



AUSSENSTELLEN:

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

**Endlich Zeit für
meine Themen!**





**Monatliche
Übersichtslisten**
digital per Newsletter
oder ausgedruckt im
VHS-Haus

Inklusion:
Lerntreff & inklusives
Musikprojekt

Wunsch-Kurse:

individuell buchbar
(Kindergeburtstag,
Weihnachtsfeier,
Männerabend usw.)

**Meet & Eat für
Neubürger:**

zusammen is(s)t
man weniger allein

**Firmen-
schulung:**

speziell auf Ihre
Mitarbeitenden
angepasst

**Endlich Zeit für
meine Themen!**

Viel Spaß beim Stöbern! ...

INHALT

Team VHS Buxtehude 4

 **Bildungsurlaub** 5

 **Arbeit und Beruf** 9
 Einstiegskurse, Digitale Themen 9
 Officekurse, Bildbearbeitung/Layout 10
 Kommunikation und Organisation 11
 Kaufmännische Weiterbildung 12
 Pädagogik 13

 **Gesellschaft** 17
 Gesellschaft, Demokratie, 17
 Bildung für nachhaltige Entwicklung 17
 Kurse in Kooperation mit dem NABU 18
 Kreisverband Stade e.V. 18
 Philosophie, Tiere und Menschen 19
 Gesellschaft, Finanzen 20

 **Junge VHS** 21
 Babysitter, Sprachen, EDV 21
 Experimente, Kreativität 22
 Musik, Tanz, Yoga, Kochen 24

 **Kultur Gestalten** 26
 Kunst und Kultur, Literatur, Kreatives Schreiben 26
 Malen und Zeichnen 27
 Fotografie 28
 Kreatives Gestalten 29
 Mode, Stil, Kosmetik 32
 Textiles Gestalten 33
 Theater, Clownerie, Musik 35

 **Gesundheit** 38
 Yoga 38
 Fernöstliche Bewegungskunst, Meditation 42
 Stressbewältigung, Entspannung 45
 Rückentraining, Pilates, Fitness, Tanz 46
 Freizeitsport, Gesundheit 51
 Vorsorge & Pflege 52
 Gesunde Ernährung, Kräuter 55
 Länderküche 56
 Saisonale Küche, Basics, Kids & Co. 57

 **Sprachen** 61
 Deutsch als Fremdsprache 61
 Einbürgerungstest 62
 Infos Niveaustufen Sprachen 63
 Englisch 63
 Französisch 66
 Spanisch 68
 Italienisch 70
 Portugiesisch, Dänisch 71
 Norwegisch, Niederländisch, Thailändisch 72
 Arabisch, Polnisch, Türkisch, Chinesisch 73

Kurse in den Aussenstellen im Überblick 74 - 77
 Anmelde- und Teilnahmebedingungen 78
 Widerrufsbelehrung 78
 Datenschutzbestimmungen 79



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 501-4321**
 wir versuchen Ihren Kurs
 zu verlegen.

DAS TEAM DER VHS BUXTEHUDE



Dr. Dirk Pohl

Leiter
Programmbereichsleitung
Schule, Gesellschaft
Telefon: [04161 501-4310](tel:041615014310)



Annika Wohlers

Stellv. Leitung
Verwaltung
Telefon: [04161 501-4311](tel:041615014311)



Kristin Bederke

Verwaltung Integration
Telefon: [04161 501-4320](tel:041615014320)



Anke Behrend

Verwaltung Anmeldung
Telefon: [04161 501-4322](tel:041615014322)



Britta Dutke

Studienleitung
Prüfungen Deutsch
Telefon: [04161 501-4335](tel:041615014335)



Jutta Fehrs

Studienleitung
Pädagogik
Telefon: [04161 501-4336](tel:041615014336)



Ines Hirschmann

Programmbereichsleitung
Fremdsprachen, Deutsch
Telefon: [04161 501-4330](tel:041615014330)



Kay Kochanski

Programmbereichsleitung
Deutsch, Integration
Telefon: [04161 501-4334](tel:041615014334)



Georg Lent

Hausmeister
Telefon: 0151 55484798



Susanne Lohmann

Verwaltung Integration
Telefon: [04161 501-4323](tel:041615014323)



Claudia Lühmann

Programmbereichsleitung
Grundbildung, vhs-Lerntreff
Telefon: [04161 501-4331](tel:041615014331)



Swetlana Meier

Verwaltung Integration
Telefon: [04161 501-4324](tel:041615014324)



Christina Meyn

Verwaltung
Telefon: [04161 501-4322](tel:041615014322)



Anja Ott

Programmbereichsleitung
Gesundheit
Telefon: [04161 501-4333](tel:041615014333)



Tobias Rothenberg

Programmbereichsleitung
Kultur Gestalten,
Arbeit und Beruf
Junge VHS
Telefon: [04161 501-4332](tel:041615014332)



Stefanie Zober

Verwaltung Anmeldung
Telefon: [04161 501-4325](tel:041615014325)

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 501-4321](tel:041615014321)

Fax: 04161 5014399

vhs@stadt.buxtehude.de

www.vhs-buxtehude.de

Öffnungszeiten:

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



BILDUNGSURLAUB

IST BILDUNGSURLAUB EIGENTLICH WAS FÜR MICH?

Themen
FREI
wählbar!

Endlich **ZEIT**
für meine
THEMEN!

Angebote in
VOLLZEIT und
TEILZEIT!

Ja – im Bildungsurlaub sind alle willkommen!

Egal, ob

- » Angestellte
- » Beamte
- » Selbstständige
- » Arbeitssuchende
- » Rentner*innen
- » Personen in Elternzeit
- » Studierende

Jede*r kann einen Bildungsurlaub besuchen!

Bitte beachten Sie jedoch:

Teilnehmen kann zwar jede*r, aber einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit haben nur Arbeitnehmer*innen. Abhängig vom Bundesland, in dem Sie arbeiten, haben Sie Anspruch auf 5 Tage bezahlten Bildungsurlaub pro Jahr – für eine persönliche und berufliche Weiterbildung.

Bildungsurlaub in Niedersachsen – Ihre Chance auf Weiterbildung mit Extra-Zeit!

**OFFEN
FÜR ALLE**

Bildungs-
urlaube gesetz-
lich anerkannt -
überall in
Niedersachsen

Angebote
in Präsenz
und online!

Teilweise
auch in ande-
ren Bundeslän-
dern anerkannt

Auch ohne
Anspruch auf
Freistellung
buchbar!

**5 TAGE
Extra-Urlaub
pro Jahr**

Vorteile für Angestellte:

- » bezahlte Freistellung von der Arbeit
- » Neue Impulse & Kompetenzen für Job & Alltag
- » Arbeitgeber profitieren von motivierten, qualifizierten Mitarbeitenden und frischem Know-how

**Rechtlicher
Anspruch nach
dem niedersäch-
sischen Bildungs-
urlaubsgesetz
(NBildUG)**

Das aktuelle Angebot von Bildungsurlauben an der VHS Buxtehude finden Sie unter: <https://www.vhs-buxtehude.de/programm/bildungsurlaube>



BILDUNGSURLAUB

NEU

Selbst Philosophieren - Zeitgenössische Philosophie als lebendige Praxis

**Philosophische Vorkenntnisse sind
willkommen, aber nicht erforderlich.**

"Was bedeutet es, philosophisch zu
denken?" "Was kann Philosophie für
unser Verstehen der Gegenwart leisten?"
"Wie wirkt sich unser Denken auf unsere
Handlungen aus?"

NICOLE REUTHER

ab Mo., 16.03.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung
400,- €

Nordseehotel "Kiek Ut", Pellworm

HIER ANMELDEN 26F14030

NEU

Generationen-Filmwerkstatt: Von der Idee zum Schnitt

Ihr kreativer Bildungsurlaub: Filmproduk-
tion erleben, gestalten und den fertigen
Film beim Deutschen Generationenfilm-
preis einreichen.

ABC BILDUNGS- UND
TAGUNGSZENTRUM

ab Mo., 01.12.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung
350,- €

Drochtersen.

HIER ANMELDEN 25H16020

Konflikte als Chance

Lösungsorientiertes Konfliktmanage-
ment im (Berufs-) Alltag

KAREN GRABOW

ab Mo., 08.09.2025 (5x)

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

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H60010

NEU

Dialog statt Missverständnisse: Kommunikation im Erziehungsalltag

Wie Menschen, die täglich Umgang mit
Kindern haben, gute Kommunikation mit
allen Beteiligten gelingen kann.

SUSANNE BRASS

ab Mo., 23.02.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung
150,- € (75,- € / 200,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F66900

NEU

The Female Gaze

Den weiblichen Einfluss auf die Kunst
verstehen und in Museen vor Ort erforschen.

SILKE TOBELER

ab Mo., 17.11.2025 (5x)

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

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H80020

Nähen und Schneiden

**Anfänger*innen und Fortge-
schrittene**

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

VIRGINIA SUHR

ab Mo., 22.09.2025 (5x)

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

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H86220

VIRGINIA SUHR

ab Mo., 13.04.2026 (5x)

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

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F86220

NEU

Deutsch als Fremdsprache B2 - Kommunikation im Beruf und am Arbeitsplatz

Fortgeschrittene

Der Bildungsurlaub richtet sich an
fortgeschrittene Deutschlernende auf
Sprachniveau B2, die ihre berufsbezo-
genen Sprachkenntnisse vertiefen und
ausbauen möchten.

CLAUDIA JÄNICHEN

ab Mo., 20.10.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung
240,- € (120,- € / 312,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H80020

NEU

Business English B2

Fortgeschrittene

This course aims to enhance your com-
munication skills in business settings.

SURYA NARAYANAN

ab Mo., 19.01.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung
240,- € (120,- € / 320,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F72940





Everyday English A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

TANJA KOVARIK

ab Mo., 15.06.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung
240,- € (120,- € / 320,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F72950

English Tenses A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

TANJA KOVARIK

ab Mo., 26.01.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung
240,- € (120,- € / 320,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F72960

Englisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Alltagssituationen sprachlich bewältigen lernen.

CHRISTIANE HOLST-HAKELBERG

ab Mo., 24.11.2025 (5x)

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

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H72970

Französisch A1

Bildungsurlaub, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Alltagssituationen sprachlich bewältigen lernen.

CHRISTIANE HOLST-HAKELBERG

ab Mo., 03.11.2025 (5x)

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

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H73900



Französisch A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Sie lieben die französische Sprache und verfügen bereits über Grundkenntnisse des Französischen, wollen diese aber ausbauen? Dann sind Sie hier richtig.

N.N.

ab Mo., 13.10.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung
240,- € (120,- € / 313,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H73940

Spanisch A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Mit dem Vorwissen aus A1-Kursen steigen wir in diesen A2-Kurs ein, um Ihre Sprachkenntnisse hier aufzufrischen und auszubauen.

MARTINA GERDTS

ab Mo., 20.10.2025 (5x)

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

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H74410

Spanisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnissen

DETLEF BLÖCKER

ab Mo., 12.01.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung
240,- € (120,- € / 320,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F74320

Italienisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

TANJA KOVARIK

ab Mo., 01.09.2025 (5x)

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

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H74720

TANJA KOVARIK

ab Mo., 05.01.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung
240,- € (120,- € / 320,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F74710

Portugiesisch (europ.) A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

MARTINA GERDTS

ab Mo., 09.03.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung
240,- € (120,- € / 320,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F74880



Dänisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Alltagssituationen sprachlich bewältigen lernen.

INGEBORG VAGT

ab Mo., 09.02.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung
240,- € (120,- € / 320,- €)

VHS-Haus, 1. Stock Verwaltung

[HIER ANMELDEN](#) 26F75220

Niederländisch A1

Bildungsurlaub,

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen.

NANCY LAMMENS

ab Mo., 20.04.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung
240,- € (120,- € / 320,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F76090





BILDUNGSURLAUB

Norwegisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnissen

MARCUS GROSSKOPF

ab Mo., 02.03.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

240,- € (120,- € / 320,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F75730

NEU

Türkisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse.

NURKAN BRANDT

ab Mo., 19.01.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

240,- € (120,- € / 320,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F78700

Doppelbelastung schultern - achtsam & ressourcenorientiert

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

NENNY CORLEIS

ab Mo., 10.11.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

150,- € (75,- € / 195,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H95210

Gesund und stressfrei durch den beruflichen Alltag!

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

ANGELIKA SCHUMANN,

GÖNKE LENGSELD

ab Mo., 16.03.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

198,- € (99,- € / 257,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F95230

NEU

Mit neuem Denken den (Arbeits-) Alltag positiv & stressfrei gestalten - Teilzeit

Wie lassen sich innere Einstellungen und Denkmuster positiv verändern? Wie stärke ich meine Selbstwirksamkeit und entdecke neue Gestaltungsmöglichkeiten? Mit praktischen Übungen & Strategien zur Umsetzung.

SINEM AKSOY

ab Mo., 02.11.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

180,- € (90,- € / 234,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26H95240

Burnout-Prophylaxe

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

SINEM AKSOY

ab Mo., 18.05.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

240,- € (120,- € / 320,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F95250

NEU

Stark gegen Stress - Fördern Sie Ihre Widerstandskraft!

Die eigene Kompetenz in Krisen stärken, realistische Ziele setzen, aktiv Handeln, Unterstützung akzeptieren und Entspannen lernen, sind Elemente dieses Bildungsurlaubes.

MICHAEL DITTMAR

ab Mo., 23.02.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

240,- € (120,- € / 320,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F95270

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

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

LUIA KERN

ab Mo., 22.09.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

165,- € (82,50 € / 214,50 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H95290



Suchen Sie ein Geschenk?

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

[Hier klicken](#)



EINSTIEGSKURSE

Computer praktisch

Anfänger*innen

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

MANUELA HARMS

Sa./So., 10./11.01.2026, 9:00-16:00 Uhr

105,60 € (52,80 € / 137,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

26F54020

Aufbautraining Computer praktisch

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

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

MANUELA HARMS

Sa./So., 08./09.11.2025, 10:00-15:00 Uhr

79,20 € (39,60 € / 103,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H54030

Grundlagen Computer Einsteiger 1

Anfänger*innen

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

PETER K. SPEISER

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

59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H54040

PETER K. SPEISER

Sa., 08.11.2025, 9:00-16:15 Uhr

59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H54060

Grundlagen Computer Einsteiger 2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Daten und Dateien auf dem Computer organisieren und wiederfinden!

PETER K. SPEISER

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

59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H54050

PETER K. SPEISER

So., 09.11.2025, 9:00-16:15 Uhr

59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H54070



Grundlagen der Künstlichen Intelligenz (KI)

Einstieg für alle ohne Vorkenntnisse

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz - in Ihrem Tempo und mit viel Raum zum Experimentieren!

VIKTOR VICHNIAKOV

Sa./So., 18./19.10.2025, 10:00-15:00 Uhr

85,80 € (42,90 € / 111,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H54200



Smarter arbeiten - KI als Produktivitätsbooster im Berufsalltag

In diesem kompakten Online-Vortrag lernen Sie, wie Sie mit einfachen KI-Tools Ihren Berufsalltag effizienter gestalten und wertvolle Zeit gewinnen.

VIKTOR VICHNIAKOV

Mi., 03.09.2025, 18:00-19:30 Uhr

13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

Online-Vortrag

HIER ANMELDEN

25H54210



KI & Ethik - Wer entscheidet, wenn Maschinen denken?

KI & Ethik - Wer entscheidet, wenn Maschinen denken?

VIKTOR VICHNIAKOV

Mi., 10.09.2025, 18:00-19:30 Uhr

13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

Online-Vortrag

HIER ANMELDEN

25H54220



KI: Energieproblem oder Effizienzwunder?

Künstliche Intelligenz revolutioniert Arbeitsabläufe in unserer Welt - doch was ist mit dem hohen Energieverbrauch

VIKTOR VICHNIAKOV

Mi., 17.09.2025, 18:00-19:30 Uhr

13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

Online-Vortrag

HIER ANMELDEN

25H54230

Passwort sicher aufbewahren und verwalten mit einem Passwort-Manager

Endlich ein sicherer Ort für all Ihre Passwörter!

JENS KIRCHNER

Di., 09.09.2025, 18:00-21:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H54310



Computer-Raum der VHS, Foto: R. Vollrath



Jetzt das Smartphone richtig kennenlernen!
Foto: pixabay

Dein Smartphone entgoogeln

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

JENS KIRCHNER

Di., 07.10.2025, 18:00-21:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H54320

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

Lernen und üben Sie die Installation von Linux Mint.

JENS KIRCHNER

Di., 09.12.2025, 18:00-21:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H54330

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

Der Umgang von Linux Mint

Erlernen Sie den Umgang mit Linux Mint.

JENS KIRCHNER

Di., 27.01.2026, 18:00-21:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F54340



Foto: pixabay

Eigene Cloud nutzen und Daten mit anderen teilen

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

JENS KIRCHNER

Di., 04.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H54380

Newsletter

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

[Hier klicken](#)

OFFICE-ANWENDUNGEN



Foto: Pixabay

Microsoft Word

Anfänger*innen/Anfänger*innen mit Vorkenntnissen im vhs-Lerntreff mit Lernbegleitung

Für alle Interessierten, die schon erste Erfahrungen mit der Arbeit am Computer (PC) haben.

PETER K. SPEISER

ab Fr., 10.10.2025 (3x)

Termine siehe Kursbeschreibung

kostenfrei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H55000

Microsoft Word

Fortgeschrittene

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

PETER K. SPEISER

ab Fr., 13.02.2026 (3x)

Termine siehe Kursbeschreibung

145,20 € (72,60 € / 189,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F55010



Foto: Pixabay

Microsoft Excel

Anfänger*innen

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

PETER K. SPEISER

ab Fr., 12.09.2025 (3x)

Termine siehe Kursbeschreibung

145,20 € (72,60 € / 189,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H55020

Microsoft Excel

Fortgeschrittene

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

PETER K. SPEISER

ab Fr., 06.02.2026 (3x)

Termine siehe Kursbeschreibung

145,20 € (72,60 € / 189,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F55030



Mit dem HVV direkt zum Kurs...

[Hier klicken](#)



ARBEIT UND BERUF

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 501-4332

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



Foto: privat
Karen Grabow

Microsoft Powerpoint

Anfänger*innen

Lernen Sie ansprechende Präsentationen zu erstellen, für Schule, Studium oder Beruf.

PETER K. SPEISER

ab Fr., 20.02.2026 (3x)

Termine siehe Kursbeschreibung

145,20 € (72,60 € / 189,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F55040

Microsoft Office kompakt 1

Anfänger*innen

im vhs-Lerntreff mit Lernbegleitung

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 Mi., 10.09.2025 (6x), 18:30-21:45 Uhr

Termine siehe Kursbeschreibung

kostenfrei

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H55060

Microsoft Office kompakt 2

Fortgeschrittene

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

PETER K. SPEISER

ab Mi., 12.11.2025 (6x), 18:30-21:45 Uhr

Termine siehe Kursbeschreibung

171,60 € (85,80 € / 223,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H55070

BILDBEARBEITUNG/LAYOUT

NEU

Lightroom: Einfache und schnelle Bildentwicklung

Die wichtigsten Funktionen kennenlernen und einsetzen können.

JÜRGEN HERSCHELMANN

Sa./So., 08./09.11.2025, 11:00-17:00 Uhr

92,40 € (46,20 € / 120,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H83380



KOMMUNIKATION UND ORGANISATION

Konflikte als Chance

Bildungsurlaub

Lösungsorientiertes Konfliktmanagement im (Berufs-) Alltag

KAREN GRABOW

ab Mo., 08.09.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H60010

NEU

Veränderung beginnt im Kopf: Denkmuster verändern - neue Wege gehen

Wie Sie hinderliche Glaubenssätze erkennen und neue Möglichkeiten für sich nutzen

KAREN GRABOW

ab Di., 28.10.2025 (3x), 18:30-20:30 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H60020

NEU

Mama Kompass - Mentale Gesundheit und berufliche Klarheit für Mütter

Setz dir die Krone auf und werde wieder zur Königin deines eigenen Lebens.

JANINA WEDEL

ab Fr., 07.11.2025 (4x)

Termine siehe Kursbeschreibung

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H60100

ICH BIN NEU HIER!



Kursleiterin

KAREN GRABOW

Foto: privat
Janina Wesel

ICH BIN NEU HIER!



Kursleiterin

JANINA WEDEL

Hinweis

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



XPERT BUSINESS

Prüfung Xpert Business

Sa., 28.02.2026, 9:00-12:00 Uhr

95,- €

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F61020



Betriebliche Steuerpraxis

Xpert Business

ab 04.11.2025 (22x),

Di./Do., 18.30-20.30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H61100



Bilanzierung

Xpert Business

ab 04.11.2025 (20x),

Di./Do., 18.30-20.30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H61110



Controlling

Xpert Business

ab 04.11.2025 (20x),

Di./Do., 18.30-20.30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H61120



Einnahmen-Überschussrechnung

Xpert Business

ab 04.11.2025 (11x),

Di./Do., 18.30-20.30 Uhr

205,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H61130



Finanzbuchführung 1

Xpert Business

ab 04.11.2025 (24x),

Di./Do., 18.30-20.30 Uhr

350,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H61150



Finanzbuchführung 2

Xpert Business

ab 04.11.2025 (22x),

Di./Do., 18.30-20.30 Uhr

330,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H61160



Finanzbuchführung mit DATEV

Xpert Business

ab 04.11.2025 (16x),

Di./Do., 18.30-20.30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H61180



Kosten- und Leistungsrechnung

Xpert Business

ab 04.11.2025 (20x),

Di./Do., 18.30-20.30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H61210



Lohn und Gehalt 1

Xpert Business

ab 04.11.2025 (24x),

Di./Do., 18.30-20.30 Uhr

350,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H61220



Lohn und Gehalt 2

Xpert Business

ab 04.11.2025 (22x),

Di./Do., 18.30-20.30 Uhr

330,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H61240



Lohn und Gehalt mit DATEV

Xpert Business

ab 04.11.2025 (16x),

Di./Do., 18.30-20.30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H61260



Personalwirtschaft

Xpert Business

ab 04.11.2025 (20x),

Di./Do., 18.30-20.30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H61280



Finanzwirtschaft

Xpert Business

ab 04.11.2025 (20x),

Di./Do., 18.30-20.30 Uhr

305,- €

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H61290



Ihre Meinung

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

[Hier klicken](#)



Wo kann ich bei der VHS parken?

[Hier klicken](#)



PÄDAGOGISCHE LEHRGÄNGE



Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen (vhsConcept)

Ein berufsbegleitender Lehrgang im Rahmen von vhsConcept.

DOZENTENTEAM

ab **Mi., 20.08.2025 (23x)**

Termine siehe Kursbeschreibung
759,- €

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H66040



BUS

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

[Hier klicken](#)

Info-Abend

Babypat*innen-Lehrgang

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

RABEA HEIN

Mo., 15.09.2025, 16:00-17:00 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H66010

Starter-Kurs für Buxtehuder

Babypat*innen

Qualifizierung von neuen ehrenamtlichen Pat*innen für unsere Hansestadt zur Unterstützung von jungen Familien.

DOZENTENTEAM

ab **Mo., 03.11.2025 (3x)**, 18:30-20:45 Uhr

43,20 € (21,60 € / 55,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H66100

PÄDAGOGISCHE WORKSHOPS

Anerkannte Fortbildungen

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

ANGEBOTE FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE

Selbstbehauptung und Resilienz

für päd. Fachkräfte

Kinder aller Altersgruppen gezielt in ihrer Selbstbehauptung und Resilienz fördern.

JENNIFER JASCHIK

Fr., 05.09.2025, 18:00-21:00 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H66250

ANGEBOTE FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE UND ELTERN/ ERZIEHUNGSBERECHTIGTE



Sprachförderung von Kindern

für päd. Fachkräfte und Eltern:

Kinder von 0-6 Jahre

Kinder in Erst- und Zweitsprache optimal unterstützen.

HOUDA YAHIAOUI

Do., 11.09.2025, 18:00-21:00 Uhr

14,40 € (7,20 € / 18,80 €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H66370



Mehrsprachigkeit & Deutsch als Zweitsprache bei Kindern

für päd. Fachkräfte und Eltern:

Kinder von 0-6 Jahre

Sprachentwicklung und die deutsche Sprache fördern.

HOUDA YAHIAOUI

Sa., 20.09.2025, 9:30-14:00 Uhr

21,60 € (10,80 € / 28,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H66380



Sprachentwicklung bei Kindern von 0-3 Jahre

für päd. Fachkräfte und Eltern:

Kleinkindalter

Eine optimale Basis schaffen für die Entwicklung von Sprache & Kommunikation.

