.09.2024
24H74014	Spanisch A1 (Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse)	ab 11.09.2024
24H83304	Digitale Fotografie mit der Bridge-, System- oder Spiegelreflexkamera	ab 07.12.2024
24H84004	Herbstliche September-Loops gestalten	20.09.2024
24H84014	Herbstliche September-Loops gestalten	27.09.2024
24H84024	Wilde Blumensträuße kreieren und selber binden	21.09.2024
24H84034	Oktober-Kranz selber entwerfen und fertigen	23.10.2024
24H84044	Stimmungsvolle Miniatur-Novemberlandschaft basteln	20.11.2024
24H84054	Weihnachtsbasteln - Weihnachtsdeko basteln aus Restholz (6-12 Jahre)	30.11.2024
24H84304	Kompakt-Töpferkurs mit Aufbauton	ab 06.09.2024
24H84314	Töpfern mit Aufbauton	ab 12.09.2024
24H85014	Naturkosmetik: Körperlotionen, Lippenpflege u.a. selbst herstellen	30.11.2024
24H86424	Filzen - Altes Handwerk - neu entdeckt	ab 19.10.2024
24H87304	Improvisationstheater - kreatives Szenenspielen ohne Drehbuch	ab 07.09.2024

24H89314	Gitarre am Abend (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 11.09.2024
24H92754	Männer-Kochkurs in Harsefeld: In geselliger Runde gut kochen	ab 20.08.2024
24H94044	Hatha-Yoga (Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen)	ab 10.09.2024
24H94114	Hatha-Yoga (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 04.09.2024
24H94244	Yoga für die Seele	ab 04.09.2024
24H94714	Chi Kung (Anfänger*innen und Interessierte)	ab 11.09.2024
24H94784	Tai Ji Quan - Workshop (Anfänger*innen und Interessierte)	ab 06.11.2024
24H95024	Raus aus dem Novembergrau! - Kleine Auszeit - nur für mich	09.11.2024
25F95034	Entspannt ins neue Jahr - Abschluss und Neubeginn	18.01.2025
24H95084	Schnupper-Waldbaden	06.09.2024
24H95394	Volle Kraft voraus im Wind! - Bewegt entspannen	07.09.2024
24H98764	Vortrag: Vorsorge durch Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	04.09.2024
24H98954	Trauer - wie gehe ich damit um?	09.11.2024

Alle Kurse der Außenstelle unter:

<https://www.vhs-buxtehude.de/ueber-uns/aussenstellenubersicht/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



Kurse

24H09406	Filzen für Weihnachten - kinderleicht (5-12 Jahre)	16.11.2024
24H09636	Bundle-Dyeing: Stoffmuster mit frischen Pflanzen erzeugen (6-12 Jahre)	21.09.2024
24H72406	English in the Morning B1 Auffrischkurs (leicht Fortgeschrittene)	ab 04.09.2024
24H94146	Hatha Yoga (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 09.09.2024
24H94156	Hatha Yoga (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 11.09.2024
24H94206	Hatha-Yoga am Morgen (Fortgeschrittene)	ab 22.10.2024
24H96246	Pilates: Ganzheitliches Trainingskonzept nach Joseph Pilates (Fortgeschrittene)	ab 09.09.2024
24H96956	Latino Dance (Anfänger*innen)	ab 13.09.2024
24H96966	Latino Dance (Fortgeschrittene)	ab 13.09.2024

Hinweis

Alle Kurse der Außenstelle unter:

<https://www.vhs-buxtehude.de/ueber-uns/aussenstelleneubersicht/aussenstelle-horneburg>

Hier klicken

KURSE IN DEN AUSSENSTELLEN IM ÜBERBLICK

Außenstelle Jork/Lühe



Anke Blessing
Außenstellenleiterin

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



Kurse

24H96007	Wirbelsäulengymnastik (Frauen und Männer)	ab 05.09.2024
24H96027	Wirbelsäulengymnastik (Frauen und Männer)	ab 05.09.2024
24H82117	Aquarellmalerei (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 10.09.2024
24H94127	Hatha-Yoga (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 10.09.2024
24H86107	Schneidern am Abend (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 11.09.2024
24H72037	English in the Morning A1 (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 12.09.2024
24H72117	English in the Morning A2 (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 13.09.2024
24H86007	Schneidern am Vormittag (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 13.09.2024
24H84247	Vorbereitungsmodul Siebdruck (Anfänger*innen)	ab 24.09.2024
24H84237	Siebdruck ausprobieren auf Stoff, Holz & Co. (Anfänger*innen)	ab 29.09.2024
24H98617	Ganzheitliches Gedächtnistraining: Training für den Kopf	ab 21.10.2024
24H82167	Malen mit und ohne Pinsel - Aus Foto wird Bild	ab 26.10.2024
24H82507	Einführung in die altdeutsche Schrift - Sütterlin	ab 07.11.2024
24H82177	Malen mit und ohne Pinsel - Aus Foto wird Bild	ab 30.11.2024

Alle Kurse der Außenstelle unter:

<https://www.vhs-buxtehude.de/ueber-uns/aussenstellenebersicht/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, 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:	1.100 EUR
Zweipersonen-Haushalt:	1.600 EUR
Dreipersonen-Haushalt:	2.000 EUR
Vierpersonen-Haushalt:	2.400 EUR
Fünfpersonen-Haushalt:	2.800 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

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
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

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 von 08:30 bis 12:00 Uhr