HOUDA YAHIAOUI

Fr., 21.11.2025, 18:00-21:00 Uhr

14,40 € (7,20 € / 18,80 €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H66350



Sprachentwicklung und Mehrsprachigkeit bei Kindern

für päd. Fachkräfte und Eltern:

Kinder von 3-6 Jahre

Kinder in Erst- und Zweitsprache optimal unterstützen.

HOUDA YAHIAOUI

Sa., 29.11.2025, 10:00-14:30 Uhr

21,60 € (10,80 € / 28,20 €)

Online-Kurs

25H66390



Bedürfnisorientierte Erziehung - umsetzbar im Alltag?

für päd. Fachkräfte und Eltern: Kita-Alter

Was "bedürfnisorientiert" wirklich bedeutet und wie es im Alltag gelingen kann.

SARAH WENAU-LANGER

Sa., 24.01.2026, 9:00-15:30 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,60 €)

VHS-Haus

26F66330



Tschüss Windel!

für päd. Fachkräfte und Eltern: Kleinkindalter

Ohne Zwang den Prozess der Ausscheidungsautonomie begleiten.

SARAH WENAU-LANGER

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

21,60 € (10,80 € / 28,20 €)

VHS-Haus

25H66360

Hauen, Schubsen, Beißen

für päd. Fachkräfte und Eltern: Kleinkindalter

Die Entwicklung der Konfliktfähigkeit von Kleinkindern bedürfnisorientiert begleiten.

SARAH WENAU-LANGER

Sa., 29.11.2025, 9:00-15:30 Uhr

38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

25H66800

Stressfrei durch den Tag mit Kleinkindern

für päd. Fachkräfte und Eltern: Kleinkindalter

Tagesabläufe und Mikrotransitionen stressfreier begleiten.

SARAH WENAU-LANGER

Fr., 14.11.2025, 17:00-20:45 Uhr

24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

25H66810

Kommunikation im Erziehungsalltag

für päd. Fachkräfte und Eltern von Kindern aller Altersstufen

Grundlagen der Kommunikation: Basis - Wahrnehmung - Ausdruck - Wirkung

SUSANNE BRASS

Sa., 01.11.2025, 13:30-18:00 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

25H66410

Kommunikation im Erziehungsalltag – Aufbaukurs I

für päd. Fachkräfte und Eltern von Kindern aller Altersstufen

Aktives Zuhören - Achtsamkeit - Kraft der Persönlichkeit - Gesprächsführung

SUSANNE BRASS

Sa., 17.01.2026, 13:30-18:00 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

26F66430

Kommunikation im Erziehungsalltag – Aufbaukurs II

für päd. Fachkräfte und Eltern von Kindern aller Altersstufen

Kooperation statt Konfrontation - Umgang mit Problemcharakteren und schwierigen Gesprächssituationen

SUSANNE BRASS

Sa., 27.09.2025, 13:30-18:00 Uhr

21,60 € (10,80 € / 28,20 €)

VHS-Haus

25H66490



Dialog statt Missverständnisse: Kommunikation im Erziehungsalltag

Bildungsurlaub (Teilzeit)

Wie Menschen, die täglich Umgang mit Kindern haben, gute Kommunikation mit allen Beteiligten gelingen kann.

SUSANNE BRASS

ab Mo., 23.02.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung 150,- € (75,- € / 200,- €)

VHS-Haus

26F66900





Auch Lernen will gelernt sein - aber bitte mit Spaß!

für päd. Fachkräfte und Eltern: Vor- und Grundschulalter

Wie können wir unseren Kindern den Leistungsdruck nehmen?

SUSANNE BRASS

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

21,60 € (10,80 € / 28,20 €)

VHS-Haus

25H66440

Klein-Kinder in Bewegung - gezielt fördern

für päd. Fachkräfte und Eltern: Krabbel- bis Kindergartenalter

Optimale Förderung und Unterstützung von Beginn an!

SUSANNE BRASS

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

21,60 € (10,80 € / 28,20 €)

VHS-Haus

25H66460

Neurokinetik® - das ganzheitliche Gehirntraining

päd. Fachkräfte und Eltern von Kindern aller Altersstufen

Leichter Lernen und Lernschwierigkeiten überwinden.

JOHANNA ZUBER

So., 09.11.2025, 13:30-16:30 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

25H66450

JOHANNA ZUBER

So., 28.09.2025, 13:30-16:30 Uhr

14,40 € (7,20 € / 18,80 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

25H66454



Ästhetische Bildung für Kleinkinder

für päd. Fachkräfte und Eltern: Kleinkindalter

Bunte Mal- und Bastelideen für den Herbst und Winter.

PRISCA WITTE

Mo., 06.10.2025, 18:00-21:15 Uhr

14,40 € (7,20 € / 18,80 €)

VHS-Haus

25H66470

Kleine Entdecker an der frischen Luft

für Kindertagespflegepersonen und Kleinkind-Eltern

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

PRISCA WITTE

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

32,40 € (16,20 € / 42,30 €)

VHS-Haus

25H66480

Bildungsprojekte für Kleinkinder

für Kindertagespflegepersonen und Eltern

Kleinkinder gezielt in verschiedenen Themenbereichen fördern.

PRISCA WITTE

Sa., 22.11.2025, 9:00-15:30 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,60 €)

VHS-Haus

25H66420

Achtsamkeit und Stressreduktion mit Yoga

für päd. Fachkräfte und Eltern: Kleinkindalter

Gelassenheit im Erziehungsalltag lernen.

ISABEL CALLE LAMBACH

Sa., 08.11.2025, 9:30-12:30 Uhr

14,40 € (7,20 € / 18,80 €)

VHS-Haus

25H66300

Yoga und Achtsamkeit für Kleinkinder

für päd. Fachkräfte und Eltern
Kinder mit Yoga stärken.

ISABEL CALLE LAMBACH

Sa., 08.11.2025, 13:00-16:00 Uhr

14,40 € (7,20 € / 18,80 €)

VHS-Haus

25H66310





ANGEBOTE FÜR ELTERN/ ERZIEHUNGSBERECHTIGTE

ADS/ADHS bei Kindern

für Eltern: Kinder aller Altersstufen

Wie Elternberatung bei ADS/ADHS helfen kann.



HOUDA YAHIAOUI

Do., 09.10.2025, 19:00-21:00 Uhr

10,80 € (5,40 € / 14,10 €)

Online-Vortrag

25H66780

HOUDA YAHIAOUI

Do., 22.01.2026, 19:00-21:00 Uhr

10,80 € (5,40 € / 14,10 €)

VHS-Haus

26F66780

Selbstbehauptung und Resilienz - Elternabend

Starke Kinder - starke Eltern.

JENNIFER JASCHIK

Mi., 29.10.2025, 19:00-21:15 Uhr

10,80 € (5,40 € / 14,10 €)

VHS-Haus

25H66790

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.

TOBIAS STEENHOFF

Do., 18.09.2025, 18:30-20:30 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

25H66720

TOBIAS STEENHOFF

Fr., 19.09.2025, 9:30-11:30 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

25H66730



Familienalltag mit AD(H)S bei Kindern

Ein lösungsorientierter Blick auf ein "Störungsbild" voller Ressourcen.

TOBIAS STEENHOFF

Do., 04.12.2025, 18:30-20:30 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

25H66740

TOBIAS STEENHOFF

Fr., 05.12.2025, 9:30-11:30 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

25H66750



Bedürfnisorientierte Erziehung bei Kindern

Blick auf einen polarisierenden Ansatz.

TOBIAS STEENHOFF

Do., 13.11.2025, 18:30-20:30 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

25H66760

TOBIAS STEENHOFF

Fr., 14.11.2025, 9:30-11:30 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

25H66770

ANGEBOTE DER HANSESTADT BUXTEHUDE FÜR FAMILIEN

DELFI® -Gruppe

**Eltern-Kind-Kurs für Eltern
und ihre Babys**

Spiel-Spaß-Entwicklung ab der 8.

Lebenswoche bis zum 1. Geburtstag.

ULRIKE GRUNWALD, KATHARINA SPRICK

Do., fortlaufend, 9:30-10:30 Uhr

mit anschließendem Café

VHS-Haus

25H99700

ULRIKE GRUNWALD, KATHARINA SPRICK

Do., fortlaufend, 11:00-12:00 Uhr

VHS-Haus

25H99710

Eltern-Kind-Gruppe

mit anschließendem Café

Spielen, Singen, Neues entdecken - für

Eltern und ihre Kinder ab dem 1. bis zum

3. Geburtstag.

OLGA FUNKE

Do., fortlaufend, 9:30-10:45 Uhr

VHS-Haus

25H99720





GESELLSCHAFT

„Hitler! - Ein Mann im Wahn“

Zur Psychologie des Führers und seiner Anhänger*innen

DR. TORSTEN RETERS

Do., 25.09.2025, 18:00-19:30 Uhr

15,- €

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H11010

NEU

Die Freimaurer: Geschichte und Gegenwart

Über die Freimaurer wird viel geredet. Nicht nur seit den Romanen von Dan Brown fragen sich viele, was es mit dieser angeblichen "Geheimgesellschaft" auf sich hat.

DR. MATTHIAS SCHLICHT

Do., 25.09.2025, 19:00-20:30 Uhr

9,60 € (4,80 € / 12,40 €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 25H11012

NEU

Deutschland und Frankreich: Helfer in der Krise?

Blick in die gemeinsame Geschichte der beiden Länder. Der Kurs wendet sich an geschichtsinteressierte Menschen aller Altersstufen

ANDREAS WINDWEHR

ab Do., 06.11.2025 (6x), 18:30-20:00 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 25H15012

NEU

Ausstellung Vater mit Sohn

Väter mit kleinen Kindern lächeln uns von den Werbeflächen entgegen. In dieser Ausstellung sind Väter zu sehen, die bereits erwachsene Kinder haben. Wanderausstellung des Väternetzes Niedersachsen e. V.

AXEL HENGST

Mo., 27.10.2025, 18:00-18:30 Uhr

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H12100



Escape-Room: Wir müssen Papa wiederfinden!

Im Escape-Room lösen wir zusammen spielerische Rätsel und lernen zugleich etwas über die Vaterrolle und wie diese sich im Leben verändert.

AXEL HENGST

Mo., 27.10.2025, 18:30-21:30 Uhr

10,- €

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H12200

BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Tauchen Sie ein in die Welt der Nachhaltigkeit, um die Herausforderungen der heutigen Zeit zu verstehen und aktiv zu gestalten. Diese Vortragsreihe ist für alle Neugierigen, die sich für Nachhaltigkeit interessieren, und bietet eine Einführung in wesentliche Themen der heutigen Zeit. Hier lernen Sie, wie Nachhaltigkeit in der Praxis funktioniert und wie Sie selbst einen positiven Beitrag leisten können.

NEU

Die Natur als Vorbild: Eine Einführung in die Grundlagen der Kreislaufwirtschaft

In diesem Vortrag lernen Sie, wie nach dem Vorbild der Natur Abfall in wertvolle Ressourcen verwandelt werden kann.

VIKTOR VICHNIAKOV

Do., 18.09.2025, 18:00-20:15 Uhr

5,- €

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H13010

NEU

Vom Müll zur Ressource: Wege aus der Plastikkrise

In diesem Vortrag werden Lösungen für die globale Plastikkrise vorgestellt. Es geht darum, Plastikmüll zu reduzieren, zu recyceln und durch Upcycling neuen Wert zu schaffen. Zudem werden Strategien zur Abkehr von Einwegplastik und zur Förderung einer nachhaltigen Kreislaufwirtschaft diskutiert.

VIKTOR VICHNIAKOV

Do., 09.10.2025, 18:00-20:15 Uhr

5,- €

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H13020

NEU

Europas grüne Regeln: Wie Gesetze Nachhaltigkeit vorantreiben

Europäische Gesetze setzen klare Ziele für Klimaneutralität, Transparenz und Ressourceneffizienz. Der Vortrag zeigt, wie diese Regularien Europas Wirtschaft transformieren - und welche Fragen dabei offenbleiben.

VIKTOR VICHNIAKOV

Do., 13.11.2025, 18:00-20:15 Uhr

5,- €

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H13030

NEU

Künstliche Intelligenz: Energieproblem oder Effizienzwunder?

Dieser Vortrag beleuchtet, wie KI-basierte Technologien einerseits Energie fressen, aber gleichzeitig Lösungen für nachhaltige Effizienzsteigerungen bieten - etwa in der Logistik oder Ressourcenoptimierung.

VIKTOR VICHNIAKOV

Do., 11.12.2025, 18:00-20:15 Uhr

5,- €

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H13040

Fragen? Einfach melden!

Dr. Dirk Pohl

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 501-4310

d.pohl@stadt.buxtehude.de





GESELLSCHAFT

Fragen? Einfach melden!

Dr. Dirk Pohl

Programmbereichsleiter
Telefon 04161 501-4310
d.pohl@stadt.buxtehude.de



NEU

Lagerfeuergespräch Grüne Innovationen: Wie innovative Technologie die Welt nachhaltiger macht

VIKTOR VICHNIAKOV

Do., 15.01.2026, 18:00-20:15 Uhr

Eintritt frei!

VHS-Haus

26F13050

NEU

Lagerfeuer-Gespräch „Leben in einem Wohnprojekt“

Mythos und Wirklichkeit

ANDREAS SCHMIGE

Sa., 20.09.2025, 16:00-18:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

25H13050

NEU

Lagerfeuer-Gespräch: Radfahren - die mobile Alternative

Nicht nur Stadtradeln! Gespräch über Erfahrungen auf dem Fahrrad mit kurzen Input.

DR. DIRK POHL

Sa., 06.09.2025, 17:30-19:45 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

25H13060



Spätsommer im Hohen Moor

RÜDIGER RAMM

So., 17.08.2025, 15:00-18:00 Uhr

Eintritt frei

Oldendorf

25H13690

Jugend: Künstliche Intelligenz (KI) und Artenkenntnis

ab 10 Jahre

STEFANIE ROMUND

Sa., 23.08.2025, 9:00-12:00 Uhr

Eintritt frei

Agathenburg

25H13700

Obsternte auf der NABU-Streubstwiese

NABU-EXPERTEN

Fr., 03.10.2025, 13:30-16:30 Uhr

Eintritt frei

Buxtehude

25H13710



Rastplätze der Kraniche & Co. im Aschhorner Moor

RÜDIGER RAMM

Sa., 01.11.2025, 16:00-19:00 Uhr

Eintritt frei

Drochtersen

25H13720

Ein Lebensraum für Molch und Blauflügelige Ödlandschrecke - die Agathenburger Kiesgrube

INKEN GERLACH

Sa., 08.11.2025, 10:00-13:00 Uhr

Eintritt frei

Agathenburg

25H13730

Drehscheibe Kehdingen: Zugvögel am Freiburger Außendeich

RÜDIGER RAMM

Sa., 15.11.2025, 14:00-17:00 Uhr

Eintritt frei

Freiburger Außendeich

25H13740

29. „Internationale Bat-Night“

Hier werden Ihnen das soziale Leben, die Gefährdungen und die Bedürfnisse der Fledermäuse nahegebracht. Am 2. Tag lernen Sie ein Jagd-Habitats mit Ultraschalldetektoren und fachkundigen Erläuterungen kennen.

WOLFGANG EBBINGHAUS

Fr., 22.08.2025, 18:00-20:00 Uhr

Sa., 30.08.2025, 19:45-22:45 Uhr

Eintritt frei

Neukloster

25H13750



GESELLSCHAFT

Fragen? Einfach melden!

Dr. Dirk Pohl

Programmbereichsleiter
Telefon 04161 501-4310
d.pohl@stadt.buxtehude.de



TIERE UND MENSCHEN

NEU

Lagerfeuer-Gespräch: Rotkäppchen lügt! - Wölfen begegnen?!?

Wir widmen uns an diesem Abend dem Thema "Spazieren gehen in Isegrims Zuhause" und sprechen darüber, was wir beachten sollten, wenn wir in einem Wolfsrevier auch ohne Hund unterwegs sind.

RAOUL WEBER

Mi., 03.09.2025, 18:00-20:15 Uhr

14,40 € (7,20 € / 18,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H19500

NEU

Rotkäppchen lügt (Wanderung mit dem eigenen Hund)

Wir erfahren interessante Dinge aus dem Leben eines Wolfes und beschäftigen uns mit Fragen wie: Ist der Wolf überhaupt eine Gefahr für mich und meinen Hund? Worauf sollte ich achten?", oder "Was mache ich, wenn Isegrim mir gegenübersteht?"

RAOUL WEBER

Mi., 10.09.2025, 18:00-20:15 Uhr

14,40 € (7,20 € / 18,60 €)

Neukloster

HIER ANMELDEN 25H19510



Foto: privat
Raoul Weber

Kursleiter
RAOUL WEBER

NEU

Naturverbindung für Menschen mit Hund

Gemeinsam streifen wir mit unseren vierbeinigen Gefährten durch den Neukloster Forst und werden erfahren, warum Naturverbindung besonders für uns Hundemenschen so wichtig ist.

RAOUL WEBER

Mi., 17.09.2025, 18:00-20:15 Uhr

14,40 € (7,20 € / 18,60 €)

Neukloster

HIER ANMELDEN 25H19520

Spagat in der Hundeerziehung

Zwischen Leinenruck und Wattebausch

FRANZISKA LANGE

Mi., 26.11.2025, 19:00-21:00 Uhr

14,40 € (7,20 € / 18,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H19550

PHILOSOPHIE

Buddhas Lehre als Haus mit drei Stockwerken

Die drei Stockwerke sind: Theravada, auch als Südlicher Buddhismus bekannt, Mahayana, der nördliche Buddhismus, und Vajrayana, der Diamantweg, der auf dem Tibetischen Buddhismus basiert und mittlerweile auch bei uns viele Anhänger gefunden hat.

MANFRED SEEGERS

Do., 11.09.2025, 19:00-21:15 Uhr

10,- € (5,- € / 13,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H14010

Die philosophische Hintertreppe

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

PROF. DR. JOACHIM DETJEN

ab Di., 02.09.2025 (9x), 19:00-20:30 Uhr

64,80 € (32,40 € / 84,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H14020



NEU

Selbst Philosophieren - zeitgenössische Philosophie als lebendige Praxis

Bildungsurlaub

Philosophische Vorkenntnisse sind willkommen, aber nicht erforderlich.

"Was bedeutet es, philosophisch zu denken?" "Was kann Philosophie für unser Verstehen der Gegenwart leisten?" "Wie wirkt sich unser Denken auf unsere Handlungen aus?"

NICOLE REUTHER

ab Mo., 16.03.2026 (5x),

Termine siehe Kursbeschreibung
400,- €

Nordseehotel "Kiek Ut", Pellworm

HIER ANMELDEN 26F14030

NEU

Kino und Philosophie: Das Problem der Unwirklichkeit der Zeit

Series wie Dark oder Filme wie Interstellar zeigen, dass die Wirklichkeit der Zeit ein Problem nicht nur für die Philosophie sondern auch für die gegenwärtige Physik ist: was ist die Zeit?

DR. INDALECIO GARCÍA DUEÑES

ab Do., 11.09.2025 (3x), 18:15-19:45 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H14040



GESELLSCHAFT

NEU

„Was das Leben schöner macht!“

Probleme lösen - Persönlichkeit entwickeln! Humorvolle Tipps für den Alltag aus der Psychologie und Glücksforschung.

DR. TORSTEN RETERS

Do., 25.09.2025, 20:00-21:45 Uhr

15,- €

VHS-Haus

25H14070

GESELLSCHAFT

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

EuroVelos, steinige Campingplätze, kalte Nächte, Pannen, Scharen von "Klimaflüchtlingen" - Life is nice on a bicycle!

DR. SIEGLINDE VAN HOMMELEN-POHL

So., 28.09.2025, 17:00-19:15 Uhr

5,- €

VHS-Haus

25H15100

Herz an Ohr - Inklusives Musikprojekt

Lieder schreiben. Singen. Spaß haben! Für alle Menschen! Mit einem erfahrenen Songwriter bringen wir alle auf die Bühne!

DANIEL DENECKE

ab Sa., 26.04.2025 (9x), 11:00-15:30 Uhr

Termine: 23.08./06.09./11.10./08.11./06.12.

(Abschlusskonzert)

Eintritt frei

VHS-Haus

25F16020

NEU

Generationen-Filmwerkstatt: Von der Idee zum Schnitt

Bildungsurlaub

Ihr kreativer Bildungsurlaub: Filmproduktion erleben, gestalten und den fertigen Film beim Deutschen Generationenfilmpreis einreichen.

ABC BILDUNGS- UND TAGUNGSZENTRUM

ab Mo., 01.12.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

350,- €

Drochtersen

25H16020

Astronomie-AG

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

MANFRED MROTZEK

ab Do., 14.08.2025 (20x), 20:00-21:30 Uhr

Eintritt frei

Halepaghen-Schule

25H18010

Einführung in die Astronomie - Orientierung am Himmel

8-80+ Jahre

Dieser Kurs wendet sich an Neueinsteiger*innen. Vermittelt werden erste Grundlagen, wie die Orientierung am Himmel.

FRANK WINKELMANN

ab Do., 06.11.2025 (6x), 18:00-19:30 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

Oberschule Apensen

25H18012

Foto: privat
Daniel Denecke



**Kursleiter
DANIEL DENECKE**

Einführung in die Astronomie - von Einstein zur Raumfahrt

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

Der anschließende 2. Teil kann dann auch von Teilnehmern*innen besucht werden, die schon Grundlagen haben.

FRANK WINKELMANN

ab Do., 15.01.2026 (6x), 18:00-19:30 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

Oberschule Apensen

26F18022

Schach

Anfänger*innen

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

RALF SCHÖNGART

ab Di., 23.09.2025 (6x), 18:00-19:00 Uhr

38,40 € (17,60 € / 45,60 €)

VHS-Haus

25H19300

Fragen? Einfach melden!

Dr. Dirk Pohl

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 501-4310

d.pohl@stadt.buxtehude.de



Doppelkopf - Grundkurs

Wo ist die Kreuz-Dame?

PETER K. SPEISER

ab Mi., 07.01.2026 (4x), 20:00-21:30 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

26F19310

Doppelkopf - Aufbaukurs

Hier wird Doppelkopf gekloppt!

PETER K. SPEISER

ab Mi., 25.02.2026 (4x), 20:00-21:30 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

26F19320

FINANZEN



Geld anlegen mit ETF für Einsteiger*innen

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

HOLGER JÜNKE

Mi., 24.09.2025, 18:00-21:00 Uhr

20,70 € (10,35 € / 26,90 €)

Online-Kurs

25H19020



Wo kann ich bei der VHS parken?

[Hier klicken](#)



Babysitter-Kurs

ab 13 Jahre

Gut vorbereitet für deinen ersten Job!

PRISCA WITTE

Sa./So., 06./07.09.2025, 10:00-15:00 Uhr

46,80 € (23,40 € / 61,10 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H08300



PRISCA WITTE

Sa./So., 25./26.10.2025, 10:00-15:00 Uhr

46,80 € (23,40 € / 61,10 €)

FIZ Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25H08304



Arabisch für Kinder

Alphabetisierung für Anfänger*innen

ab 7 Jahre

Herkunftssprache stärken

HUSSEN TAMARI

ab Sa., 13.09.2025 (10x), 13:45-15:15 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H08620

Arabisch für Kinder A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

ab 7 Jahre

Fokus: Wortschatzaufbau

HUSSEN TAMARI

Ab Sa., 13.09.2025 (10x), 12:00-13:30 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)w

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H08630

Kurdisch - Herkunftssprache stärken

Alphabetisierung für Anfänger*innen

ab 7 Jahre

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die zu Hause Kurdisch-Sorani als Herkunftssprache sprechen. Die Alphabetisierung und die Sprachkenntnisse werden hier vertieft.

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die zu Hause Kurdisch-Sorani als Herkunftssprache sprechen. Die Alphabetisierung und die Sprachkenntnisse werden hier vertieft.

vertieft.

TRIFA AHMED SULAIMANN

ab Di., 16.09.2025 (6x), 15:30-16:30 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

[HIER ANMELDEN](#) 25H08657

Kurdisch - Herkunftssprache stärken

Alphabetisierung für Anfänger*innen

ab 7 Jahre

Dieser Kurs ist die Fortsetzung von 25H08657 und richtet sich an Kinder, die zu Hause Kurdisch-Sorani als Herkunftssprache sprechen. Die Alphabetisierung und die Sprachkenntnisse werden hier vertieft.

TRIFA AHMED SULAIMANN

ab Di., 18.11.2025 (6x), 15:30-16:30 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

[HIER ANMELDEN](#) 25H08667



Spanisch für Schüler*innen

12-16 Jahre

ANGIE EL ARABY

Mo./Di., 20./21.10.2025, 14:00-17:15 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H08700

Englische Grammatik - Crashkurs

12-13 Jahre

GABRIELE BOCK

ab Mi., 05.11.2025 (4x), 15:30-17:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H08720

BUS Mit dem HVV direkt zum Kurs...

[Hier klicken](#)

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 501-4332

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



Foto: privat
Viktor Vichniakov



NEU

Kursleiter

VIKTOR VICHNIAKOV

Abenteuer mit Künstlicher Intelligenz zum Ausprobieren - KI für Kinder und Jugendliche

10-14 Jahre

Bereit für den Kurs, der die Welt der Künstlichen Intelligenz zum Leben erweckt?

VIKTOR VICHNIAKOV

So., 07.09.2025, 9:00-12:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H09000



Tastschreiben an PC und Laptop

9-11 Jahre

Nach diesem Kurs kannst Du ohne hinzuschauen Texte schreiben!

DÖRTE JOOST

ab Mo., 13.10.2025 (4x)

Termine siehe Kursbeschreibung

76,80 € (38,40 € / 99,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H09030



Tastschreiben an PC und Laptop

12-16 Jahre

Nach diesem Kurs kannst Du ohne hinzuschauen Texte schreiben!

DÖRTE JOOST

ab Mo., 13.10.2025 (4x)

Termine siehe Kursbeschreibung

76,80 € (38,40 € / 99,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H09040

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

So., 16.11.2025, 10:00-17:00 Uhr

63,80 € (31,90 € / 83,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H09170

MINT zum Anfassen: Bau und Programmierung von Robotern mit LEGO

Fortgeschrittene, ab 8 Jahre

Baut eure eigenen Roboter und erweckt sie zum Leben!

DR. RAHIM BAHRAMSARI

Sa., 10.01.2026, 10:00-17:00 Uhr

63,80 € (31,90 € / 83,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F09180



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

ab 9 Jahre

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

DR. RAHIM BAHRAMSARI

Do., 16.10.2025, 10:00-17:00 Uhr

63,80 € (31,90 € / 83,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H09210



Kursleiter Dr. Rahim Bahramsari

Foto: R. Bahramsari



MINT zum Anfassen: Den Stromkreis und die Löttechnik kennenlernen

ab 8 Jahre

Watt ihr Volt - Alles rund um den Stromkreis!

DR. RAHIM BAHRAMSARI

Mi., 22.10.2025, 10:00-17:00 Uhr

63,80 € (31,90 € / 83,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H09240

Nähen für Kids: Ran an die Nähmaschine!

ab 10 Jahre

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

VIRGINIA SUHR

Sa./So., 13./14.09.2025, 9:30-13:15 Uhr

48,- € (24,- € / 62,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H09300

VIRGINIA SUHR

Sa./So., 29./30.11.2025, 9:30-13:15 Uhr

48,- € (24,- € / 62,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H09310

Die Magie des Filzens entdecken!

5-12 Jahre

Eigene kleine Projekte selber filzen und tolle Geschenke zaubern.

JANA TZSCHOPPE

Sa., 15.11.2025, 10:00-13:00 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25H09402

JANA TZSCHOPPE

Sa., 15.11.2025, 14:30-17:30 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

Oberschule Horneburg

[HIER ANMELDEN](#) 25H09406

Filzen im Advent - kinderleicht!

ab 8 Jahre

Gemeinsam erschaffen wir wollige Weihnachten!

KATJA HERBERS

Sa., 22.11.2025, 10:00-13:00 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25H09420

Holzarbeiten für Klein und Groß

Erwachsene mit Kindern ab 8-12 Jahre

Willkommen in der Wichtelwerkstatt!

WIEBKE LOHMEYER

Sa., 01.11.2025, 13:00-17:00 Uhr

24,- € (12,- € / 31,- €)

Schule am Auetal, Ahlerstedt

[HIER ANMELDEN](#) 25H84634



Alle Kurse der Ferien-VHS finden Sie hier [Hier klicken](#)

Programm

Hier geht's direkt zum Programmbereich [Hier klicken](#)



JUNGE VHS

Holzarbeiten für Klein und Groß

Erwachsene mit Kindern ab 8-12 Jahre

Willkommen in der Wichtelwerkstatt!

WIEBKE LOHMEYER

Sa., 06.12.2025, 13:00-17:00 Uhr

24,- € (12,- € / 31,- €)

Schule am Auetal, Ahlerstedt

HIER ANMELDEN 25H84644

Filzen - für Klein und Groß

Erwachsene mit Kindern ab 8 Jahre

Mit bunter Schafwolle, Seifenwasser und Filznadel lernen Kinder und (Groß-)Eltern das schöne alte Filzhandwerk kennen.

CHARLOTTE MADSEN

Sa., 27.09.2025, 10:00-18:00 Uhr

48,- € (24,- € / 62,- €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

HIER ANMELDEN 25H86424

Filzen im Frühjahr für Kleine und Große

Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahre

Gemeinsam Tiere, Monster andere Objekte filzen.

KATJA HERBERS

Sa., 22.11.2025, 14:00-17:00 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H86460

Kombi-Schnupperkurs: Baue deine eigene Handpuppe & erwecke sie zum Leben

Eltern mit Kindern von 6-10 Jahre

Zusammen eine Puppe bauen und sich einfach mal im Spiel ausprobieren.

LEILA BRAASCH

So., 30.11.2025, 10:00-16:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H87010



Malen wie die großen Künstler: Wir fälschen Kunstwerke!

8-12 Jahre

Ganz viel malen, ein Meisterwerk kopieren und zusätzlich etwas über die Künstler*innen erfahren.

MATTHIAS WEBER

ab Mo., 13.10.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H09430



Armbänder: Für Dich oder als Geschenk. Foto: VHS



Armbänder aus Paracord

7-13 Jahre, mit oder ohne Eltern

Tolle, bunte Armbänder aus Paracord selber herstellen.

HEINER CHRISTOPHERS

Mo., 13.10.2025, 10:00-12:15 Uhr

19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H09510



Schlüsselanhänger aus Paracord oder Tauwerk

7-13 Jahre, mit oder ohne Eltern

Mit verschiedenen Knoten aus Tauwerk oder Paracord Schlüsselanhänger herstellen.

HEINER CHRISTOPHERS

Mo., 20.10.2025, 10:00-12:15 Uhr

19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H09520

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 501-4332

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



Foto: privat
Heiner Christophers



Tolle Schlüsselanhänger selber kneten. Foto: VHS



Kinder-Töpfern mit Aufbauon

8-12 Jahre

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

INGRID REINCKE

ab Mo., 20.10.2025 (4x)

Termine siehe Kursbeschreibung

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H09550



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", erfährst ganz viel über Perspektiven und Hintergrund und noch viel mehr.

FRANK WINKELMANN

ab Do., 11.09.2025 (6x), 17:00-18:30 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H09570



Kreative Stempelwerkstatt für Kids

ab 10 Jahre

Entdecke die Welt des Töpfers und Ob Verpackungen, Karten oder Home Deko - wir haben einen kreativen Tag mit Stempeln.

INES BREDEMEIER

Do., 16.10.2025, 10:00-15:00 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H09580



Karten und anderes mit Stempeln gestalten. Foto I. Bredemeier



Musik und Gesang für Kids

6-13 Jahre

Sei dabei: Spielend und mit viel Spaß

Musik (kennen-) lernen!

GAYANE GROVER

Sa./So., 15./16.11.2025, 14:00-17:45 Uhr

66,- € (33,- € / 86,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H09600

Tanzwerkstatt & Zirkus

6-13 Jahre

Gemeinsam tanzen, jonglieren, kleine akrobatische Übungen meistern und das Ganze mit viel Spaß am Ausprobieren!

CHRISTIANE MICHEL-REESE

ab Fr., 19.09.2025 (8x), 16:45-17:45 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H09780



Kinderyoga, Foto: S. Hage-Malsch

Kinderyoga

3-6 Jahre

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

SABINE HAGE-MALSCH

ab Di., 16.09.2025 (8x), 15:15-16:15 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H09900

Kreative Entspannung durch Kalligrafie

Eltern mit Kindern ab 10 Jahre

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

MICHAEL DITTMAR

So., 12.10.2025, 14:00-17:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H95140



Pizza & Flammkuchen für Kids & Co

Eltern mit Kindern ab 7 Jahre

Leckere Pizza, knuspriger Flammkuchen und eine süße Tarte zum Nachtisch! Klingt lecker? Dann seid gerne dabei.

KARIN SIMON

So., 02.11.2025, 11:00-14:00 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H92770



Griechisch kochen - für Kids & Co

Eltern mit Kindern ab 8 Jahre

Gemeinsam kochen wir ein leckeres Menü mit griechischen Frikadellen und Kritharaki (Reisnudeln), selbstgemachtem Tsatsiki und frischem Erdbeermus.

MARIA WERNEKE

So., 09.11.2025, 11:00-15:30 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25H92774

Eltern mit Kindern 6-12 Jahre

Eltern mit Kindern 6-12 Jahre

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

ANDREAS DANZSCHER

So., 16.11.2025, 10:00-14:30 Uhr

28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H92780



NEU

Süß & heiß für Kids & Co

Eltern mit Kindern ab 7 Jahre

Gemeinsam heizen wir den Ofen auf für Leckereien wie Kaiserschmarrn & "Ofenschlupfer". Unser Highlight zum Schluss: selbstgemachte Schokopudding mit Vanillesoße.

KARIN SIMON

Sa., 18.01.2026, 13:30-16:30 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F92790

Halloween-Backen für Kids & Co-Gruselig Gut

Eltern mit Kindern 5-13 Jahre

Schaurig schöne Desserts, Küchlein und Kleingebäck und was man sonst noch für das perfekte "Gruselkuchen-Bufferet" benötigt.

JULIANE ULLRICH-HOLST

Sa., 11.10.2025, 12:45-16:30 Uhr

24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H92800

Sie vermissen einen Kurs?

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

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

[Hier klicken](#)

NEU

Muffins & kleine Kuchen - bunt verziert

Eltern mit Kindern 5-13 Jahre

Du liebst Muffins und kleine Kuchen und möchtest diese ganz individuell gestalten? Dann bist Du hier genau richtig!

JULIANE ULLRICH-HOLST

Sa., 08.11.2025, 13:30-16:30 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H92810

Weihnachtsplätzchen backen für Kids & Co

Eltern mit Kindern ab 7 Jahre

Ein Backvergnügen für die ganze Familie.

KARIN SIMON

Sa., 15.11.2025, 13:00-16:30 Uhr

24,- € (12,- € / 31,- €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25H92812

NEU

Griechische Weihnachtsbäckerei - für Kids & Co

Eltern mit Kindern ab 8 Jahre

Melomakrona oder griechische Schokokekse - entdecke wie lecker griechisches Weihnachten schmeckt!

MARIA WERNEKE

Sa., 06.12.2025, 13:30-17:15 Uhr

24,- € (12,- € / 31,- €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25H92814

NEU

Auf die Plätzchen - fertig los! Weihnachtsedition für Kids & Co

Eltern mit Kindern 5-13 Jahre

Gemeinsam die leckersten Plätzchen backen, verzieren, probieren und mit nach Hause nehmen!

JULIANE ULLRICH-HOLST

Sa., 07.12.2025, 13:30-16:30 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H92820





KULTUR GESTALTEN

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 501-4332

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



NEU

Breslau, Wroclaw - eine wahre Perle in Schlesien

Wir entdecken zusammen die Schönheit und Geschichte von Breslau /Wroclaw; einer Stadt, die von der deutschen, jüdischen und polnischen Vergangenheit geprägt ist.

KRYSZYNA STEFFENS

Di., 23.09.2025, 18:30-20:00 Uhr

14,40 € (7,20 € / 18,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H80010

NEU



Dada ist tot. Es lebe Dada!

Dada trifft Punk: Zwei Epochen, eine Haltung.

SILKE TOBELER

Mi., 26.11.2025, 18:00-19:30 Uhr

13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

Online-Vortrag

[HIER ANMELDEN](#) 25H80030

P

Wo kann ich bei der VHS parken?

[Hier klicken](#)

Newsletter

VHS-Newsletter?
Melden Sie sich jetzt an

[Hier klicken](#)

NEU

The Female Gaze

Bildungsurlaub

Den weiblichen Einfluss auf die Kunst verstehen und in Museen vor Ort erforschen.

SILKE TOBELER

ab Mo., 17.11.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H80020

Die Hafencity - von Ost nach West

Eine Führung mit neuen Ansichten durch die Hamburger Hafencity.

JOHANN PETER NISSEN

Mi., 08.10.2025, 10:00-13:00 Uhr

34,50 € (17,30 € / 44,90 €)

Hamburg

[HIER ANMELDEN](#) 25H80420



Entdecken wir gemeinsam die Hafencity! Foto: J.P. Nissen



Mal etwas ganz anderes: Das VHS Kneipenquiz!

VHS Kneipenquiz - Buxtehude Edition

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

KATJA HERBERS

Fr., 05.09.2025, 19:00-21:00 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H89650

VHS Kneipenquiz - Italien Edition

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

TANJA KOVARIK

Fr., 07.11.2025, 19:00-21:00 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H89670

VHS Kneipenquiz - Christmas Edition

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

FLORENCE GROSSE

Fr., 12.12.2025, 19:00-21:00 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H89680

LITERATUR/KREATIVES SCHREIBEN

Von der Idee zur Geschichte

Teil 2: Herz, Kopf und Bauch - Figurenentwicklung

Mit System die Protagonisten deines Schreibprojekts entwickeln.

SILKE TOBELER

Sa., 06.09.2025, 10:00-16:45 Uhr

38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H81120

Von der Idee zur Geschichte

Teil 3: Beine machen -

Die Geschichte ins Laufen bringen

Feedback, Hilfe bei Blockaden und weitere Unterstützung für Dein Schreibprojekt.

SILKE TOBELER

Sa., 08.11.2025, 10:00-16:45 Uhr

38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H81130

Programm

Hier geht's direkt zum Programmbereich

[Hier klicken](#)



BILDUNGSURLAUB



ARBEIT UND BERUF



GESELLSCHAFT



JUNGE VHS



SCHULE



KULTUR GESTALTEN



GESUNDHEIT



SPRACHEN



KULTUR GESTALTEN

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 501-4332

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



Foto: privat
Anja Hensel

MALEN & ZEICHNEN

Offenes VHS-Atelier

Offene Mal- und Kreativwerkstatt für Fortgeschrittene. Kommen Sie gerne dazu!

montags, 10:00-15:00 Uhr

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H82000

Aquarellmalerei

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

ANNEGRET BEHRENS

ab Di., 09.09.2025 (10x), 9:15-11:30 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

Begegnungsstätte Hohe Luft Buxtehude

HIER ANMELDEN 25H82100

Aquarellmalerei

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

ANNEGRET BEHRENS

ab Di., 09.09.2025 (10x), 18:30-20:45 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

Oberschule Jork

HIER ANMELDEN 25H82117



Aquarell von Sibylla Herte

NEU

Aquarell experimentell

Wir machen auf Notenblätter, Buchseiten, Fotos oder anderen ungewöhnlichen Untergründen spannende Mal-Experimente.

SVEN BRAUER

So., 28.09.2025, 10:00-16:15 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H82120

NEU

Kulinarisch malen

Es wird gemalt, mit Tomatenscheiben, Kaffee, Salz und anderen "Zutaten".

SVEN BRAUER

So., 23.11.2025, 10:00-16:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

Kunströsterei Buxtehude

HIER ANMELDEN 25H82130

Malen mit und ohne Pinsel „Mixed Media“

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

DORIS POSTEL

Sa./So., 18./19.10.2025, 11:00-15:00 Uhr

66,- € (33,- € / 86,- €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

HIER ANMELDEN 25H82167

DORIS POSTEL

Sa./So., 29./30.11.2025, 11:00-15:00 Uhr

66,- € (33,- € / 86,- €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

HIER ANMELDEN 25H82177



Bild von Doris Postel

Heilsames Intuitives Malen - Neue Bilder deiner Seele

Aufbaukurs

Viele neue und bewährte Malübungen für Einsteiger und Wiederholer!

ANDREA CHRISTIANE SPRING

Sa., 20.09.2025, 10:00-16:30 Uhr

So., 21.09.2025, 10:00-13:00 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H82180

Urban Sketching in Jork

Urban Sketching ausprobieren und Jorker Motive im Skizzenbuch festhalten.

ANJA HENSEL

ab So., 21.09.2025 (4x), 11:00-13:15 Uhr

79,20 € (39,60 € / 103,20 €)

Jugendraum über REWE Jork

HIER ANMELDEN 25H82187

Hinweis

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

ICH BIN NEU HIER!



Kursleiterin
ANJA HENSEL

Farblabor am Mittwoch

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

DIANE JANSING

ab Mi., 17.09.2025 (10x), 9:00-12:00 Uhr

144,- € (72,- € / 188,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H82200



Ein Bild aus vielen Bildern. Entstanden im Farblabor am Mittwoch



KULTUR GESTALTEN



Schritt für Schritt Zeichnen lernen Bild: D. Jansing

Zeichen- und Maltechniken

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Lerne verschiedene Zeichen und Maltechniken kennen und probiere unterschiedliche Materialien und Malutensilien aus.

DIANE JANSING

ab Do., 18.09.2025 (10x), 18:30-20:45 Uhr
144,- € (72,- € / 186,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H82250

NEU

Kreative Ich-Zeit für Erwachsene am Abend

Entspannung, Entschleunigung und kreative Werke.

SABINE HAGE-MALSCH

Sa., 11.10.2025, 17:00-21:00 Uhr
33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H82270

SABINE HAGE-MALSCH

Sa., 08.11.2025, 17:00-21:00 Uhr
33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H82280

Sumi-e - Ausdruck und Geste in der japanischen Tuschemalerei

Die meditative Praxis der Tuschemalerei - ausgeführt in der Geste des tanzenden Pinsels mit lebendiger Auseinandersetzung zu Zen-philosophischen Fragen.

NICOLE REUTHER

Sa./So., 29./30.11.2025, 11:00-17:30 Uhr
105,60 € (52,80 € / 137,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H82430



Japanische Tuschemalerei Bild: N. Reuther

Einführung in die altdeutsche Schrift - Sütterlin

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

KAI DIESTEL

ab Do., 30.10.2025 (4x), 19:00-21:00 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

HIER ANMELDEN 25H82507

FOTOGRAFIE

Fotokurs: Stadt, Land, Mensch

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

JÜRGEN HERSCHELMANN

ab So., 12.10.2025 (4x), 10:00-17:00 Uhr
177,60 € (88,80 € / 229,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H83320

Einführung in die Fotografie:

Beeindruckende Fotos machen – aber wie?

In diesem Kurs lernst du einfach und praxisnah die Grundlagen der Fotografie. Kamera, Licht, Bildaufbau – alles drin.

FELIX PILZ

Mo., 15.09.2025, 17:00-20:15 Uhr
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H83330

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 501-4332

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



Einfach mal andere Fotos schießen! Foto: S. Pilz

NEU

Know How Kurs Fotografie

Wir klären alle Fragen rund um das gelungene Foto.

JÜRGEN HERSCHELMANN

So., 21.09.2025, 11:00-17:00 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H83340

Photowalk an der Hafenkante

Gemeinsam zur Elbe, kreative Übungen, starke Motive: Containerriesen, Hafenflair, echte Atmosphäre. Danach gibt's Feedback zu euren Bildern. Urban. Echt. Inspirierend.

FELIX PILZ

Sa., 22.11.2025, 9:00-16:00 Uhr
Do., 27.11.2025, 18:00-20:15 Uhr
57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H83350



KULTUR GESTALTEN

Fotobuch und die Fotografie in Serien

Weg vom ungelenken Schnappschuss hin zur Fotoserie mit Konzept.

JÜRGEN HERSCHELMANN

So., 07.12.2025, 11:00-17:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H83360

Cooler Handyfotos

Der Kurs für bessere Handyfotos!

JÜRGEN HERSCHELMANN

So., 26.10.2025, 11:00-17:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H83370

NEU

Lightroom: Einfache und schnelle Bildentwicklung

Die wichtigsten Funktionen kennenlernen und einsetzen können.

JÜRGEN HERSCHELMANN

Sa./So., 08./09.11.2025, 11:00-17:00 Uhr

92,40 € (46,20 € / 120,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H83380

KREATIVES GESTALTEN

Finnisches Papiergarn - das Material mit den vielen Möglichkeiten

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

SABINE KLANTEN

Sa., 08.11.2025, 10:00-15:00 Uhr

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H84070

Finnisches Papiergarn - Lichtobjekte entwerfen und fertigen

Wir zaubern Lichterketten und Windlichter. Lassen wir es leuchten!

SABINE KLANTEN

Sa., 22.11.2025, 10:00-15:15 Uhr

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H84080

Lichtobjekte aus finnischem Papiergarn

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

SABINE KLANTEN

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

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H84090

Herbstdeko aus finnischem Papiergarn

Lasst uns gemeinsam herbstliche Dekorationen aus finnischem Papiergarn basteln!

SABINE KLANTEN

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

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H84100

Zaubern mit finnischem Papiergarn - Kränze für jede Jahreszeit

Aus einer unscheinbaren Papierschnur wunderschöne Kränze der verschiedensten Arten zaubern.

SABINE KLANTEN

Sa., 10.01.2026, 10:00-15:00 Uhr

33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F84110



Ein wunderschöner Kranz aus Papiergarn Foto: S. Klanten

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 501-4332

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



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

Ikebana - die japanische Blumenkunst

Arrangements in Körbchen

Nach Vasen und Schalen beschäftigen wir uns nun mit dem Korb als Möglichkeit, kreatives Ikebana zu gestalten.

MORITZ WULF LANGE

Sa., 08.11.2025, 10:00-13:45 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H84110

NEU

Herbstkränze aus der Natur, ganz einfach selbst gemacht!

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

JASMIN BRUNKHORST

Sa., 20.09.2025, 10:00-14:00 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Goldbeck

HIER ANMELDEN 25H84112

JASMIN BRUNKHORST

Sa., 04.10.2025, 10:00-14:00 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Goldbeck

HIER ANMELDEN 25H84122



KULTUR GESTALTEN

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 501-4332

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



Foto: privat
Jasmin Brunkhorst

**Kursleiterin
JASMIN BRUNKHORST**

NEU

Advents- und Weihnachtskränze aus der Natur, ganz einfach selbst gemacht!

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

JASMIN BRUNKHORST

Sa., 08.11.2025, 10:00-14:00 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Goldbeck

[HIER ANMELDEN](#) 25H84132

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](#)

Farben des Herbstes - Kränze zur herbstlichen Dekoration

Der Herbst ist farbenfroh und wir gestalten gemeinsam passende Kränze.

KERSTIN SCHRÖTER

Do., 25.09.2025, 18:30-21:30 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25H84144

KERSTIN SCHRÖTER

Do., 09.10.2025, 18:30-21:30 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25H84154

Winterlich weiß - Kränze zur winterlichen Dekoration

Der Winter kann kommen, denn wir gestalten unsere eigenen Winterkränze!

KERSTIN SCHRÖTER

Do., 13.11.2025, 18:30-21:30 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25H84134

NEU

Blumenkranz-Kopfschmuck und Armband aus frischen Blumen und Bändern

Schmuck mal auf ganz andere und sehr florale Art.

JASMIN BRUNKHORST

Sa., 06.09.2025, 10:00-13:45 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Goldbeck

[HIER ANMELDEN](#) 25H84142

Bullet Journal selber machen - Ideen, Anleitung + Materialien

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

GABRIELE EL ERIAN

So., 02.11.2025, 10:00-13:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H84160

Sketchnotes Basics für Business und Flipcharts

Funny Doodles & Sketchnotes kennenlernen.

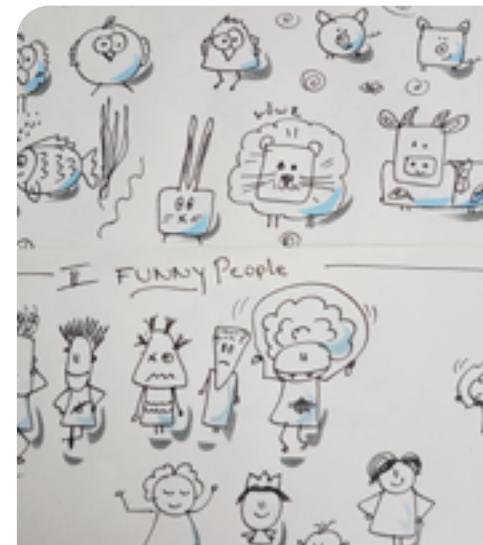
GABRIELE EL ERIAN

So., 21.09.2025, 10:00-13:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H84170



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

Doodles & Sketchnotes Basics: Herbst-Edition!

Wir sketchen wehende Blätter, fallende Kastanien, Nebel, knallige Farben und vieles mehr!

GABRIELE EL ERIAN

So., 28.09.2025, 10:00-13:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H84180

Doodles & Sketchnotes Basics: Christmas Edition!

Hier bist du richtig, wenn du dieses Jahr kreativ sein und deine Weihnachtspost so richtig aufpimpen möchtest

GABRIELE EL ERIAN

So., 09.11.2025, 10:00-13:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H84190

Scrapbooking: Kreatives Gestalten von Fotoalben

Basiskurs

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

INES BREDEMEIER

Sa., 27.09.2025, 10:00-16:30 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H84200



BILDUNGSURLAUB



ARBEIT UND BERUF



GESELLSCHAFT



JUNGE VHS



SCHULE



KULTUR GESTALTEN



GESUNDHEIT



SPRACHEN



KULTUR GESTALTEN

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon [04161 501-4332](tel:041615014332)

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



Scrapbooking: Kreatives Gestalten von Fotoalben

Intensivkurs

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

INES BREDEMEIER

Sa., 01.11.2025, 10:00-16:30 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H84210

Adventskalender selbst gestalten

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

INES BREDEMEIER

Sa., 15.11.2025, 10:00-16:30 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H84220

Raffinierte Klapp-Karten zu Weihnachten gestalten

In diesem Jahr machst Du sie einfach selber!

INES BREDEMEIER

Sa., 06.12.2025, 10:00-16:30 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H84230



Unikate erschaffen und nach eigenen Wünschen gestalten
Foto: I. Bredemeier

Vorbereitungsmodul Siebdruck

Anfänger*innen

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

CLAUDIA KRESSE

Di., 07.10.2025, 19:00-21:30 Uhr

19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

[HIER ANMELDEN](#) 25H84237

CLAUDIA KRESSE

Di., 11.11.2025, 19:00-21:30 Uhr

19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

[HIER ANMELDEN](#) 25H84247

Siebdruck ausprobieren

Anfänger*innen

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

CLAUDIA KRESSE

So., 12.10.2025, 10:00-16:15 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

[HIER ANMELDEN](#) 25H84257

CLAUDIA KRESSE

So., 16.11.2025, 10:00-16:15 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

[HIER ANMELDEN](#) 25H84267



Mit Siebdruck eigene Objekte bedrucken Foto: C. Kresse

Kompakt-Töpferkurs mit Aufbauten

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

URSULA GROVER

ab Fr., 12.09.2025 (6x),

Termine siehe Kursbeschreibung

129,60 € (64,80 € / 167,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H84300

URSULA GROVER

ab Fr., 07.11.2025 (6x),

Termine siehe Kursbeschreibung

129,60 € (64,80 € / 167,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25H84304

URSULA GROVER

ab Fr., 09.01.2026 (6x),

Termine siehe Kursbeschreibung

129,60 € (64,80 € / 167,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 26F84314

Töpfern mit Aufbauten

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

URSULA GROVER

ab Do., 25.09.2025 (5x), 18:00-20:30 Uhr

62,40 € (31,20 € / 80,60 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25H84324

BUS

Mit dem HVV direkt zum Kurs...

[Hier klicken](#)



BILDUNGSURLAUB



ARBEIT UND BERUF



GESELLSCHAFT



JUNGE VHS



SCHULE



KULTUR GESTALTEN



GESUNDHEIT



SPRACHEN



KULTUR GESTALTEN

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 501-4332

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



Keramik kreativ gestalten

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

INGRID REINCKE

ab Mo., 27.10.2025 (4x), 18:00-21:00 Uhr

105,60 € (52,80 € / 137,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H84350



Werk aus Goldschmiedekurs Foto: G. Apelt

Glasperlen herstellen: Spiel mit dem Licht - Faszination Glas

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

BETTINA SCHILLING

Sa./So., 15./16.11.2025, 9:30-17:30 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H84400



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

Sa./So., 04./05.10.2025, 9:30-18:00 Uhr

105,60 € (52,80 € / 137,60 €)

Grundschule Altkloster

HIER ANMELDEN

25H84620

Holzarbeiten für Klein und Groß

Erwachsene mit Kindern ab 8-12 Jahre
Willkommen in der Wichtelwerkstatt!

WIEBKE LOHMEYER

Sa., 01.11.2025, 13:00-17:00 Uhr

24,- € (12,- € / 31,- €)

Schule am Auetal, Ahlerstedt

HIER ANMELDEN

25H84634

Holzarbeiten für Klein und Groß

Erwachsene mit Kindern ab 8-12 Jahre

Willkommen in der Wichtelwerkstatt!

WIEBKE LOHMEYER

Sa., 06.12.2025, 13:00-17:00 Uhr

24,- € (12,- € / 31,- €)

Schule am Auetal, Ahlerstedt

HIER ANMELDEN

25H84644

MODE/STIL/KOSMETIK

Alles für schöne Hände!

Kommt zum "Beste-Freundinnen-Tag"!

HEIKE STAHN

Sa., 01.11.2025, 14:00-17:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H85010

HEIKE STAHN

Sa., 13.09.2025, 14:00-17:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

HIER ANMELDEN

25H85014

Perfekt geschminkt - Tipps und Tricks vom Profi

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

GABRIELE PRANGER

Sa., 30.08.2025, 14:00-17:45 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN

25H85052

GABRIELE PRANGER

Sa., 24.01.2026, 9:30-13:15 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN

26F85062

GABRIELE PRANGER

So., 24.08.2025, 14:00-17:45 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H85070

GABRIELE PRANGER

Sa., 20.09.2025, 9:30-13:15 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H85080



Make-Up passend zu Ihrem Typ!



KULTUR GESTALTEN

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 501-4332

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



Farb- und Typberatung: Die eigene Schönheit entschlüsseln

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

GABRIELE PRANGER

Sa., 24.08.2025, 9:30-13:15 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

25H85320

GABRIELE PRANGER

Sa., 30.08.2025, 9:30-13:15 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

25H85332

GABRIELE PRANGER

Sa., 24.01.2026, 14:00-17:45 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

26F85332

GABRIELE PRANGER

Sa., 20.09.2025, 14:00-17:45 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

25H85350

Stiltraining: Kaschieren und betonen der eigenen Figur

nur für Frauen

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

GABRIELE PRANGER

Sa., 09.11.2025, 14:00-18:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

25H85380

GABRIELE PRANGER

Sa., 22.11.2025, 14:00-17:45 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

25H85382

Beautypoint: Von der Hautanalyse zum kleinen Make-up

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

GABRIELE PRANGER

Sa., 13.12.2025, 14:00-17:45 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

25H85402

GABRIELE PRANGER

Sa., 29.11.2025, 14:00-18:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

25H85410



Wo kann ich bei der VHS parken?

[Hier klicken](#)

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 Do., 04.09.2025 (10x), 9:00-12:00 Uhr

144,- € (72,- € / 188,- €)

VHS-Haus

25H86000

ANTONIA JANSEN

ab Fr., 05.09.2025 (10x), 9:00-12:00 Uhr

144,- € (72,- € / 188,- €)

Gemeindehaus Jork

25H86007

TRAUTE BÖSCHE

ab Di., 16.09.2025 (6x), 9:00-12:00 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

25H86030

TRAUTE BÖSCHE

ab Mi., 17.09.2025 (6x), 9:00-12:00 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

25H86040

Schneidern am Abend

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

ANTONIA JANSEN

ab Do., 04.09.2025 (10x), 18:00-21:00 Uhr

144,- € (72,- € / 188,- €)

VHS-Haus

25H86100

ANTONIA JANSEN

ab Mi., 10.09.2025 (10x), 18:00-21:00 Uhr

192,- € (96,- € / 248,- €)

Oberschule Jork

25H86107

TRAUTE BÖSCHE

ab Mi., 17.09.2025 (6x), 17:30-20:30 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

25H86110

CHRISTA DOMMEN

ab Di., 26.08.2025 (10x), 18:00-21:00 Uhr

144,- € (72,- € / 188,- €)

VHS-Haus

25H86140



Schneidern in Apensen Foto: S. Gehrs



KULTUR GESTALTEN

Wochenendkurs Nähen: Schnell, leicht und kreativ!

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

CHRISTA DOMMEN

ab Fr., 24.10.2025 (3x)

Termine siehe Kursbeschreibung

105,60 € (52,80 € / 136,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H86200

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 GEHR

Sa./So., 15./16.11.2025, 10:00-17:15 Uhr

118,80 € (59,40 € / 154,80 €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25H86212

Nähen und Schneidern

Bildungsurlaub, Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

VIRGINIA SUHR

ab Mo., 22.09.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H86220

VIRGINIA SUHR

ab Mo., 13.04.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F86220

Häkeln

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Häkeln ist wieder voll im Trend, hier lernen sie wie es geht!

MELANIE KLÖTZKE-LEHMANN

ab Mi., 01.10.2025 (6x), 19:30-21:00 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25H86332



Häkeltkurs in Apensen Foto M. Klötzke-Lehmann

Stricken

für Anfänger*innen

Stricken ist wie zaubern können - nur mit zwei Zauberstäben!

SABINE KLANTEN

ab Di., 04.11.2025 (5x), 19:00-21:00 Uhr

85,80 € (42,90 € / 111,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H86370

Socken stricken - das ist kein Hexenwerk!

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

SABINE KLANTEN

ab Di., 06.01.2026 (3x), 19:00-21:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F86380

Stricken

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Stricken ist wieder voll im Trend!

KARIN SIMON

ab Mo., 22.09.2025 (6x), 19:00-20:30 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25H86392

Filzen - für Klein und Groß

Erwachsene mit Kindern ab 8 Jahre

Mit bunter Schafwolle, Seifenwasser und Filznadel lernen Kinder und (Groß-) Eltern das schöne alte Filzhandwerk kennen.

CHARLOTTE MADSEN

Sa., 27.09.2025, 10:00-18:00 Uhr

48,- € (24,- € / 62,- €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25H86424

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 501-4332

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



Filzen im Frühjahr für Kleine und Große

Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahre

Gemeinsam Tiere, Monster andere Objekte filzen.

KATJA HERBERS

Sa., 22.11.2025, 14:00-17:00 Uhr

19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H86460

Schnupperfilz!

Ein Schnupperkurs für alle, die schon immer mal filzen wollten.

KATJA HERBERS

Sa., 10.01.2026, 10:00-16:00 Uhr

38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F86480





THEATER/CLOWNERIE

Kombi-Schnupperkurs: Puppenspiel entdecken & eigene Klappmaulpuppe bauen

Selber eine Puppe bauen und sich einfach mal im Spiel ausprobieren

LEILA BRAASCH

Sa./So., 08./09.11.2025, 10:00-16:00 Uhr

105,60 € (52,80 € / 137,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H87000

Kombi-Schnupperkurs: Baue deine eigene Handpuppe & erwecke sie zum Leben

Eltern mit Kindern von 6-10 Jahre

Zusammen eine Puppe bauen und sich einfach mal im Spiel ausprobieren.

LEILA BRAASCH

So., 30.11.2025, 10:00-16:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H87010



Eine Handpuppe ist ganz einfach hergestellt!, Foto: L. Braasch

MUSIK

NEU

Einblick in die Musikgeschichte: Musik aus der Mitte Europas

Eine Reise durch die böhmisch-tschechische Musikgeschichte.

PROF. DR. ELENA WANSKE

ab Mo., 27.10.2025 (10x), 16:30-18:00 Uhr

72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H89050

NEU

Michail Glinka, „Ruslan und Ludmilla“

Wir entdecken eine Märchenoper aus dem Osten nach einem Gedicht von Alexander Puschkin

PROF. DR. ELENA WANSKE

Sa., 08.11.2025, 15:00-17:15 Uhr

14,40 € (7,20 € / 18,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H89070

Die Stimme zum Klingen bringen

In Einzelarbeit und im Chor die eigene Stimme weiterentwickeln.

GAYANE GROVER

ab Di., 23.09.2025 (6x),

19:00-20:30 Uhr

120,75 € (60,40 € / 157,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H89160



NEU

Musik und Gesang für Erwachsene

Sei dabei: Spielend und mit viel Spaß Musik (kennen-) lernen!

GAYANE GROVER

Sa./So., 29./30.11.2025, 14:00-17:45 Uhr

67,10 € (33,50 € / 87,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H89170

Gemeinsam singen: Chor-Workshop „Pop“

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

STEFAN LOHSE

Sa./So., 01./02.11.2025, 14:00-17:45 Uhr

48,- € (24,- € / 62,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H89180

Newsletter

VHS-Newsletter?
Melden Sie sich jetzt an

[Hier klicken](#)



KULTUR GESTALTEN

Musikwerkstatt - Spiel mit!

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

MASSIMO PELLICCIA

ab Di., 07.10.2025 (11x), 12:00-13:30 Uhr

145,20 € (72,60 € / 189,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H89190

Gitarre am Abend

Anfänger*innen

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

MASSIMO PELLICCIA

ab Di., 07.10.2025 (12x), 17:30-18:45 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H89310

Gitarre am Abend

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

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

MASSIMO PELLICCIA

ab Mi., 08.10.2025 (12x),

18:30-19:45 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H89320



Gitarriert Massimo Pelliccia Foto: H. Glomm

Gitarre am Abend

leicht Fortgeschrittene

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

MASSIMO PELLICCIA

ab Do., 09.10.2025 (12x), 18:30-19:45 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H89330

Gitarre am Abend

Fortgeschrittene

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

HANS GEORG VON DER REITH

ab Do., 11.09.2025 (15x),

20:15-21:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 25H89332

Konzertgitarre nach Noten

Fortgeschrittene

Einfache Gitarrenstücke nach Noten spielen.

MASSIMO PELLICCIA

ab Mi., 08.10.2025 (12x), 17:00-18:15 Uhr

132,- € (66,- € / 172,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H89340

Crash-Kurs Finger Picking - Gitarre

Workshop für akustische Gitarre

Fortgeschrittene

Songs wie "Dust In the Wind" von Kansas lernen? Erlerne die Basics dieser Fingerpicking-Technik.

MASSIMO PELLICCIA

So., 11.01.2026, 11:00-15:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F89440

Nothing but the Blues 1 - E-Gitarre

Fortgeschrittene

Gib deinem Sound eine authentische Würze!

MASSIMO PELLICCIA

So., 09.11.2025, 11:00-15:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H89450

Nothing but the Blues 1 - E-Gitarre

Fortgeschrittene

Kenntnisse aus Kurs Blues 1 vertiefen

MASSIMO PELLICCIA

So., 23.11.2025, 11:00-15:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H89460

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter

Telefon 04161 501-4332

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



Yeah! Yeah! Yeah! Gesang und Gitarre

Beatles Songs singen und begleiten.

MASSIMO PELLICCIA

So., 25.01.2026, 11:00-15:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F89480

E-Gitarre

Anfänger*innen

Der Einstieg in das E-Gitarrenspiel.

MASSIMO PELLICCIA

So., 26.10.2025, 11:00-15:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H89500

Sound-Experimente auf der E-Gitarre

Workshop für Fortgeschrittene

Hole verträumte Klänge aus Deiner E-Gitarre raus!

MASSIMO PELLICCIA

So., 05.10.2025, 11:00-15:30 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H89510





KULTUR GESTALTEN

Fragen? Einfach melden!

Tobias Rothenberg

Programmbereichsleiter
Telefon [04161 501-4332](tel:041615014332)

t.rothenberg@stadt.buxtehude.de



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

So., 25.01.2026, 10:00-17:30 Uhr

76,70 € (38,35 € / 99,70 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F89530

Klarinette und Saxophon

Anfänger*innen

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

ARBEN GRUJA

ab Fr., 05.09.2025 (16x), 17:00-18:00 Uhr

104,65 € (52,30 € / 136,05 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H89800

Klarinette und Saxophon

Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Einstieg nach Absprache mit dem Dozenten

ARBEN GRUJA

ab Fr., 05.09.2025 (16x), 18:00-19:00 Uhr

104,65 € (52,30 € / 136,05 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H89810

Klarinette und Saxophon

Anfänger*innen

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

ARBEN GRUJA

ab Fr., 05.09.2025 (16x), 19:00-20:00 Uhr

104,65 € (52,30 € / 136,05 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H89820

Klarinette und Saxophon

Fortgeschrittene

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

ARBEN GRUJA

ab Sa., 06.09.2025 (16x), 10:00-11:00 Uhr

104,65 € (52,30 € / 136,05 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H89830

Dieses Semester Saxophone spielen lernen! Foto: pixabay



Wo kann ich bei der VHS parken?

[Hier klicken](#)



BILDUNGSURLAUB



ARBEIT UND BERUF



GESELLSCHAFT



JUNGE VHS



SCHULE



KULTUR GESTALTEN



GESUNDHEIT



SPRACHEN



HATHA-YOGA FÜR ANFÄNGER*INNEN

Hatha-Yoga für Frühstarter

Anfänger*innen

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

EKATERINA SCHREDER

ab Di., 09.09.2025 (16x), 9:00-10:00 Uhr
100,80 € (50,40 € / 130,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94000

Sanftes Hatha-Yoga - Schnupperkurs

Anfänger*innen

In diesem Kurs kräftigen wir die Muskulatur, fördern die Beweglichkeit und schulen die Achtsamkeit.

LUCIA BAUMGÄRTNER

ab Di., 16.09.2025 (4x), 19:05-20:35 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

Oberschule Jork

HIER ANMELDEN 25H94007

Hatha-Yoga

Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse

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

HEIKE RADEMACKER

ab Di., 16.09.2025 (12x), 10:00-11:30 Uhr
115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Dorfgemeinschaftshaus Brest

HIER ANMELDEN 25H94014

HEIKE RADEMACKER

ab Di., 06.01.2026 (6x), 10:00-11:30 Uhr
57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

Dorfgemeinschaftshaus Brest

HIER ANMELDEN 26F94024

JADWIGA WONS

ab Mi., 17.09.2025 (10x), 18:30-20:00 Uhr
96,00 € (48,00 € / 124,00 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94020

Schnupperkurs

JADWIGA WONS

ab Mi., 07.01.2026 (4x), 18:30-20:00 Uhr
38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F94030

HATHA-YOGA FÜR ANFÄNGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

HATHA-YOGA

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

CHRISTINA WIESENER

ab Do., 11.09.2025 (12x), 8:45-10:15 Uhr
86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94080

EKATERINA SCHREDER

ab Mo., 08.09.2025 (13x), 17:45-19:00 Uhr
79,20 € (39,60 € / 103,40 €)

Oberschule Horneburg

HIER ANMELDEN 25H94106

LOUISA HIELSCHER

ab Mi., 17.09.2025 (14x), 18:45-20:00 Uhr
82,80 € (41,40 € / 108,10 €)

Oberschule Horneburg

HIER ANMELDEN 25H94176

CHRISTINA WIESENER

ab Di., 09.09.2025 (12x), 18:00-19:30 Uhr
91,40 € (48,20 € / 117,80 €)

Amtshaus Moiburg

HIER ANMELDEN 25H94180

Auf Grundlage des Systems „Yoga im täglichen Leben“

RENATE KRÄTZIG

ab Mo., 15.09.2025 (12x), 18:00-19:15 Uhr
72,- € (36,- € / 94,- €)

Dorfgemeinschaftshaus Brest

HIER ANMELDEN 25H94120

Schnupperkurs

RENATE KRÄTZIG

ab Mo., 12.01.2026 (3x), 18:00-19:15 Uhr
24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F94110

Sanftes Hatha-Yoga

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

LUCIA BAUMGÄRTNER

ab Di., 16.09.2025 (10x), 17:30-19:00 Uhr
96,- € (48,- € / 124,- €)

Oberschule Jork

HIER ANMELDEN 25H94157

Hatha-Yoga am Morgen

Fortgeschrittene

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

MARGRIT HEILER

ab Di., 09.09.2025 (13x), 9:00-10:30 Uhr
134,80 € (77,20 € / 171,20 €)

Ev. Gemeindehaus Horneburg

HIER ANMELDEN 25H94206

Programm

Hier geht's direkt zum Programmbereich

Hier klicken





HATHA-YOGA MIT BESONDEREN SCHWERPUNKTEN

Yoga in Verbindung mit Ayurveda und der Samkhya-Lehre

Workshop

Dieser Workshop dient der Vertiefung und ist für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen im Hatha-Yoga und für Yoga-Lehrende geeignet.

HELMA JUNG

Fr., 26.09.2025, 18:00-20:30 Uhr

Sa., 27.09.2025, 10:00-14:45 Uhr

59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H94210

Hatha-Yoga

Senior*innen

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

CHRISTINA WIESENER

ab Do., 11.09.2025 (12x), 10:30-12:00 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H94220



Ihre Meinung

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

[Hier klicken](#)

Yoga im Sitzen: Sanfte Übungen für mehr Beweglichkeit und Balance

Senior*innen

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

LOUISA HIELSCHER

ab Do., 04.12.2025 (5x), 11:00-12:00 Uhr

51,20 € (28,10 € / 65,20 €)

Mehrgenerationenhaus Horneburg

[HIER ANMELDEN](#) 25H94246

Yoga bei Rheuma und Gelenksbeschwerden

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

SABINE HAGE-MALSCH

ab Mo., 15.09.2025 (8x), 10:15-11:15 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H94280

Hatha-Yoga für Rücken und Gelenke

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

RENATE KRÄTZIG

ab Di., 16.09.2025 (12x), 18:00-19:15 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H94300

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 501-4333

a.ott@stadt.buxtehude.de



Rücken-Yoga

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

ANNE KOROLL

ab Mi., 10.09.2025 (14x), 8:15-9:45 Uhr

134,40 € (67,20 € / 173,60 €)

Dorfgemeinschaftshaus Nindorf

[HIER ANMELDEN](#) 25H94322

Rücken-Yoga

Männer

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

JADWIGA WONS

ab Mo., 15.09.2025 (16x), 19:30-21:00 Uhr

115,20 € (57,60 € / 150,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H94340





Physio-Yoga

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

UTA RUHNKE

ab Mo., 08.09.2025 (16x), 17:00-18:00 Uhr
75,60 € (37,80 € / 98,70 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H94370

UTA RUHNKE

ab Mi., 10.09.2025 (12x), 18:00-19:30 Uhr
86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H94380

UTA RUHNKE

ab Fr., 12.09.2025 (10x), 9:00-10:15 Uhr
81,60 € (40,80 € / 105,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H94390

Yoga & Bewegung

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

EKATERINA SCHREDER

ab Mi., 10.09.2025 (16x), 18:00-19:15 Uhr
97,20 € (48,60 € / 126,90 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H94400

+ 55

EKATERINA SCHREDER

ab Fr., 12.09.2025 (14x), 10:20-11:35 Uhr
96,00 € (48,00 € / 124,00 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H94420

Yogilates

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

MEIKE JOHANNSEN

ab Do., 18.09.2025 (12x), 18:00-19:15 Uhr
72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H94440



Yoga & Pilates

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

NATALJA SEEL

ab Mi., 24.09.2025 (10x), 18:00-19:15 Uhr
112,20 € (56,10 € / 146,20 €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H94460



Faszien Yoga

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



NATALJA SEEL

ab Mo., 22.09.2025 (10x), 19:00-19:45 Uhr
66,- € (33,- € / 86,- €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H94480

JADWIGA WONS

ab Mi., 17.09.2025 (7x), 17:00-18:15 Uhr
57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H94510

Schnupperkurs

JADWIGA WONS

ab Mi., 07.01.2026 (4x), 17:00-18:15 Uhr
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F94500



Beauty Face-Yoga zum Kennenlernen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Wohlfühlzeit: Euch erwartet eine Kombination aus effektivem Training der Gesichtsmuskulatur und wohltuenden Massagen für einen strahlenden Teint.

LUCIA BAUMGÄRTNER

ab Di., 28.10.2025 (4x), 19:05-20:35 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

Oberschule Jork

[HIER ANMELDEN](#) 25H94527

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 501-4333

a.ott@stadt.buxtehude.de



KUNDALINI-YOGA & VINYASA-YOGA

Kundalini-Yoga - Schnupperkurs

Anfänger*innen

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

CHRISTIANA KLOPP

ab Mo., 12.01.2026 (3x), 8:30-10:15 Uhr
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F94520

ANYA MONGA

ab Fr., 09.01.2026 (4x), 9:30-11:00 Uhr
38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F94540

ANYA MONGA

ab Fr., 09.01.2026 (4x), 18:00-19:30 Uhr
38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F94560





Kundalini-Yoga

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

CHRISTIANA KLOPP

ab Mo., 15.09.2025 (15x), 8:30-10:15 Uhr
126,- € (63,- € / 164,50 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94530

ANYA MONGA

ab Fr., 12.09.2025 (10x), 9:30-11:00 Uhr
96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94550

ANYA MONGA

ab Fr., 12.09.2025 (10x), 18:00-19:30 Uhr
96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94570

Kundalini-Yoga

Senior*innen

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

ANYA MONGA

ab Mo., 08.09.2025 (12x), 15:00-16:45 Uhr
184,80 € (92,40 € / 240,80 €)

Rittergut Wiegersen

HIER ANMELDEN 25H94572

Yoga, Klang & Mantr Chanten

Gemeinsam genießen wir die entspannende Wirkung des Kundalini-Yoga in Verbindung mit Klangmassagen, Meditation und gemeinsamen Mantr Chanten.

ANYA MONGA

Sa., 25.10.2025, 10:00-16:30 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94580

Vinyasa Yoga Basic - Schnupperkurs

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 Di., 06.01.2026 (4x), 19:45-21:00 Uhr
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F94630

Vinyasa Yoga Basic

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

TONJA SCHRÖDER

ab Di., 16.09.2025 (8x), 19:45-21:00 Uhr
62,40 € (31,20 € / 80,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94640

After Work Yoga - Entspannt ins Wochenende

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

TONJA SCHRÖDER

ab Fr., 07.11.2025 (7x), 17:45-18:45 Uhr
59,40 € (29,70 € / 77,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94650

Yoga trifft Fitness:

Dein perfektes Ganzkörpertraining

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

KATHRIN MÖLLER

ab Mo., 17.11.2025 (7x), 18:30-19:30 Uhr
43,20 € (21,60 € / 55,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94660

Yoga, Stretching & Entspannungsübungen

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

KATHRIN MÖLLER

ab Mo., 17.11.2025 (7x), 19:45-20:30 Uhr
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94670

NEU

Slow Yoga für die Hüfte - Dehnen, Drehen, Kräftigen

Mit verschiedenen Dehn-, Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen machen wir unsere Hüfte wieder geschmeidig und lösen Verspannungen.

KATHRIN MÖLLER

So., 30.11.2025, 9:30-11:00 Uhr
13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94680

Entspannung nach Stresssituationen mit Yoga

Workshop

Im Mittelpunkt des Workshops stehen kleine dynamischen Flows, Atemübungen und Meditation, die uns dabei unterstützen, stressige Situationen gut zu bewältigen.

ISABEL CALLE LAMBACH

Sa., 11.10.2025, 13:30-18:45 Uhr
46,20 € (23,10 € / 60,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94690



QIGONG

Chi Kung

Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

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

MICHAEL DITTMAR

ab Di., 16.09.2025 (8x), 18:15-19:15 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94700

Schnupperkurs

MICHAEL DITTMAR

ab Di., 13.01.2026 (3x), 18:15-19:15 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F94710

Qi Gong zum Kennenlernen

Workshop

In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Bestandteile und schöne Übungssequenzen des Qi Gong kennen.

SINEM AKSOY

Sa., 08.11.2025, 10:00-16:30 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94730

Qigong

Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

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

JÜRGEN MEISTER

ab Mo., 15.09.2025 (12x), 19:30-20:45 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94750

Schnupperkurs

JÜRGEN MEISTER

ab Mo., 12.01.2026 (4x), 19:30-20:45 Uhr

46,20 € (23,10 € / 60,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F94740

Qi Gong

Workshop

Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

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

ANKE BELLMANN

Sa., 22.11.2025, 14:00-16:15 Uhr

19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

Dorfgemeinschaftshaus Nindorf

HIER ANMELDEN 25H94762

TAI JI

Tai Ji Quan

Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

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

MICHAEL DITTMAR

ab Do., 18.09.2025 (7x), 17:30-19:00 Uhr

67,20 € (33,60 € / 86,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94800

Schnupperkurs

MICHAEL DITTMAR

ab Do., 18.09.2025 (7x), 17:30-19:00 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F94810

Tai Ji Quan

Workshop

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

MICHAEL DITTMAR

Sa./So., 15./16.11.2025, 14:00-17:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94820

Tai Ji Quan

Fortgeschrittene

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

MICHAEL DITTMAR

ab Do., 18.09.2025 (7x), 19:15-20:45 Uhr

92,40 € (46,20 € / 120,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94830

Tai Ji Quan - 24 vereinfachte Formen

Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse

Intensives Üben des ersten und zweiten und Kennenlernen des dritten Teils der 24 Formen des Tai Ji Quan.

ZHU SUN

ab Fr., 19.09.2025 (15x), 9:00-10:00 Uhr

72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H94900





Tai Ji Quan - 42 Tai Ji Formen

Fortgeschrittene

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

ZHU SUN

ab Di., 16.09.2025 (15x), 10:15-11:15 Uhr
72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H94920

Die 18 Bewegungen - Übungen auf Tai Ji-Basis

Fortgeschrittene 1

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

ZHU SUN

ab Di., 16.09.2025 (15x), 9:00-10:00 Uhr
72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H94950

Die 18 Bewegungen - Übungen auf Tai Ji-Basis

Fortgeschrittene 2

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

ZHU SUN

ab Fr., 19.09.2025 (15x), 10:15-11:15 Uhr
72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H94970

ACHTSAMKEIT, MEDITATION & KLANG

NEU

Achtsamkeit und Entschleunigung auf der Obstplantage

Wir nutzen gezielte Achtsamkeitsübungen in der Natur um den Moment bewusst zu erleben, die Sinne zu schärfen und innere Ruhe zu finden.

LUISA KERN

So., 28.09.2025, 10:00-12:15 Uhr
19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

Westerladekop 70

[HIER ANMELDEN](#) 25H95020

Achtsamkeit, Meditation und Atementspannung zum Kennenlernen

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

NENNY CORLEIS

ab Do., 11.09.2025 (8x), 18:15-19:15 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H95040



Meditation und Klang - Geführte Mediation mit Klangunterstützung

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

MICHAEL DITTMAR

ab Fr., 12.09.2025 (7x), 19:30-20:45 Uhr
57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H95060

Eröffne anderen Perspektiven.

Neue Dozent*innen sind herzlich willkommen! Egal, ob Sie bereits Unterrichtserfahrungen haben oder die Rolle eines/r VHS-Dozen*in neu ausprobieren wollen, wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

[Hier klicken](#)

Klangreise - entspannen und genießen mit Klangunterstützung

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

BARBARA WAGNER-LOCHNER

Fr., 19.09.2025, 18:00-19:30 Uhr
13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

Yoga-Raum Goldbeck

[HIER ANMELDEN](#) 25H95072

BARBARA WAGNER-LOCHNER

Do., 06.11.2025, 18:00-19:30 Uhr
13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

Yoga-Raum Goldbeck

[HIER ANMELDEN](#) 25H95082



GESUNDHEIT

Foto: privat
Ursula Ramacher



Kursleiterin
URSULA RAMACHER

NEU

Klangreise - Entspannung mit Klangschalen und Gong

Genieße Deine Zeit und tauche ein in verschiedene Klangwelten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

URSULA RAMACHER

ab Do., 18.09.2025 (3x), 19:00-20:00 Uhr
29,40 € (16,20 € / 37,40 €)

Mehrgenerationenhaus Horneburg

HIER ANMELDEN 25H95086

Waldbaden gegen den Winterblues

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

BIRTE SCHMETJEN

So., 25.01.2026, 11:00-13:15 Uhr
23,80 € (13,90 € / 29,80 €)

Neukloster Forst

HIER ANMELDEN 26F95092

Raus aus dem Novembergrau! Kleine Auszeit - nur für mich

Mit Achtsamkeitsübungen für Körper und Geist, Atementspannung sowie Zeit zur Reflexion und für den Austausch.

NENNY CORLEIS

Sa., 15.11.2025, 14:00-17:00 Uhr
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

FIZ Harsefeld

HIER ANMELDEN 25H95104

Abschluss und Neubeginn - ein Entspannungs- und Orientierungstag

Mit Entspannungsübungen, meditativen Bewegungen, Jahresabschlussreflexion und Zielfindung fürs neue Jahr.

NENNY CORLEIS

Sa., 10.01.2026, 14:00-17:00 Uhr
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

FIZ Harsefeld

HIER ANMELDEN 26F95114

NEU

Wintermeditation

Mit bewegter Mediation, inspiriert durch Taiji & Qigong sowie mit unterschiedlichen Meditationen im Sitzen oder Liegen.

NENNY CORLEIS

ab Do., 04.12.2025 (8x), 19:30-20:30 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H95120

Kreative Entspannung durch Kalligrafie

Eltern mit Kindern ab 10 Jahre

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

MICHAEL DITTMAR

So., 12.10.2025, 14:00-17:00 Uhr
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H95140

Stress lass nach!

Gedankenyoگا - 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 Do., 06.11.2025 (2x), 19:30-21:00 Uhr
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H95160

Nach Innen geht der Weg

Fortgeschrittene

Ein regelmäßiger Meditationskurs für diejenigen, die den Kurs "Natürlich einfach" oder "Stress lass nach" bereits besucht haben und das Gelernte vertiefen möchten

MARTIN WIENKER

ab Do., 18.09.2025 (16x), 19:30-21:00 Uhr
5,- €

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H95170

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin
Telefon 04161 501-4333
a.ott@stadt.buxtehude.de



„Atemlos durch die Nacht“ - vom nächtlichen Kopfkino

Fortgeschrittene

Gemeinsam entwickeln wir eine Idee, das Kopfkino auszuschalten und schaffen mit einer Meditation mehr Raum für Ruhe und Gelassenheit.

MARTIN WIENKER

Do., 29.01.2026, 19:30-21:00 Uhr
13,20 € (6,60 € / 17,10 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F95180

BILDUNGSURLAUB

Doppelbelastung schultern - achtsam & ressourcenorientiert

Bildungsurlaub (Teilzeit)

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

NENNY CORLEIS

ab Mo., 10.11.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

150,- € (75,- € / 195,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H95210



GESUNDHEIT

Gesund und stressfrei durch den beruflichen Alltag!

Bildungsurlaub (Teilzeit)

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

ANGELIKA SCHUMANN,

GÖNKE LENGSELD

ab Mo., 16.03.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

198,- € (99,- € / 257,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

26F95230

NEU

Mit neuem Denken den (Arbeits-) Alltag positiv & stressfrei gestalten -

Bildungsurlaub (Teilzeit)

Wie lassen sich innere Einstellungen und Denkmuster positiv verändern? Wie stärke ich meine Selbstwirksamkeit und entdecke neue Gestaltungsmöglichkeiten? Mit praktischen Übungen & Strategien zur Umsetzung.

SINEM AKSOY

ab Mo., 02.11.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

180,- € (90,- € / 234,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

26H95240

Newsletter

VHS-Newsletter?
Melden Sie sich jetzt an

Hier klicken

Burnout-Prophylaxe

Bildungsurlaub

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

SINEM AKSOY

ab Mo., 18.05.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

240,- € (120,- € / 320,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

26F95250

NEU

Stark gegen Stress - Fördern Sie Ihre Widerstandskraft!

Bildungsurlaub

Die eigene Kompetenz in Krisen stärken, realistische Ziele setzen, aktiv Handeln, Unterstützung akzeptieren und Entspannen lernen, sind Elemente dieses Bildungsurlaubes.

MICHAEL DITTMAR

ab Mo., 23.02.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

240,- € (120,- € / 320,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

26F95270

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

Bildungsurlaub (Teilzeit)

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

LUISA KERN

ab Mo., 22.09.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

165,- € (82,50 € / 214,50 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H95290

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 501-4333

a.ott@stadt.buxtehude.de



STRESSBEWÄLTIGUNG

NEU

Resilienz für Berufseinsteiger und bei beruflicher Neuorientierung!

Was sind meine Ziele und Wünsche und was kommt von außen? Wie gehe ich mit neuen Herausforderungen um, und welche Ressourcen habe ich, um diese neue Situation zu meistern?

JÜRGEN MEISTER

Sa., 18.10.2025, 10:00-16:45 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H95300





GESUNDHEIT

Stressreduktion: Täglich weniger ärgern - gesund und gelassen bleiben!

In diesem Workshop erwarten Sie praxiserprobte Anti-Ärger-Strategien sowie ein Leitfaden auf der Entdeckungsreise zu sich selbst.

SUSANNE BRASS

Sa., 07.02.2026, 13:30-18:00 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

26F95310

Aktiv gegen Stress: Embodiment zum Kennenlernen

Der Workshop gibt einen Einblick, was in unserem Körper passiert, wenn wir Stress erfahren und was wir aktiv tun können, um unsere Stressreaktionen zu reduzieren.

ANNIKA HERZOG

Sa., 15.11.2025, 13:30-18:00 Uhr

13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H95320

Aktiv gegen Stress: Embodiment zum Vertiefen

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

ANNIKA HERZOG

ab Di., 06.01.2026 (6x), 17:00-18:00 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

26F95330

Meine Gesundheit & ich: Die Botschaft meines Körpers

Welche Ursachen können hinter gesundheitlichen Beschwerden stehen? Wie kann ich ungesunde Verhaltensmuster erkennen und diese ändern?

SUSANNE BRASS

Sa., 29.11.2025, 17:00-18:00 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H95350

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

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

NENNY CORLEIS

ab Do., 04.12.2025 (8x),

18:15-19:15 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H95360

Verspannungen lösen mit Übungen nach A. Lowen

Ziel dieses Kurses ist es, die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern, bestehende Verspannungsmuster zu reduzieren, um somit Energie und Lebendigkeit zu gewinnen.

CARMEN GEBAUER

Sa., 24.01.2026 (2x), 15:00-17:15 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

26F95380

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

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

NENNY CORLEIS

ab Do., 11.09.2025 (8x), 19:30 -20:30 Uhr

52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H95420

Fußreflexzonen Massage

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

BERIT LÜTJOHANN

Sa., 27.09.2025, 10:00-13:45 Uhr

35,- € (18,50 € / 45,- €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN

25H95892

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 501-4333

a.ott@stadt.buxtehude.de



RÜCKENFIT

Wirbelsäulengymnastik

Frauen und Männer

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

MAREN BLANKE

ab Do., 18.09.2025 (10x), 17:00-18:00 Uhr

46,80 € (23,40 € / 61,10 €)

Oberschule Jork

HIER ANMELDEN

25H96007

MAREN BLANKE

ab Do., 18.09.2025 (10x), 18:05-19:05 Uhr

46,80 € (23,40 € / 61,10 €)

Oberschule Jork

HIER ANMELDEN

25H96017

NEU

Die Wirbelsäule: Unsere kraftvolle Stütze!

Workshop

Mit innovativen und leicht verständlichen Übungen erkunden wir unsere Wirbelsäule und stärken aktiv unsere Rückenmuskulatur.

SINEM AKSOY

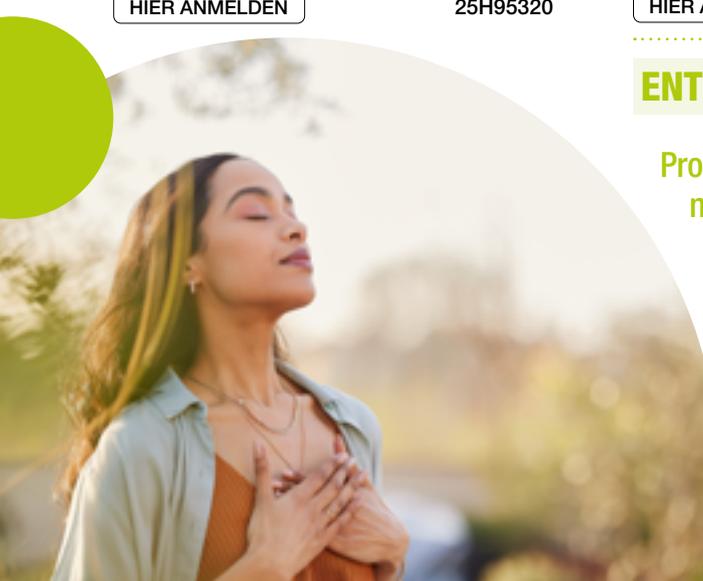
Sa., 10.01.2026, 13:30-17:30 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

26F96030





Rückenfit

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

NATALJA SEEL

ab Di., 23.09.2025 (10x), 19:00-19:45 Uhr
66,- € (33,- € / 86,- €)

Online-Kurs

HIER ANMELDEN 25H96040

Rückenfitness

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

MARTINA JOPP

ab Fr., 12.09.2025 (9x), 9:00-10:00 Uhr
43,20 € (21,60 € / 56,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H96070

MARTINA JOPP

ab Fr., 28.11.2025 (9x), 9:00-10:00 Uhr
43,20 € (21,60 € / 56,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H96080

Hinweis

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



Aktive Mittagspause - leichter Rücken

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

NATALJA SEEL

ab Mo., 22.09.2025 (10x), 12:15-12:30 Uhr
19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

Online-Kurs

HIER ANMELDEN 25H96100

Entspannter Rücken & flexibles Kreuz - mit der Feldenkrais-Methode

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

ANKE METJE

ab Mo., 15.09.2025 (17x), 17:30-18:45 Uhr
100,80 € (50,40 € / 131,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H96120

Entspannt im Schulter-Nackengebiet - mit der Feldenkrais-Methode

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

ANKE METJE

Sa., 25.10.2025, 14:00-17:00 Uhr
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H96140

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

Mit veränderten Bewegungsgewohnheiten die Haltung und den Gleichgewichtssinn verbessern.

ANKE METJE

Sa., 15.11.2025, 14:00-17:00 Uhr
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H96150

Entspannter Kiefer - mit der Feldenkrais-Methode

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

ANKE METJE

Sa., 17.01.2026, 14:00-17:00 Uhr
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F96160



Entdecken Sie ihr (inneres) Gleichgewicht - mit starken Füßen!

Gemeinsam stärken wir unsere Fußmuskulatur anhand verschiedener Lauftechniken und verbessern mit gezielten Übungen unsere Körperwahrnehmung und Stabilität.

SINEM AKSOY

Sa., 06.12.2025, 10:00-16:30 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H96220

Rückenmuskulatur stärken, Faszien dehnen - beweglich bleiben!

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

MARGRIT ROWOHLT

ab Di., 28.10.2025 (8x), 17:00-18:00 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H96180



Beweglich bleiben - mit der Feldenkrais-Methode 60+

Mit veränderten Bewegungsgewohnheiten die körperliche und geistige Beweglichkeit fördern.

ANKE METJE

ab Mo., 15.09.2025 (8x), 16:00-17:15 Uhr
62,40 € (31,20 € / 80,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H96200

Rücken-Faszien-Klangentspannung

In diesem Workshop stärken wir unseren Rücken und unterstützen die mentale Entspannung mit verschiedenen Klangreisen.

MARGRIT ROWOHLT, HEIKE BRUNS

Sa., 08.11.2025, 12:30-17:00 Uhr
57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H96170



GESUNDHEIT

KRAFT & BEWEGLICHKEIT

Pilates: Trainingskonzept nach Joseph Pilates

Fortgeschrittene

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

SILJA PAGEL

ab Mo., 08.09.2025 (10x), 19:15-20:15 Uhr
46,80 € (23,40 € / 61,10 €)

Oberschule Horneburg

[HIER ANMELDEN](#) 25H96246

Gymnastik- & Entspannungsübungen - ganzheitlich fit bleiben

60+

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

MARGRIT ROWOHLT

ab Mi., 29.10.2025 (8x), 9:30-10:30 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H96260

Spaß und Freude an Bewegung ab 70

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

SABINE NEUMANN

ab Mi., 17.09.2025 (6x), 9:00-10:00 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H96280

SABINE NEUMANN

ab Mi., 12.11.2025 (6x), 9:00-10:00 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H96290

Gangsicher bleiben! Sensomotorisches Training zur Sturzprävention

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

DANIELA BAUS

ab Mi., 17.09.2025 (12x), 15:30-16:30 Uhr
105,60 € (52,80 € / 137,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H96300

Älter werden, jung bleiben durch Bewegung

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

MARTINA JOPP

ab Do., 11.09.2025 (9x), 10:10-11:10 Uhr
43,20 € (21,60 € / 56,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H96340

MARTINA JOPP

ab Do., 13.11.2025 (9x), 10:10-11:10 Uhr
43,20 € (21,60 € / 56,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H96350

Neurokinetik® - das ganzheitliche Gehirntraining

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

JOHANNA ZUBER

So., 28.09.2025, 10:00-13:00 Uhr
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25H96364

JOHANNA ZUBER

So, 09.11.2025, 10:00-13:00 Uhr
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H96370



Wo kann ich bei der VHS parken?

[Hier klicken](#)

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin
Telefon 04161 501-4333

a.ott@stadt.buxtehude.de



Foto: privat
Katrin Ringleben



Kursleiterin

KATRIN RINGLEBEN

NEU

Outdoor Workout - Schnupperkurs

Du bewegst dich gerne an der frischen Luft? Dann mach mit!

KATRIN RINGLEBEN

ab Mo., 08.09.2025 (5x), 17:00-18:00 Uhr
46,20 € (23,10 € / 60,20 €)

Heidebad Buxtehude

[HIER ANMELDEN](#) 25H96420

Body-Workout: mit Musik und guter Laune

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

SANDRA BRECKLING

ab Di., 23.09.2025 (16x), 19:10-20:10 Uhr
75,60 € (37,80 € / 98,70 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H96430





Fit & beweglich: dein Ganzkörper-Fitnessprogramm

Männer und Frauen

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

MICHAEL DITTMAR

ab **Mi., 17.09.2025 (8x)**, 19:30-20:30 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H96520

Selbstverteidigung: Sicherheit im Alltag und in Notwehrsituationen

Frauen und Mädchen ab 14 Jahre

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

Sa./So., **15./16.11.2025**, 10:00-13:00 Uhr
76,70 € (38,30 € / 99,70 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H97940

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

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

KATHRIN MÖLLER

ab **Mo., 15.09.2025 (6x)**, 18:30-19:30 Uhr
38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H96450

Fitte Mitte: Training für Bauch & Rücken

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

KATHRIN MÖLLER

ab **Mo., 15.09.2025 (7x)**, 19:45-20:45 Uhr
43,20 € (21,60 € / 55,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H96460

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

So., **18.01.2026**, 9:30-11:00 Uhr
13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F96480

Beckenbodengymnastik für Frauen

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

BÄRBEL KÄSKE

ab **Mo., 08.09.2025 (15x)**, 8:30-9:30 Uhr
96,- € (48,- € / 124,- €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

[HIER ANMELDEN](#) 25H96487

BÄRBEL KÄSKE

ab **Mo., 08.09.2025 (15x)**, 9:45-10:45 Uhr
96,- € (48,- € / 124,- €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

[HIER ANMELDEN](#) 25H96497

Foto: privat
Jennifer Wesseloh



NEU

DIE WELT DES HULA-HOOP

Workshop

Welcher Reifen passt zu mir? Wie gelingen die ersten Hula-Bewegungen? Was lässt sich mit dem Hula-Reifen alles machen? Lass es uns gemeinsam rausfinden!

JENNIFER WESSELOH

So., **11.01.2026**, 10:00-12:15 Uhr
19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F96560

JENNIFER WESSELOH

So., **11.01.2026**, 12:45-15:00 Uhr
19,80 € (9,90 € / 25,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F96570

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin
Telefon 04161 501-4333
a.ott@stadt.buxtehude.de



TANZ DICH FIT

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

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

CLAUDIA NEETEN

ab **Mi., 17.09.2025 (10x)**, 17:30-18:30 Uhr
46,80 € (23,40 € / 61,10 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H96540

CLAUDIA NEETEN

ab **Mi., 07.01.2026 (4x)**, 17:30-18:30 Uhr
18,- € (9,- € / 23,50 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F96530

Zumba®: Fitness trifft Party

Anfänger*innen und leicht Fortgeschrittene

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

MARY-DALSINI ADDAIKALAMUTTU

ab **Di., 16.09.2025 (15x)**, 18:15-19:15 Uhr

72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H96620



Zumba®: Fitness trifft Party

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

SANDRA BRECKLING

ab Di., 23.09.2025 (16x), 18:00-19:00 Uhr

75,60 € (37,80 € / 98,70 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H96650

AROHA®: Körpertraining - inspiriert von Haka, Kung Fu und Taiji

Du suchst ein effektives Training mit hohem Spaßfaktor und leicht nachvollziehbaren Bewegungen zu eigens hierfür komponierter Musik? Dann schau doch mal vorbei!

NENNY CORLEIS

ab Mi., 07.01.2026 (5x), 18:45-19:45 Uhr

25,20 € (12,60 € / 32,90 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

26F96740

NENNY CORLEIS

ab Mi., 10.09.2025 (8x), 20:00-21:00 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,70 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H96750

KAHA®: Sanfte Bewegungen - inspiriert von Taiji, Qigong und Yoga

Du möchtest deine Beweglichkeit fördern und wünschst dir zeitgleich mehr Ruhe und Gelassenheit? Dann ist KAHA® vielleicht genau das Richtige für Dich.

NENNY CORLEIS

ab Mi., 07.01.2026 (5x), 20:00-21:00 Uhr

25,20 € (12,60 € / 32,90 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

26F96780

NENNY CORLEIS

ab Mi., 10.09.2025 (8x), 18:45-19:45 Uhr

39,60 € (19,80 € / 51,70 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H96790

Bachata lady's style: leicht erlernbarer Solo-Tanz

Mädchen ab 14 Jahre und Frauen

Mit viel Spaß & Rhythmus fit werden. Bachata punktet mit leicht erlernbaren Grundschritten und geschmeidigen Bewegungen.

OLGA BROVCHENKO

ab Mo., 15.09.2025 (10x), 18:15-19:15 Uhr

62,40 € (31,20 € / 80,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H96820

Schnupperkurs

OLGA BROVCHENKO

ab Mo., 12.01.2026 (3x), 18:15-19:15 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

26F96810

Bauchtanz: Rückenfit zu orientalischen Rhythmen

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

CHRISTIANE MICHEL-REESE

ab Fr., 12.09.2025 (10x), 18:00-19:00 Uhr

62,40 € (31,20 € / 80,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H96850

Schnupperkurs

CHRISTIANE MICHEL-REESE

ab Fr., 09.01.2026 (4x), 18:00-19:00 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

26F96840

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

Sa., 13.09.2025, 10:00-15:00 Uhr

48,30 € (24,20 € / 62,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H96920

DOBRI GJURKOV

Sa., 10.01.2026, 10:00-15:00 Uhr

48,30 € (24,20 € / 62,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

26F96940

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 501-4333

a.ott@stadt.buxtehude.de



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 Fr., 19.09.2025 (12x), 19:15-20:00 Uhr

79,20 € (39,60 € / 103,20 €)

Oberschule Horneburg

HIER ANMELDEN

25H96956

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 Fr., 19.09.2025 (14x), 17:30-19:00 Uhr

184,80 € (92,40 € / 240,80 €)

Oberschule Horneburg

HIER ANMELDEN

25H96966

Line Dance Einsteiger

Anfänger*innen

Wir starten mit sehr einfachen, kurzen Choreografien und viel Spaß in die Welt des Line-Dance. Seid gerne dabei!

CAROLA STÖCKMANN

ab Do., 18.09.2025 (12x), 16:45-17:30 Uhr

57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H97020



GESUNDHEIT

Line Dance Bronze

Leicht Fortgeschrittene

Ihr habt den Einsteigerkurs gemacht und möchtet mehr? Dann seid Ihr hier gut aufgehoben.

CAROLA STÖCKMANN

ab Do., 18.09.2025 (12x), 17:35-18:20 Uhr
57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

25H97040

Line Dance Silber

Fortgeschrittene 1

Ihr seid sicher bei den leicht Fortgeschrittenen (Bronzekurs) und liebt die Herausforderung? Dann seid Ihr hier genau richtig!

CAROLA STÖCKMANN

ab Do., 18.09.2025 (12x), 18:25-19:10 Uhr
57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

25H97060

Line Dance Gold

Fortgeschrittene 2

Ihr seid sicher bei den Fortgeschrittenen Silber und sucht eine neue Herausforderung? Dann seid gerne dabei!

CAROLA STÖCKMANN

ab Do., 18.09.2025 (12x), 19:15-20:00 Uhr
57,60 € (28,80 € / 74,40 €)

VHS-Haus

25H97080

DanseVita®

Kraftvolle Rhythmen der Weltmusik wechseln sich mit federleichten und sanften Melodien ab und laden zum freien Tanzen ein.

Zum Kennenlernen

MANFRED WETZEL

So., 28.09.2025, 14:00-17:00 Uhr
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

25H97100

Tanztag

MANFRED WETZEL

Sa., 08.11.2025, 10:00-16:15 Uhr
38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

25H97140

DanseVita®

Kraftvolle Rhythmen der Weltmusik wechseln sich mit federleichten und sanften Melodien ab und laden zum freien Tanzen ein.

CORDULA ZAUMBRECHER

ab Mo., 06.10.2025 (8x), 19:30-21:00 Uhr
76,80 € (38,40 € / 99,20 €)

VHS-Haus

25H97120

AQUAFITNESS & SELBSTVERTEIDIGUNG

Wassergymnastik

Die Schulung von Muskelkraft und Ausdauer, von Beweglichkeit und Belastbarkeit ist gerade im Wasser mit besonderer Wirksamkeit und dabei noch schonend möglich.

SILKE GRUNEWALD

ab Mo., 08.09.2025 (10x), 18:00-19:00 Uhr
71,80 € (48,40 € / 86,10 €)

Grundschule Neukloster

25H97200

SILKE GRUNEWALD

ab Mo., 08.09.2025 (10x), 19:00-20:00 Uhr
71,80 € (48,40 € / 86,10 €)

Grundschule Neukloster

25H97220

SILKE GRUNEWALD

ab Mo., 08.09.2025 (10x), 20:00-21:00 Uhr
71,80 € (48,40 € / 86,10 €)

Grundschule Neukloster

25H97240

Aqua-Fitness im Aquarella

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

SANDRA BRECKLING

ab Do., 25.09.2025 (15x), 18:15-19:00 Uhr
84,60 € (57,60 € / 101,10 €)

Aquarella Buxtehude

25H97300

SANDRA BRECKLING

ab Do., 25.09.2025 (15x), 19:00-19:45 Uhr
84,60 € (57,60 € / 101,10 €)

Aquarella Buxtehude

25H97310

SANDRA BRECKLING

ab Do., 25.09.2025 (15x), 19:45-20:30 Uhr
84,60 € (57,60 € / 101,10 €)

Aquarella Buxtehude

25H97320

Selbstverteidigung: Sicherheit im Alltag und in Notwehrsituationen

Frauen und Mädchen ab 14 Jahre

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

Sa./So., 15./16.11.2025, 10:00-13:00 Uhr
76,70 € (38,30 € / 99,70 €)

VHS-Haus

25H97940

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin
Telefon 04161 501-4333
a.ott@stadt.buxtehude.de



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



GESUNDHEIT

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin
Telefon 04161 501-4333
a.ott@stadt.buxtehude.de



NATURHEILKUNDE & MENTALE GESUNDHEIT

NEU

Kräuterwerkstatt III: Hydrolate - Sanfte Kräfte aus Pflanzenwasser

Gesichtswasser oder Raumduft? Gemeinsam stellen wir eine eigene Essenz aus Hydrolaten und entscheiden, jeder für sich, über die endgültige Verwendung.

DR. MONIKA BRIEDEN

Sa., 20.09.2025, 13:30-17:15 Uhr

33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25H98332

Natürliche Unterstützung (nicht nur) beim Novemberblues

Entdecken Sie Gewürze, Gerüche, Lebensmittel & Tätigkeiten, die die Stimmung aufhellen können.

BERIT LÜTJOHANN

Do., 13.11.2025, 19:00-20:30 Uhr

13,20 € (6,60 € / 17,20 €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25H98602

Ganzheitliches Gedächtnistraining: Training für den Kopf

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

MARTINA SELLMER

ab Mo., 27.10.2025 (5x), 18:30-19:30 Uhr

46,20 € (23,10 € / 60,20 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

[HIER ANMELDEN](#) 25H98617

VORSORGE & PFLEGE

Gesprächsrunden mit Pflegenden Angehörigen

In Kooperation mit KIBIS der Selbsthilfekontaktstelle Stade



Meine Eltern sind alt und pflegebedürftig?!

Treffen pflegender und sorgender erwachsener Kinder.

BRITTA SANDERS

Sa., 20.09.2025, 10:00-13:00 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H98910

Gesprächsrunde: Angehörige oder Partner*innen pflegen

Gespräch mit Gleichbetroffenen über die (neue) Situation als Pflegeperson. Auftaktveranstaltung für weitere Treffen.

BRITTA SANDERS

Mi., 08.10.2025, 10:00-13:00 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H98920



Ihre Meinung

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

[Hier klicken](#)

Programm

Hier geht's direkt zum Programmbereich

[Hier klicken](#)



BILDUNGSURLAUB



ARBEIT UND BERUF



GESELLSCHAFT



JUNGE VHS



SCHULE



KULTUR GESTALTEN



GESUNDHEIT



SPRACHEN



GESUNDHEIT

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

Mi., 19.11.2025, 16:00-18:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

25H98700

Vortrag: 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

Mi., 15.10.2025, 15:00-17:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

25H98710

NEU

Digitale Teilhabe für Senior*innen (Angehörige und Seniorenbegleiter)

Wie können wir Ältere dabei unterstützen, ein Smartphone oder Tablet sicher zu nutzen, Ängste abzubauen und damit eine Teilhabe am digitalen Leben zu ermöglichen?

BIRGIT ROGGE

Di., 20.01.2026, 16:00-18:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

26F98720

Robotik, Smart Home, Apps & Co - mehr Selbstständigkeit im Alter

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

SYLVIA PANKOP

Do., 15.01.2026, 16:30-18:45 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

26F98730

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.

JACQUELINE BECKER

Mo., 03.11.2025, 15:00-17:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

25H98740

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 501-4333

a.ott@stadt.buxtehude.de



NEU

Hausnotruf - der schnelle Draht zur Hilfe!

Ab wann und für wen ist ein Hausnotruf sinnvoll? Wie funktioniert der Hausnotruf? Diese und viele weitere Fragen werden in diesem Vortrag beantwortet.

SVEN DE VRIES

Mo., 29.09.2025, 15:00-17:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

25H98750

Altersgerecht! Wie gestalte ich mein Zuhause?

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

NADINE BROBECK

Do., 02.10.2025, 10:00-12:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

25H98760



»PFLEGELEICHT«

Veranstaltungsreihe für Senioren und pflegende Angehörige in Kooperation mit dem Pflege- und Seniorenstützpunkt des Landkreis Stade.

Alle Veranstaltungen dieser Reihe sind für Sie kostenlos. Um Anmeldungen zu den Veranstaltungen wird gebeten. Vorträge, die im Online-Format angeboten werden, sind gesondert gekennzeichnet. In diesen Fällen ist bei der Anmeldung die Hinterlegung einer E-Mailadresse erforderlich. Bitte beachten Sie, dass die praxisnahen Kurse für die pflegenden Angehörigen im Seniorenheim Waldburg stattfinden und ggf. erweiterte Corona-Regelungen gelten.





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

Mi., 26.11.2025, 15:00-17:15 Uhr

Eintritt frei

Jork

[HIER ANMELDEN](#) 25H98767

NINA JOSTEN-FALTEN

Mi., 10.12.2025, 15:00-17:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H98770

Pflegegrad, Pflegeversicherung, Pflegebeurteilung

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

INA MÜLLER

Di., 27.01.2026, 16:00-18:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F98780



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

Mi., 05.11.2025, 15:30-17:45 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H98790

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

Mi., 17.09.2025, 15:30-17:45 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H98800

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

Di., 30.09.2025, 15:30-17:45 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H98810

BUS

Mit dem HVV direkt zum Kurs...

[Hier klicken](#)

Sprechen Sie dementisch? - Gut kommunizieren mit Demenzerkrankten

Erfahren Sie, wie Sie mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, erfolgreich kommunizieren und eine Beziehung zu ihnen aufbauen oder aufrechterhalten können.

CLAUDIA STEIN

Di., 28.10.2025, 16:00-18:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H98820

CLAUDIA STEIN

Do., 11.12.2025, 16:00-18:15 Uhr

Eintritt frei

Mehrgenerationenhaus Horneburg

[HIER ANMELDEN](#) 25H98826

Beschäftigung für Senior*innen mit und ohne Pflegebedarf

In diesem Vortrag werden unterschiedliche Beschäftigungsideen aus den Bereichen Bewegung, Erinnerung und Kreativität vorgestellt.

CLAUDIA STEIN

Di., 16.12.2025, 16:00-18:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H98830



Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 501-4333

a.ott@stadt.buxtehude.de



Pflege zu Hause: Wie fördere ich Bewegungsfähigkeit?

Pflegende Angehörige

Anhand praktischer Übungen lernen Sie, die Mobilität Ihrer Angehörigen in Alltagssituationen zu fördern und die eigene körperliche Belastung in der häuslichen Pflege zu verringern.

MARIANNE TEAGLE-JAHNKE

Mo., 17.11.2025, 15:00-17:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H98840

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

Do., 18.09.2025, 16:00-18:15 Uhr

Eintritt frei

Seniorenheim Waldburg Buxtehude

[HIER ANMELDEN](#) 25H98850

Pflege zu Hause: (Über-)Belastung entgegenwirken

Dieser Vortrag möchte Angehörige dabei unterstützen, Stress & Überlastung im Pflegealltag zu reduzieren bzw. besser zu bewältigen - mit praktischen Infos & Tipps.

CLAUDIA STEIN

Do., 09.10.2025, 16:00-18:15 Uhr

Eintritt frei

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H98860



Eröffne anderen Perspektiven.

Neue Dozent*innen sind herzlich willkommen! Egal, ob Sie bereits Unterrichtserfahrungen haben oder die Rolle eines/r VHS-Dozen*in neu ausprobieren wollen, wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

[Hier klicken](#)



FASTEN & VEGANE KÜCHE

Basenfasten: Leicht & gesund zu neuer Energie!

Gemeinsam gut vorbereitet: Mit vielen leckeren Rezepten, genauen Anleitungen für die Umsetzung im Alltag und einfachen Entspannungsübungen.

LUISA KERN

Sa., 30.11.2025, 10:00-15:00 Uhr
39,60 € (19,80 € / 51,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H92000

Vegan für Einsteiger

In diesem Kurs geht es um schnelle und einfache Rezepte, die gut schmecken und im Alltag leicht umgesetzt werden können, wie z.B. schnelle Suppen oder leckere Brotaufstriche.

KATRIN RINGLEBEN

Di., 07.10.2025, 18:00-21:00 Uhr
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H92020

GEWÜRZE, KRÄUTER & PILZE

Senf - der gesunde Scharfmacher

Kreiere deine eigenen Kräutersenf-Variation und erfahre, wofür Senf sonst noch so gut ist.

DR. MONIKA BRIEDEN

Sa., 29.11.2025, 13:30-16:30 Uhr
26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25H92152

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin
Telefon 04161 501-4333
a.ott@stadt.buxtehude.de



Kräuter- und Wildfrüchteführung

Mit vielen Infos & Wissen über die Bestimmung von Wildkräutern, über ihre Heilwirkung und die Zubereitungsmöglichkeiten als Gemüse oder Salat.

INGE TERNUS

Sa., 06.09.2025, 13:00-16:15 Uhr
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25H92162

NEU

Löwenzahn, Giersch und Co.

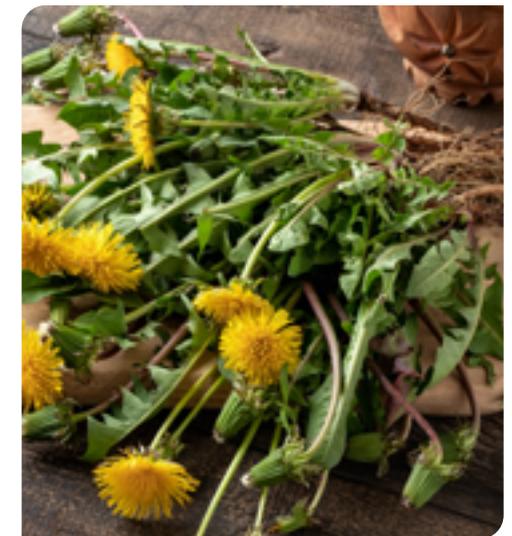
Lernt die altbekannten Pflanzen vom Wegesrand neu kennen.

ANKE BEHREND

So., 21.09.2025, 10:30-12:30 Uhr
14,40 € (7,20 € / 18,60 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H92180





GESUNDHEIT

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin
Telefon 04161 501-4333

a.ott@stadt.buxtehude.de



NEU

Pilzkurs - Pilzbestimmung mit Tipps zum Sammeln und Verarbeiten

Gemeinsam bestimmen wir (selbst-mitgebrachte) Pilze und klären Fragen wie: Welche Pilze sind essbar? Woran erkenne ich diese und wo sind sie zu finden?

UTA KAPPEL

Sa., 27.09.2025, 11:00-15:30 Uhr
28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 25H92202

UTA KAPPEL

So., 28.09.2025, 11:00-15:30 Uhr
28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H92210

UTA KAPPEL

So., 12.10.2025, 11:00-15:30 Uhr
28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H92230



UTA KAPPEL

Sa., 25.10.2025, 11:00-15:30 Uhr
28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H92250

UTA KAPPEL

Sa., 08.11.2025, 11:00-15:30 Uhr
28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 25H92262

UTA KAPPEL

So., 26.10.2025, 9:30-15:30 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,80 €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 25H92280

Riesensporling
Foto: Dozentin Uta Kappel

LÄNDERKÜCHE

NEU

Norwegisch Kochen: Skrei - König des Kabeljaus

Gemeinsam bereitem wir ein typisches norwegisches „meny“ zu: Mit einer klassischen „Fiskesuppe“, Kabeljau in 2 Varianten (gekocht und gebraten) und einem landestypischen Dessert.

MARCUS GROSSKOPF

Sa., 24.01.2026, 14:00-17:45 Uhr
24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F92300

NEU

Norwegische Herbstküche - Fårikål-Zeit

Wir kochen ein klassisches Menü mit norwegischen Lamm, lernen die traditionelle Zubereitung kennen und erfahren einiges über die (Ess-)Kultur Norwegens.

MARCUS GROSSKOPF

Sa., 27.09.2025, 14:00-17:45 Uhr
24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H92320

Hinweis

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

Oma Ragnhilds norwegisches Weihnachtsgebäck

Freut euch auf Krumkaker (norwegische Waffelhörnchen), Julekake (norwegisches Weihnachtsbrot) und leckere Plätzchen nach Oma Ragnhilds Rezepten.

MARCUS GROSSKOPF

Sa., 06.12.2025, 14:00-17:45 Uhr
24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H92340

Polnische Küche - vielseitig & lecker

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

BEATA PETRAT

Sa., 08.11.2025, 10:00-15:15 Uhr
46,20 € (23,10 € / 60,20 €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 25H92362

Mittelmeerküche

Bauernsalat mit Saganaki & Tsatsiki; Lammhaxe mit gegrillten Kartoffelecken, weißen Bohnen und Rotweinjus; Griechische Joghurtmousse mit Honig & Aprikosen.

ANDREAS DANZSCHER

So., 30.11.2025, 11:00-16:15 Uhr
33,60 € (16,80 € / 43,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H92400



BILDUNGSURLAUB



ARBEIT UND BERUF



GESELLSCHAFT



JUNGE VHS



SCHULE



KULTUR GESTALTEN



GESUNDHEIT



SPRACHEN



GESUNDHEIT

Foto: privat
Maria Werneke



Kursleiterin
MARIA WERNEKE

NEU

Kochclub Griechische Küche

Du liebst die griechische Küche, landestypische Spezialitäten und gemeinsames Kochen in geselliger Runde? Dann sei gerne dabei!

MARIA WERNEKE

ab Mi., 08.10.2025 (3x), 18:15-22:00 Uhr
72,- € (36,- € / 93,- €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

HIER ANMELDEN 25H92424

NEU

Türkisch-orientalische Küche - vegetarisch

Entdecken Sie die vegetarische türkische Küche in ihrer aromatischen Vielfalt mit schnellen, praktischen Zubereitungsarten.

JASMIN BRUNKHORST

Sa., 17.01.2026, 11:00-14:45 Uhr
33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 26F92442

NEU

Türkisch-orientalische Küche

Entdecken Sie die traditionelle authentische türkische Küche in ihrer aromatischen Vielfalt mit schnellen, praktischen Zubereitungsarten.

JASMIN BRUNKHORST

Sa., 13.09.2025, 11:00-14:45 Uhr
33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 25H92452

NEU

Türkisch frühstücken

Gemeinsam bereiten wir ein klassisches türkisches Frühstück zu, mit Spezialitäten wie Eierspeisen, gefüllte Teigtaschen (Börek) und knusprigen Sesamringen (Simit).

JASMIN BRUNKHORST

So., 07.12.2025, 10:00-13:45 Uhr
33,- € (16,50 € / 43,- €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 25H92462

Indische Küche

Neue Rezepte

Kommen Sie mit auf Entdeckungsreise in die exotische Gewürzwelt der indischen Küche. Mit vielen traditionellen Gerichten und Zubereitungsarten.

SUKHWANT SINGH MALHOTRA

Sa., 22.11.2025, 10:00-17:45 Uhr
48,- € (24,- € / 62,- €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 25H92482

Indische Küche vegetarisch

Neue Rezepte

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

SUKHWANT SINGH MALHOTRA

Sa., 06.12.2025, 10:00-17:45 Uhr
48,- € (24,- € / 62,- €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 25H92502

NEU

Taco Friday - vegetarisch

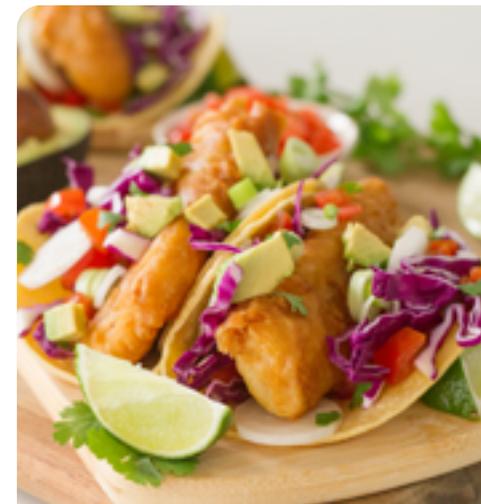
Würzig, frisch und lecker! Mit Füllungen aus Süßkartoffel, Blumenkohl und Halouloumi & frischen Gewürzen und passend dazu eine Virgin Margarita.

CLAUDIA EBENS

Fr., 10.10.2025, 18:00-21:00 Uhr
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H92550



Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin
Telefon 04161 501-4333

a.ott@stadt.buxtehude.de



REGIONALE & SAISONALE KÜCHE

NEU

Erntefrische Herbstküche - vegetarisch

Wir verarbeiten Herbstgemüse und saisonales Obst zu einem köstlichen vegetarischen Menü.

KARIN SIMON

Sa., 04.10.2025, 11:00-14:45 Uhr
33,- € (16,50 € / 43,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H92640

NEU

Vegetarische Winterküche

Gemeinsam genießen wir die kalte Jahreszeit mit einem Menü aus Rote Bete Carpaccio, Pilz Wellington und einer Zitronen Meringue Pie.

CLAUDIA EBENS

Sa., 17.01.2026, 11:00-14:45 Uhr
24,- € (31,- € / 24,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F92650





NEU

Weihnachtsmenü: Die unglaublichen Geschmackswelten von Ottolenghi

Gemeinsam ein 5-Gänge Weihnachtsmenü nach Yotam Ottolenghi probekochen. Und genießen.

TOBIAS ROTHENBERG

Sa., 29.11.2025, 17:00-20:45 Uhr

24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H92660

Cooking with friends Wünsch Dir was

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.

Weihnachtsfeier

Mit Freunden und Kollegen zusammen kochen, plaudern und die Weihnachtszeit genießen? Geht bei uns

Männerrunde

Erdnussuppe mit Kokosmilch und Peri-Peri Garnelen.

Straußencurry mit Sambalmöhren und Biere-Pap.

Melktert mit Rosinen und Amarula-Eis

Let's Wok

Din Sum aus dem Wok mit Sesam-Majo.

Teriyaki Rinderstreifen mit 7 Köstlichkeiten & Basmatireis.

Bananen-Frühlingsrolle mit Kokos-Limoneneis.

Kindergeburtstag

Du hast Lust deinen Geburtstag in der VHS zu feiern und dein Lieblingsessen zu kochen oder gemeinsam mit deinen besten Freunden zu backen und zu verzieren? Wir freuen uns auf dich!

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. MwSt)
+ Lebensmittelkosten

(Die Lebensmittelkosten sind abhängig vom gewählten Angebot und der Personenanzahl)

Mädelsabend

Klassisches Anti-Pasti, Zitronen Hähnchen mit Thymian und Oliven, Zucchini, Rustikale Kartoffeln und Walnuss Pesto.

Tiramisu mit Limoncello Sorbet.

Backevents

Ob weihnachtliches Gebäck, Torten, leckeres Brot in verschiedenen Varianten oder Pizza & Flammkuchen. Gemeinsam backen macht Spaß!



Männer-Kochkurs in Buxtehude: Helden am Herd

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

ANDREAS DANZSCHER
ab **Mi., 24.09.2025 (5x)**

Termine siehe Kursbeschreibung
90,- € (45,- € / 117,50 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H92740

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 **Di., 28.10.2025 (4x)**, 18:15-22:00 Uhr
96,- € (48,- € / 124,- €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25H92754

NEU

Pizza & Flammkuchen für Kids & Co

Eltern mit Kindern ab 7 Jahre

Leckere Pizza, knuspriger Flammkuchen und eine süße Tarte zum Nachtisch! Klingt lecker? Dann seid gerne dabei.

KARIN SIMON

So., 02.11.2025, 11:00-14:00 Uhr
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H92770

NEU

Griechisch kochen für Kids & Co

Eltern mit Kindern ab 8 Jahre

Gemeinsam kochen wir ein leckeres Menü mit griechischen Frikadellen und Kritharaki (Reisnudeln), selbstgemachtem Tsatsiki und frischem Erdbeermus.

MARIA WERNEKE

So., 09.11.2025, 11:00-15:30 Uhr
28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25H92774

Sushi für Kids & Co

Eltern mit Kindern 6-12 Jahre

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

ANDREAS DANZSCHER

So., 16.11.2025, 10:00-14:30 Uhr
28,80 € (14,40 € / 37,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H92780

NEU

Süß & heiß für Kids & Co

Eltern mit Kindern ab 7 Jahre

Gemeinsam heizen wir den Ofen auf für Leckereien wie Kaiserschmarrn & „Ofenschlupfer“. Unser Highlight zum Schluss: selbstgemachte Schokopudding mit Vanillesoße.

KARIN SIMON

So., 18.01.2026, 13:30-16:30 Uhr
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F92790

Halloween-Backen für Kids & Co - gruselig gut

Eltern mit Kindern 5-13 Jahre

Schaurig schöne Desserts, Küchlein und Kleingebäck und was man sonst noch für das perfekte „Gruselkuchen-Buffer“ benötigt.

JULIANE ULLRICH-HOLST

Sa., 11.10.2025, 12:45-16:30 Uhr
24,- € (12,- € / 31,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H92800



Ihre Meinung

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

[Hier klicken](#)

Fragen? Einfach melden!

Anja Ott

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 501-4333

a.ott@stadt.buxtehude.de



Foto: privat
Juliane Ullrich-Holst

ICH BIN NEU HIER!



Kursleiterin

JULIANE ULLRICH-HOLST

NEU

Muffins & kleine Kuchen - bunt verziert

Eltern mit Kindern 5-13 Jahre

Du liebst Muffins und kleine Kuchen und möchtest diese ganz individuell gestalten? Dann bist Du hier genau richtig!

JULIANE ULLRICH-HOLST

Sa., 08.11.2025, 13:30-16:30 Uhr
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H92810

Weihnachtsplätzchen backen für Kids & Co

Eltern mit Kindern ab 7 Jahre

Ein Backvergnügen für die ganze Familie.

KARIN SIMON

Sa., 15.11.2025, 13:00-16:30 Uhr
24,- € (12,- € / 31,- €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25H92812



NEU

Griechische Weihnachtsbäckerei für Kids & Co

Eltern mit Kindern ab 8 Jahre
Melomakrona oder griechische Schokokekse - entdecke wie lecker griechisches Weihnachten schmeckt!

MARIA WERNEKE
Sa., 06.12.2025, 13:30-17:15 Uhr
24,- € (12,- € / 31,- €)
Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25H92814

NEU

Auf die Plätzchen - fertig los! Weihnachtsedition für Kids & Co

Eltern mit Kindern 5-13 Jahre
Gemeinsam die leckersten Plätzchen backen, verzieren, probieren und mit nach Hause nehmen!

JULIANE ULLRICH-HOLST
So., 07.12.2025, 13:30-16:30 Uhr
19,20 € (9,60 € / 24,80 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H92820

Eröffne anderen Perspektiven.

Neue Dozent*innen sind herzlich willkommen! Egal, ob Sie bereits Unterrichtserfahrungen haben oder die Rolle eines/r VHS-Dozent*in neu ausprobieren wollen, wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

[Hier klicken](#)

Brot backen

Wir backen Bio-Brote ohne künstliche Zusätze, frei oder in Kastenform, mit und ohne Sauerteig und erfahren wie man letzteren ansetzt.

KARIN SIMON
So., 23.11.2025, 11:00-16:15 Uhr
46,20 € (23,10 € / 60,20 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H92860

KARIN SIMON
Sa., 27.09.2025, 11:00-16:15 Uhr
46,20 € (23,10 € / 60,20 €)
Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25H92872

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
Sa., 25.10.2025, 10:00-16:15 Uhr
38,40 € (19,20 € / 49,60 €)
VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H92890





DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE



Fragen? Einfach melden!

Ines Hirschmann

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 501-4330

i.hirschmann@stadt.buxtehude.de



Deutsch als Fremdsprache A1.1, Teil 1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

MALGORZATA JOANNA SZYMANOWSKA

ab 08.09.2025 (15x), Mo./Mi., 18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN

25H71020

Deutsch als Fremdsprache A1.1, Teil 2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

MALGORZATA JOANNA SZYMANOWSKA

ab 17.11.2025 (15x), Mo./Mi., 18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN

25H71030

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

MONIKA KLUDAS

ab Mi., 03.09.2025 (18x), 17:45-20:00 Uhr

194,40 € (97,20 € / 253,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H71040

Deutsch als Fremdsprache A1.2, Teil 2/3

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

REGINA SENIOR

ab 09.09.2025 (15x), Di./Do., 18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN

25H71060

Deutsch als Fremdsprache A1.2, Teil 3/3

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

REGINA SENIOR

ab 18.11.2025 (15x), Di./Do., 18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN

25H71080



Deutsch als Fremdsprache A1 für Eltern

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser intensive Einstiegskurs bietet ein erstes Kennenlernen der deutschen Sprache, ihrer Grammatik und Aussprache.

UNDINE VON RÖNN

ab Mo., 15.09.2025 (10x)

Termine siehe Kursbeschreibung

144,- € (72,- € / 186,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H71090

Deutsch als Fremdsprache A2.1, Teil 3/3

leicht Fortgeschrittene

ILKA HEITMANN, YULIIA CHEPOK

ab 09.09.2025 (15x), Di./Do., 18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN

25H71120

Deutsch als Fremdsprache A2.2, Teil 1/3

leicht Fortgeschrittene

ILKA HEITMANN, YULIIA CHEPOK

ab 18.11.2025 (15x), Di./Do., 18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN

25H71130

Deutsch als Fremdsprache B1.1, Teil 1

Fortgeschrittene

N.N

ab 08.09.2025 (15x), Mo./Do.,

Termine siehe Kursbeschreibung

144,- € (72,- € / 186,- €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN

25H71220

Deutsch als Fremdsprache B1.1, Teil 2

Fortgeschrittene

N.N

ab 17.11.2025 (15x), Mo./Do.,

Termine siehe Kursbeschreibung

144,- € (72,- € / 186,- €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN

25H71230

Deutsch als Fremdsprache B1.2

Fortgeschrittene

MONIKA KLUDAS

ab Mo., 01.09.2025 (18x), 18:00-20:15 Uhr

194,40 € (97,20 € / 253,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H71240

Deutsch als Fremdsprache B2.1, Teil 1

Fortgeschrittene

HELLMUTH FÄRBER

ab Mo., 01.09.2025 (18x),

Mo./Do., 18:00-19:30 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H71260

Deutsch als Fremdsprache B2.1, Teil 2

Fortgeschrittene

HELLMUTH FÄRBER

ab 17.11.2025 (15x), Mo./Do., 18:00-19:30 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H71270

Deutsch als Fremdsprache B2.1 - Deutsch für den Beruf Teil 3/3

Fortgeschrittene

Der Kursinhalt ist abgestimmt auf das Berufsleben.

MARIE-ELISABETH MINKLER

ab 11.09.2025 (15x), Di./Do., 18:00-19:30 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN

25H71320

Deutsch als Fremdsprache B2.2 - Deutsch für den Beruf Teil 1/3

Fortgeschrittene

Der Kursinhalt ist abgestimmt auf das Berufsleben.

MARIE-ELISABETH MINKLER

ab 20.11.2025 (15x), Di./Do., 18:00-19:30 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN

25H71330

Programm

Hier geht's direkt zum Programmbereich

Hier klicken



BILDUNGSURLAUB



ARBEIT UND BERUF



GESELLSCHAFT



JUNGE VHS



SCHULE



KULTUR GESTALTEN



GESUNDHEIT



SPRACHEN



DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE



Fragen? Einfach melden!

Kay Kochanski

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 501-4334

k.kochanski@stadt.buxtehude.de



NEU

Deutsch als Fremdsprache Konversationskurs B2

Fortgeschrittene

HELLMUTH FÄRBER

ab Mo., 15.09.2025 (15x), 19:55-21:25 Uhr

144,- € (72,- € / 186,- €)

VHS Haus

HIER ANMELDEN

25H71420

NEU

Deutsch am Abend B1 - Prüfungsvorbereitung Telc B1

Fortgeschrittene

Intensive Vorbereitung in der Gruppe an 5 Terminen mit jeweils 90 Minuten Unterricht. Zwei Präsenzveranstaltungen in der VHS Buxtehude sowie drei Termine online per Videokonferenz.

CLAUDIA JÄNICHEN

ab Mo., 01.09.2025 (5x), 18:00-19:30 Uhr

48,- € (24,- € / 62,- €)

VHS-Haus bzw. Online-Kurs

HIER ANMELDEN

25H71430

NEU

Deutsch als Fremdsprache B2 - Kommunikation im Beruf und am Arbeitsplatz

Fortgeschrittene, Bildungsurlaub

Der Bildungsurlaub richtet sich an fortgeschrittene Deutschlernende auf Sprachniveau B2, die ihre berufsbezogenen Sprachkenntnisse vertiefen und ausbauen möchten.

CLAUDIA JÄNICHEN

ab Mo., 20.10.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

240,- € (120,- € / 312,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN

25H71440



Einbürgerungstest

Seit dem 01.09.2008 gibt es verbindliche, bundeseinheitliche Einbürgerungstests. Die VHS Buxtehude und Stade führen diese Tests durch. Eine persönliche Anmeldung ist erforderlich! Bitte bringen Sie Ihren Ausweis/Pass mit. Die Testgebühr (25,- EUR) ist mit der Anmeldung bar zu zahlen.

Termine der VHS Buxtehude:

Mittwoch, 24.09.2025
Anmeldung bis 27.08.2025

Mittwoch, 12.11.2025
Anmeldung bis 15.10.2025

Mittwoch, 14.01.2026
Anmeldung bis 15.12.2025
jeweils 14.00-15.00 Uhr

Weitere Informationen und
Anmeldung:
Tel. 04161/7434-0.

Termine der VHS Stade:

Mittwoch, 27.08.2025
Anmeldung bis 30.07.2025

Mittwoch, 08.10.2025
Anmeldung bis 10.09.2025

Mittwoch, 10.12.2025
Anmeldung bis 12.11.2025
jeweils 09.00-10.00 Uhr

Weitere Informationen und
Anmeldung:
Tel. 04141/4099-0.





ENGLISCH



Englisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die kaum oder keine Vorkenntnisse in der englischen Sprache haben. Hier lernen wir mit viel Freude gemeinsam diese wichtige Sprache. Beginners are welcome!

NANCY LAMMENS

ab Do., 18.09.2025 (12x), 18:15-19:45 Uhr
115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H72020

Schnuppern Sie Englisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs bietet anhand einfacher, typischer Alltagssituationen die Möglichkeit zum sanften Lernen der englischen Sprache.

INGRID KABLITZ

ab Mi., 17.09.2025 (10x), 10:30-12:00 Uhr
72,- € (36,- € / 94,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H72060

Englisch A1/A2 mit Muße

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen mit Vorkenntnissen, die in angenehmer Lernatmosphäre und in ruhigem Tempo Englisch lernen wollen.

CLAUDIA JENKINS

ab Di., 16.09.2025 (12x), 15:00-16:30 Uhr
158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

[HIER ANMELDEN](#) 25H72080



Foto: privat
Nancy Lammens

Kursleiterin

NANCY LAMMENS

Englisch A2

leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen wir diese wichtige Sprache step by step und erschließen uns die Grammatik und den Wortschatz in einer lockeren Lernatmosphäre.

SCOTT REID

ab Mo., 08.09.2025 (12x), 18:30-20:00 Uhr
115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H72110

Englisch A2

leicht Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits Vorkenntnisse auf A1 Niveau haben und nun ihre Sprachkenntnisse auffrischen und ausbauen möchten.

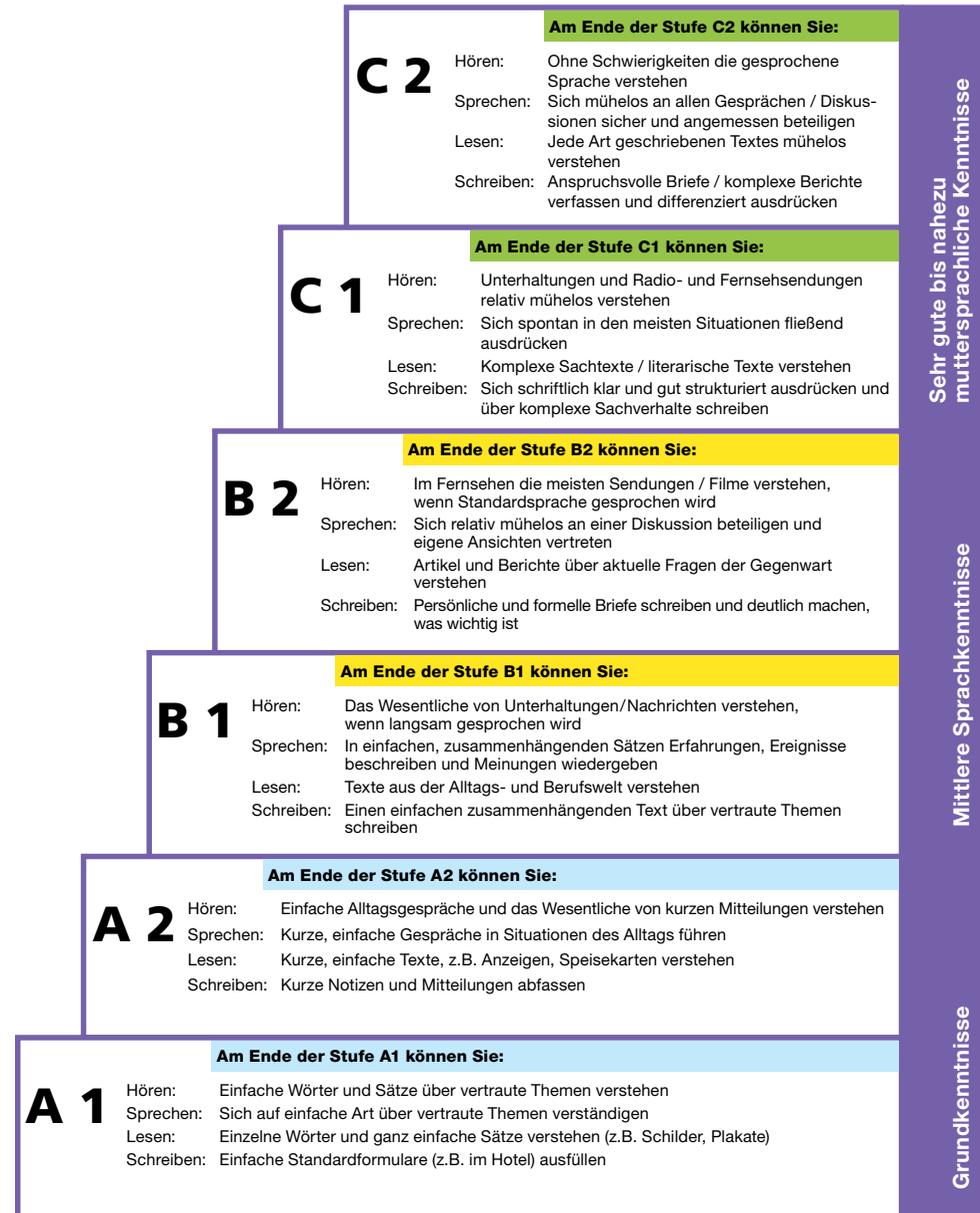
SCOTT REID

ab Di., 09.09.2025 (12x), 18:30-20:00 Uhr
115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Oberschule Apensen

[HIER ANMELDEN](#) 25H72112

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen A1 - C2





FREMDSPRACHEN

Fragen? Einfach melden!

Ines Hirschmann

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 501-4330

i.hirschmann@stadt.buxtehude.de



Schnuppern Sie Englisch A2+

leicht Fortgeschrittene

INGRID KABLITZ

ab Mi., 10.09.2025 (12x), 8:45-10:15 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H72120

English Refresher A2

leicht Fortgeschrittene

TANJA KOVARIK

ab Di., 16.09.2025 (10x), 8:45-10:15 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H72130

English in the Morning A2

leicht Fortgeschrittene

Der Kurs ermöglicht stressfreies Englischlernen mithilfe von Wortschatzaufbau, regelmäßigen Grammatikübungen und einfachen Gesprächen auf Englisch.

SYDNEY WALKER SENIOR

ab Do., 18.09.2025 (12x), 10:00-11:30 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

[HIER ANMELDEN](#) 25H72137

NEU

English REFRESHER A2/B1 Englisch an der frischen Luft

leicht Fortgeschrittene

In Bewegung lernen wir besser und behalten das Gelernte länger. Das wollen wir uns zunutze machen und auf einem langen Waldspaziergang Vokabeln und Grammatik „auf-frischen“.

TANJA KOVARIK

Sa., 20.09.2025, 14:00-17:00 Uhr

26,40 € (13,20 € / 34,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H72200

NEU

English A2/B1 Easy Conversations

leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem Sprechen. Hier wird ohne Lehrbuch und wöchentlich wechselnden Themen gelernt.

MARTINA GERDTS

ab Mi., 10.09.2025 (12x), 17:45-19:15 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25H72214

English Conversation A2/B1

leicht Fortgeschrittene

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

CLAUDIA JENKINS

ab Di., 16.09.2025 (12x), 16:45-18:15 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H72220

English in the Morning A2/B1

leicht Fortgeschrittene

The course expands your grammar skills and promotes conversation and text reading. Learn English in a stress-free and fun way.

SYDNEY WALKER SENIOR

ab Fr., 19.09.2025 (12x), 10:00-11:30 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

Jugendraum links über Rewe, Osterjork

[HIER ANMELDEN](#) 25H72237

NEU

Crime Time A2/B1

leicht Fortgeschrittene

Crime stories to improve your vocabulary, grammar and reading skills.

ELMARIE VAN DER MERWE

ab Do., 18.09.2025 (12x), 8:45-10:15 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H72240

English for Seniors - B1

Fortgeschrittene

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

BRIGITTE KAPP

ab Mo., 08.09.2025 (15x), 14:30-16:00 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H72320

English Conversation B1

Fortgeschrittene

A course focusing on conversation (speaking). This class gives you the extra practice needed to become more fluent.

REGINA SENIOR

ab Mi., 10.09.2025 (15x), 18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25H72330

English in the Morning B1 Auffrischkurs

Fortgeschrittene

Im Kurs wird viel miteinander gesprochen und verschiedene Kursmaterialien verwendet, u. a. eine spannende Lektüre. Newcomers are welcome!

BRIGITTE GESELLE

ab Mi., 03.09.2025 (12x), 9:30-11:00 Uhr

96,40 € (53,20 € / 112,80 €)

Ev. Gemeindehaus Horneburg

[HIER ANMELDEN](#) 25H72336

Newsletter

Kennen Sie schon unseren VHS-Newsletter?

Melden Sie sich jetzt an

[Hier klicken](#)



BILDUNGSURLAUB



ARBEIT UND BERUF



GESELLSCHAFT



JUNGE VHS



SCHULE



KULTUR GESTALTEN



GESUNDHEIT



SPRACHEN



FREMDSPRACHEN

Fragen? Einfach melden!

Ines Hirschmann

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 501-4330

i.hirschmann@stadt.buxtehude.de



Wednesday Morning Conversation B1

Fortgeschrittene

The main focus of this course is speaking and reading.

CLAUDIA JENKINS

ab Mi., 17.09.2025 (15x), 8:30-10:00 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H72340

NEU

English Conversation B1

Fortgeschrittene

Bring your English conversation skills to the next level through lively discussions of current events and culture from the USA and Canada.

JOSEPH RAQUEPAS

ab Di., 16.09.2025 (12x), 18:15-19:45 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25H72360

English Conversation B1/B2

Fortgeschrittene

This course will help you to reactivate and improve your English. We use a variety of material and activities to give you plenty to talk about.

BRIGITTE GESELLE

ab Di., 02.09.2025 (12x), 10:00-11:30 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Jugendzentrum (JUBS) Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25H72434



Boost Your Business English B2 – Write, Speak, Succeed!

Fortgeschrittene

In just 6 weeks, create e-mails, handle tricky situations, and speak with confidence!

SURYA NARAYANAN

ab 08.09.2025 (12x), Mo./Mi., 16:30-18:00 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H72520

SURYA NARAYANAN

ab 08.09.2025 (12x), Mo./Mi., 18:15-19:45 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H72530

Face to Face B2

Fortgeschrittene

Conversation and More

ELMARIE VAN DER MERWE

ab Mi., 10.09.2025 (13x), 10:30-12:00 Uhr

93,60 € (46,80 € / 122,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H72550

Time to Talk B2

Fortgeschrittene

Conversation and More

ELMARIE VAN DER MERWE

ab Do., 11.09.2025 (13x), 10:30-12:00 Uhr

93,60 € (46,80 € / 122,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H72560

NEU

English Conversation B2

Fortgeschrittene

Bring your English conversation skills to the next level through lively discussions of current events and culture from the USA and Canada.

JOSEPH RAQUEPAS

ab Di., 16.09.2025 (12x), 19:55-21:25 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25H72580

English Theatre Buxtehude

JÜRGEN KOTISA

ab Di., 16.09.2025 (30x), 19:30-21:45 Uhr

88,- €

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H72680

English Club

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

PETER KIRCHVOGEL

ab Di., 16.09.2025 (9x), 19:30-21:00 Uhr

5,- €

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H72720





FREMDSPRACHEN

Fragen? Einfach melden!

Ines Hirschmann

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 501-4330

i.hirschmann@stadt.buxtehude.de



Englisch A1

Bildungsurlaub, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Alltagssituationen sprachlich bewältigen lernen.

CHRISTIANE HOLST-HAKELBERG

ab Mo., 24.11.2025 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

200,- € (100,- € / 260,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H72970

English Tenses A2

Bildungsurlaub, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

TANJA KOVARIK

ab Mo., 26.01.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

240,- € (120,- € / 320,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F72960

Everyday English A2

Bildungsurlaub, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

This course aims to enhance your communication skills in business settings.

TANJA KOVARIK

ab Mo., 15.06.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

240,- € (120,- € / 320,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F72950



Wo kann ich bei der VHS parken?

[Hier klicken](#)



Business English B2

Bildungsurlaub, Fortgeschrittene

This course aims to enhance your communication skills in business settings.

SURYA NARAYANAN

ab Mo., 19.01.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

240,- € (120,- € / 320,- €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F72940

FRANZÖSISCH



Französisch fit für den Urlaub A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Bienvenue en France! In diesem Kurs werden die wichtigsten sprachlichen Grundlagen vermittelt, um sich im Urlaub verständigen zu können.

HEIKE STAHN

Sa., 20.09.2025, 10:00-16:30 Uhr

38,40 € (19,20 € / 49,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H73000

Französisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Bonjour! In diesem Kurs sind Sie richtig, um mit Spaß Französisch erfolgreich zu erlernen.

MICHEL EZQUERRA

ab Di., 09.09.2025 (12x), 14:15-15:45 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H73020

Französisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Neue Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Die Dozentin ist Französin und freut sich darauf, das Wissen über die Sprache und ihr Heimatland im Kurs zu teilen.

FLORENCE GROSSE

ab Mo., 01.09.2025 (9x), 18:00-19:30 Uhr

86,40 € (43,20 € / 111,60 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H73030

Französisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

CLAUDINE WONNER

ab Mo., 15.09.2025 (10x), 18:30-20:00 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 25H73032

Französisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

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

Alors, à bientôt!

MICHEL EZQUERRA

ab Mo., 08.09.2025 (12x), 10:30-12:00 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H73040





FREMDSPRACHEN

Französisch A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Bonjour, ça va ? C'est bien que vous vous intéressiez toujours au français. Dans ce cours, vous continuerez à apprendre cette langue avec beaucoup de plaisir.

MICHEL EZQUERRA

ab Di., 09.09.2025 (12x), 18:15-19:45 Uhr
86,40 € (43,20 € / 112,80 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H73230

Französisch B1 - Cours de Conversation

leicht Fortgeschrittene

Dans ce cours, chansons, films et livres nous offrent différentes approches de la langue. Tous les nouveaux participants sont les bienvenus.

FLORENCE GROSSE

ab Mo., 08.09.2025 (9x), 18:00-19:30 Uhr
118,80 € (59,40 € / 154,80 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H73420

Französisch B1 Auffrischkurs

leicht Fortgeschrittene

Wenn Sie in der Schule oder in VHS-Kursen gute Kenntnisse der französischen Sprache erworben haben und nun vertiefen möchten, ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

CLAUDINE WONNER

ab Di., 16.09.2025 (10x), 18:30-20:00 Uhr
96,- € (48,- € / 124,- €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H73430

NEU

Französisch für den Beruf B1

Sie haben bereits A2 Grundkenntnisse und möchten in der Lage sein, Französisch in beruflichen Situationen noch sicherer anzuwenden? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!
N.N.

ab Sa., 01.11.2025 (4x), 9:00-16:00 Uhr
211,20 € (105,60 € / 275,20 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H73450

NEU

Französisch B1/B2 - Conversations

Vous aimez parler français? Ce cours s'adresse à tous les personnes qui souhaitent parler le français.

HEIKE STAHN

ab Di., 23.09.2025 (10x), 9:30-11:00 Uhr
96,- € (48,- € / 124,- €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H73460



NEU

Französisch B1/B2 - Cercle de littérature

Oscar et la dame rose

In diesem Kurs lesen wir gemeinsam „OSCAR ET LA DAME ROSE“, tauschen unsere Gedanken dazu aus und sinnieren über das Leben. Alles auf Französisch - tout en français - mit Hilfe!

HEIKE STAHN

ab Do., 25.09.2025 (10x), 9:30-11:00 Uhr
132,- € (66,- € / 172,- €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H73480

Français - Cours de Conversation B2

Fortgeschrittene

Vous avez envie de pratiquer cette belle langue en la parlant le plus possible. Alors - n'hésitez pas à nous joindre et apportez vos idées et vos souhaits.

HELLMUTH FÄRBER

ab Do., 18.09.2025 (15x), 10:30-12:00 Uhr
144,- € (72,- € / 186,- €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H73630

Französisch C1

Fortgeschrittene

Bonjour ! Dans ce cours, vous ferez connaissance des expressions atypiques, pleines d'humour de la langue française au quotidien. À plus !

MICHEL EZQUERRA

ab Di., 16.09.2025 (12x), 16:15-17:45 Uhr
158,40 € (79,20 € / 206,40 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H73690

Fragen? Einfach melden!

Ines Hirschmann

Programmbereichsleiterin
Telefon 04161 501-4330

i.hirschmann@stadt.buxtehude.de



Französisch A1

Bildungsurlaub, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Alltagssituationen sprachlich bewältigen lernen.

CHRISTIANE HOLST-HAKELBERG

ab Mo., 03.11.2025 (5x)
Termine siehe Kursbeschreibung
200,- € (100,- € / 260,- €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H73900

NEU

Französisch A2

Bildungsurlaub, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Sie lieben die französische Sprache und verfügen bereits über Grundkenntnisse des Französischen, wollen diese aber ausbauen? Dann sind Sie hier richtig.
N.N.

ab Mo., 13.10.2025 (5x)
Termine siehe Kursbeschreibung
240,- € (120,- € / 313,- €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H73940



FREMDSPRACHEN

Fragen? Einfach melden!

Ines Hirschmann

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 501-4330

i.hirschmann@stadt.buxtehude.de



SPANISCH



Spanisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnissen

In diesem Kurs erlernen Sie von Grund auf die spanische Sprache.

MARTINA GERDTS

ab Di., 09.09.2025 (12x), 16:15-17:45 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H74000

Spanisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnissen

In diesem Kurs tauchen wir in die facettenreiche spanische Sprache und Kultur ein.

ANGIE EL ARABY

ab Mo., 15.09.2025 (12x), 18:15-19:45 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25H74010

Spanisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnissen, die die spanische Sprache gern mit einem Fokus auf Konversation erlernen möchten.

CARMIÑA BASTL

ab Mo., 08.09.2025 (12x), 19:55-21:25 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25H74040

Spanisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnissen

Hier werden die Grundlagen der spanischen Sprache speziell für deutsche Muttersprachler*innen vermittelt.

DETLEF BLÖCKER

ab Di., 16.09.2025 (12x), 16:30-18:00 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H74050

Spanisch A1 leicht gemacht, ohne Eile

Senior*innen u Anfänger*innen

Möchten Sie in angenehmer Lernatmosphäre und ohne Eile eine neue Sprache lernen? Dann machen Sie mit bei unserem Spanischkurs!

LISSETTE SANTANA CLAVIJO

ab Mo., 15.09.2025 (12x), 11:15-12:45 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H74080

Spanisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Sind Sie bereit, sich auf spannende Themen einzulassen und Ihre Spanischkenntnisse im Gespräch zu verbessern? Dann sind Sie hier richtig!

LISSETTE SANTANA CLAVIJO

ab Do., 18.09.2025 (12x), 18:15-19:45 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H74090

Spanisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs verbessern wir unser Hörverstehen mithilfe von Musik und trainieren grundlegend unser Sprechen.

LISSETTE SANTANA CLAVIJO

ab Di., 16.09.2025 (12x), 18:15-19:45 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25H74100

Spanisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs findet zum dritten Mal statt und richtet sich an Anfänger*innen mit Vorkenntnissen, die die spanische Sprache gern mit einem Fokus auf Konversation erlernen möchten.

CARMIÑA BASTL

ab Mo., 08.09.2025 (12x), 18:15-19:45 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25H74110

Spanisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs nehmen wir uns viel Zeit für die Lerninhalte und die Teilnahme am Kurs ist hybrid, also online und in Präsenz, möglich.

MARTINA GERDTS

ab Mi., 10.09.2025 (12x), 16:00-17:30 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

Selma-Lagerlöf-Oberschule Harsefeld

[HIER ANMELDEN](#) 25H74114



Spanisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

PAOLA BRANDT-JIMÉNEZ

ab Di., 16.09.2025 (10x), 19:00-20:30 Uhr

72,- € (36,- € / 94,- €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H74120

Spanisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen.

ALEJANDRO TOSCA RUBIO

Di., 02.09.2025 (7x), 19:55-21:25 Uhr

67,20 € (33,60 € / 86,80 €)

Kurs findet alle zwei Wochen statt!

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25H74140





FREMDSPRACHEN

Fragen? Einfach melden!

Ines Hirschmann

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 501-4330

i.hirschmann@stadt.buxtehude.de



Spanisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Wir setzen hier unsere Erkundung der spanischen Sprache und deren Kultur fort. Fortsetzungskurs von 25F74020
DETLEF BLÖCKER

ab **Di., 16.09.2025 (12x)**, 18:15-19:45 Uhr
115,20 € (57,60 € / 148,80 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H74170



Spanisch A2

leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf den mündlichen Ausdruck. Wir trainieren das Sprechen und Hörverstehen. Die Grammatik wird im Kontext gelernt.
LISSETTE SANTANA CLAVIJO

ab **Mo., 15.09.2025 (12x)**, 19:00-20:30 Uhr
158,40 € (79,20 € / 206,40 €)
Online-Kurs

HIER ANMELDEN 25H74220

Spanisch A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs erweitern wir unsere Grammatikkenntnisse, beschäftigen uns mit Spanglish und erweitern unseren Wortschatz für verschiedene Kontexte.
MARTINA GERDTS

ab **Di., 16.09.2025 (12x)**, 18:00-19:30 Uhr
115,20 € (57,60 € / 148,80 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H74240



Foto: privat
Angie El Arabay

Kursleiterin
ANGIE EL ARABAY

NEU

Spanisch B1

Konversationskurs mit Auffrischung Grammatik

¡Hola a todos! Vamos a aplicar los conocimientos de la lengua española en posibles situaciones comunicativas reales.

ANGIE EL ARABY
ab **Mo., 15.09.2025 (12x)**, 19:55-21:25 Uhr
115,20 € (57,60 € / 148,80 €)
Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN 25H74310

Spanisch B1 Konversationskurs

Fortgeschrittene

In diesem Kurs verbessern wir anhand vielfältiger Themen und Musik unser Hörverstehen und trainieren unser Sprechen.
LISSETTE SANTANA CLAVIJO

ab **Mi., 17.09.2025 (15x)**, 18:15-19:45 Uhr
144,- € (72,- € / 186,- €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H74330

Spanisch B1/B2 Konversationskurs

Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen

Si te gusta la cultura española, su gente, su gastronomía y quieres mejorar tu español hablado de forma divertida y amena este es tu curso.

ALEJANDRO TOSCA RUBIO
Di., **02.09.2025 (7x)**, 18:15 – 19:45 Uhr
67,20 € (33,60 € / 86,80 €)
Kurs findet alle zwei Wochen statt!
Halepaghen Schule

HIER ANMELDEN 25H74360

Spanisch A2

Bildungsurlaub, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Mit dem Vorwissen aus A1-Kursen steigen wir in diesen A2-Kurs ein, um Ihre Sprachkenntnisse hier aufzufrischen und auszubauen.

MARTINA GERDTS
ab **Mo., 20.10.2025 (5x)**
Termine siehe Kursbeschreibung
200,- € (100,- € / 260,- €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H74410

Spanisch A1

Bildungsurlaub, Anfänger*innen ohne Vorkenntnissen

DETLEF BLÖCKER
ab **Mo., 12.01.2026 (5x)**
Termine siehe Kursbeschreibung
240,- € (120,- € / 320,- €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F74320





FREMDSPRACHEN

Fragen? Einfach melden!

Ines Hirschmann

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 501-4330

i.hirschmann@stadt.buxtehude.de



ITALIENISCH



Italienisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
TANJA KOVARIK

ab Mi., 10.09.2025 (12x), 19:55-21:25 Uhr
158,40 € (79,20 € / 206,40 €)
Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN 25H74510

Italienisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
TANJA KOVARIK

ab Do., 11.09.2025 (12x), 18:15-19:45 Uhr
158,40 € (79,20 € / 206,40 €)
Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN 25H74520

Italienisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
TANJA KOVARIK

ab Di., 09.09.2025 (12x), 18:15-19:45 Uhr
86,40 € (43,20 € / 112,80 €)
Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN 25H74530

Italienisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
TANJA KOVARIK

ab Di., 09.09.2025 (12x), 19:55-21:25 Uhr
115,20 € (57,60 € / 148,80 €)
Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN 25H74540

Parliamo Italiano A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lernen Sie Italienisch mal anders und
von wo aus Sie möchten.

MARINELLA PISANO KLUG

ab Do., 11.09.2025 (10x), 20:00-21:00 Uhr
85,80 € (42,90 € / 111,80 €)
Online-Kurs

HIER ANMELDEN 25H74550

Italienisch am Vormittag A1

50+ la bella età Anfänger*innen
mit Vorkenntnissen

Hier können Sie ihr Gehirn trainieren,
indem Sie die schöne italienische Spra-
che lernen.

MARINELLA PISANO KLUG

ab Mo., 08.09.2025 (8x), 9:30-11:00 Uhr
105,60 € (52,80 € / 137,60 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H74570



Parliamo Italiano A1

Anfänger*innen mit geringen
Vorkenntnissen

Lernen Sie Italienisch mal anders und
von wo aus Sie möchten.

MARINELLA PISANO KLUG

ab Mi., 10.09.2025 (10x), 20:00-21:30 Uhr
132,- € (76,- € / 172,- €)
Online-Kurs

HIER ANMELDEN 25H74580

Italienisch A2

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
TANJA KOVARIK

ab Mi., 10.09.2025 (12x), 18:15-19:45 Uhr
86,40 € (43,20 € / 112,80 €)
Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN 25H74590

Italienisch B1

leicht Fortgeschrittene
TANJA KOVARIK

ab Mo., 15.09.2025 (10x), 18:15-19:45 Uhr
96,- € (48,- € / 124,- €)
Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN 25H74610



Italiano B2 Conversazione e grammatica con libro

Fortgeschrittene

Conversazione tematica su temi odierni
e attuali. Esercizi per ottenere una buona
pro-nuncia e parlare come veri italiani.

MARINELLA PISANO KLUG

ab Do., 11.09.2025 (10x), 18:00-19:30 Uhr
132,- € (66,- € / 172,- €)
Online-Kurs

HIER ANMELDEN 25H74660

Italienisch B2

Fortgeschrittene
TANJA KOVARIK

ab Di., 09.09.2025 (10x), 10:30-12:00 Uhr
132,- € (66,- € / 172,- €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H74670

Italienisch B2

Fortgeschrittene
TANJA KOVARIK

ab Do., 18.09.2025 (8x), 10:30-12:00 Uhr
105,60 € (52,80 € / 137,60 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H74680

Italienisch A1

Bildungsurlaub, Anfänger*innen
ohne Vorkenntnisse

TANJA KOVARIK

ab Mo., 01.09.2025 (5x)

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

HIER ANMELDEN 25H74720

TANJA KOVARIK

ab Mo., 05.01.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung
240,- € (120,- € / 320,- €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F74710





FREMDSPRACHEN

Fragen? Einfach melden!

Ines Hirschmann

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 501-4330

i.hirschmann@stadt.buxtehude.de



PORTUGIESISCH



Portugiesisch (europ.) A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie von Grund auf das europäische Portugiesisch.

MARTINA GERDTS

ab Di., 16.09.2025 (12x), 19:45-21:15 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H74820



Portugiesisch (europ.) A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie von Grund auf das europäische Portugiesisch.

MARTINA GERDTS

ab Mi., 17.09.2025 (12x), 20:00-21:30 Uhr

158,40 € (79,20 € / 206,40 €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H74840

Portugiesisch (europ.) A1

Bildungsurlaub, Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

MARTINA GERDTS

ab Mo., 09.03.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

240,- € (120,- € / 320,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 26F74880

DÄNISCH



Foto: privat
Ingeborg Vagt



Dänisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Online-Kurs für Anfänger*innen führt Euch schrittweise in die dänische Sprache und in die dänische Kultur ein.

INGEBORG VAGT

ab Mo., 22.09.2025 (10x), 18:30-20:00 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)

Online-Kurs

[HIER ANMELDEN](#) 25H75020

Dänisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer*innen, die Dänisch lernen wollen und bereits geringe Vorkenntnisse besitzen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

KARINA BEATRICE SCHNEIDER

ab Di., 16.09.2025 (12x), 18:15-19:45 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25H75040

Dänisch A1+

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

SELMA KRISTJANSDDOTTIR

ab Mi., 17.09.2025 (15x), 18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25H75050

Dänisch A2

Fortgeschrittene

SELMA KRISTJANSDDOTTIR

ab Di., 16.09.2025 (15x), 18:15-19:45 Uhr

108,- € (54,- € / 141,- €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H75120

Dansk - Konversation und Lektüre B2

Fortgeschrittene

Der Fokus des Kurses liegt auf Hörverständnis, Aussprache und Textverständnis.

KARINA BEATRICE SCHNEIDER

ab Mi., 17.09.2025 (12x), 19:00-20:30 Uhr

86,40 € (43,20 € / 112,80 €)

Halepaghen-Schule

[HIER ANMELDEN](#) 25H75140



Dänisch Konversationskurs B2 - Fortæl! Fortæl!

Fortgeschrittene

På 8 tirsdage mødes vi, opgriber og diskuterer små og store oplevelser og begivenheder.

INGEBORG VAGT

ab Di., 18.11.2025 (8x), 11:00-12:30 Uhr

76,80 € (38,40 € / 99,20 €)

VHS-Haus

[HIER ANMELDEN](#) 25H75160



Dänisch A1

Bildungsurlaub, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Alltagssituationen sprachlich bewältigen lernen.

INGEBORG VAGT

ab Mo., 09.02.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung

240,- € (120,- € / 320,- €)

VHS-Haus, 1. Stock Verwaltung

[HIER ANMELDEN](#) 26F75220

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



FREMDSPRACHEN

Fragen? Einfach melden!

Ines Hirschmann

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 501-4330

i.hirschmann@stadt.buxtehude.de



NORWEGISCH



Norwegisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
MARCUS GROSSKOPF

ab Do., 18.09.2025 (11x), 19:30-21:00 Uhr
145,20 € (72,60 € / 189,20 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H75510

Norwegisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
MARCUS GROSSKOPF

ab Mo., 15.09.2025 (11x), 19:30-21:00 Uhr
145,20 € (72,60 € / 189,20 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H75530

Norwegisch A2

leicht Fortgeschrittene
MARCUS GROSSKOPF

ab Mo., 15.09.2025 (11x), 18:00-19:30 Uhr
145,20 € (72,60 € / 189,20 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H75610

Norwegisch A2 - Auffrischkurs

leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen, die Ihre Norwegisch Kenntnisse an einem Tag auffrischen möchten, um fit für den nächsten Norwegen Aufenthalt zu sein.
MARCUS GROSSKOPF

Sa., 11.10.2025, 10:00-16:30 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,80 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H75660

Norwegisch A2 - Auffrischkurs

leicht Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen, die Ihre Norwegisch Kenntnisse an einem Tag auffrischen möchten, um fit für den nächsten Norwegen Aufenthalt zu sein.

MARCUS GROSSKOPF

Sa., 10.01.2026, 10:00-16:30 Uhr
52,80 € (26,40 € / 68,80 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F75670

Norwegisch B2

Fortgeschrittene
MARCUS GROSSKOPF

ab Do., 18.09.2025 (11x), 18:00-19:30 Uhr
145,20 € (72,60 € / 189,20 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H75680

Norwegisch A1

Bildungsurlaub, Anfänger*innen ohne Vorkenntnissen
MARCUS GROSSKOPF

ab Mo., 02.03.2026 (5x)
Termine siehe Kursbeschreibung
240,- € (120,- € / 320,- €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F75730



Ihre Meinung

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

Hier klicken

NIEDERLÄNDISCH



NEU

Niederländisch A1 für den Urlaub

In diesem Intensivkurs lernen wir an einem Wochenende die Grundlagen, um sich im Urlaub in den Niederlanden verständigen zu können.

NANCY LAMMENS

ab Fr., 26.09.2025 (3x)

Termine siehe Kursbeschreibung
76,80 € (38,40 € / 99,20 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H76020

Niederländisch A1

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Niederländisch lernen möchten, um sich in unserem Nachbarland grundlegend verständigen zu können. Beginners zijn hier van harte welkom!

NANCY LAMMENS

ab Di., 30.09.2025 (12x), 18:15-19:45 Uhr

115,20 € (57,60 € / 148,80 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H76030

Niederländisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
CLAUDINE WONNER

ab Mo., 15.09.2025 (10x), 20:15-21:45 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)
Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 25H76042

Niederländisch A1

Bildungsurlaub

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen.

NANCY LAMMENS

ab Mo., 20.04.2026 (5x)

Termine siehe Kursbeschreibung
240,- € (120,- € / 320,- €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F76090

THAILÄNDISCH



Thailändisch A1 - Fit für die Reise

Anfänger*innen ohne Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen wir uns in einfachen Worten auf Thailändisch zu verständigen. Zudem gibt die Kursleitung Empfehlungen zur Kultur und Lebensweise in Thailand.

CHALUAY CEMBOLISTA

ab Do., 30.10.2025 (8x), 17:30-19:00 Uhr

96,- € (48,- € / 124,- €)
Online-Kurs

HIER ANMELDEN 25H77220



FREMDSPRACHEN

Fragen? Einfach melden!

Ines Hirschmann

Programmbereichsleiterin

Telefon 04161 501-4330

i.hirschmann@stadt.buxtehude.de



Foto: privat
Nurkan Brandt

ARABISCH



Arabisch A1

Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Ziel dieses Kurses ist es, die Grundlagen der arabischen Sprache und Schrift zu erlernen, um sich in einfachen Alltagssituationen verständigen zu können.
HUSSEN TAMARI

ab Do., 11.09.2025 (12x), 18:00-19:30 Uhr
115,20 € (57,60 € / 148,80 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H78020

POLNISCH



Polnisch A1

Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie praxisnah, in entspannter Atmosphäre und mit motivierender Unterstützung die polnische Sprache.

MALGORZATA JOANNA SZYMANOWSKA

ab Di., 09.09.2025 (10x), 18:30-20:00 Uhr
132,- € (66,- € / 172,- €)
Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 25H78412

Polnisch A1

Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
ówiesz po polsku? Tak! Polnisch macht Spaß! Möchten Sie Ihre Kenntnisse weiter ausbauen, auffrischen oder nach Polen reisen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

BEATA KATARZYNA JANKOWSKA-SUSSEK

ab Mi., 17.09.2025 (10x), 18:00-19:30 Uhr
132,- € (66,- € / 172,- €)
Oberschule Apensen

HIER ANMELDEN 25H78422

TÜRKISCH



NEU

Türkisch A1 zum Kennenlernen

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Sie möchten Türkisch lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

NURKAN BRANDT

ab Mi., 17.09.2025 (4x)
Termine siehe Kursbeschreibung
79,20 € (39,60 € / 103,20 €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 25H78720

NEU

Türkisch A1

Bildungsurlaub, Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
NURKAN BRANDT

ab Mo., 19.01.2026 (5x)
Termine siehe Kursbeschreibung
240,- € (120,- € / 320,- €)
VHS-Haus

HIER ANMELDEN 26F78700

CHINESISCH



Chinesisch A2

leicht Fortgeschrittene
ZHU SUN

ab Di., 16.09.2025 (10x), 18:15-19:45 Uhr
132 € (66 € / 172 €)
Halepaghen-Schule

HIER ANMELDEN 25H77060



Kursleiterin
NURKAN BRANDT



KURSE IN DEN AUSSENSTELLEN IM ÜBERBLICK

Außenstelle Apensen



Claudine Wonner
Außenstellenleiterin

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



Kurse

25H09402	Die Magie des Filzens entdecken! (5-12 Jahre)	15.11.2025
25H11012	Die Freimaurer: Geschichte und Gegenwart	25.09.2025
25H15012	Deutschland und Frankreich: Helfer in der Krise?	ab 06.11.2025
25H18012	Einführung in die Astronomie - Orientierung am Himmel	ab 06.11.2025
25H72112	English A2 (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 09.09.2025
25H73032	Französisch A1 (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 15.09.2025
25H76042	Niederländisch A1 (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 15.09.2025
25H78412	Polnisch A1 (Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen)	ab 09.09.2025
25H78422	Polnisch A1 (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 17.09.2025
25H84112	Herbstkränze aus der Natur, ganz einfach selbst gemacht!	20.09.2025
25H84122	Herbstkränze aus der Natur, ganz einfach selbst gemacht!	04.10.2025
25H84132	Advents- und Weihnachtskränze aus der Natur, ganz einfach selbst gemacht!	08.11.2025
25H84142	Blumenkranz-Kopfschmuck und Armband aus frischen Blumen und Bändern	06.09.2025
25H85052	Perfekt geschminkt - Tipps und Tricks vom Profi	30.08.2025
25H85332	Farb- und Typberatung: Die eigene Schönheit entschlüsseln	30.08.2025
25H85382	Stiltraining: Kaschieren und betonen der eigenen Figur (nur für Frauen)	22.11.2025
25H85402	Beautypoint: Von der Hautanalyse zum kleinen Make-up	13.12.2025
25H86212	Wochenendkurs Schneidern (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 15.11.2025
25H86332	Häkeln (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 01.10.2025
25H86392	Stricken (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 22.09.2025
25H89332	Gitarre am Abend (Fortgeschrittene)	ab 11.09.2025
25H92152	Senf - der gesunde Scharfmacher	29.11.2025
25H92162	Kräuter- und Wildfrüchteführung	06.09.2025

25H92202	Pilzkurs - Pilzbestimmung mit Tipps zum Sammeln und Verarbeiten	27.09.2025
25H92262	Pilzkurs - Pilzbestimmung mit Tipps zum Sammeln und Verarbeiten	08.11.2025
25H92362	Polnische Küche - vielseitig & lecker	08.11.2025
25H92452	Türkisch-orientalische Küche	13.09.2025
25H92462	Türkisch frühstücken	07.12.2025
25H92482	Indische Küche - Neue Rezepte	22.11.2025
25H92502	Indische Küche vegetarisch - Neue Rezepte	06.12.2025
25H92812	Weihnachtsplätzchen backen für Kids & Co (Eltern mit Kindern ab 7 Jahre)	15.11.2025
25H92872	Brot backen	27.09.2025
25H94322	Rücken-Yoga	ab 10.09.2025
25H94572	Kundalini-Yoga (Senior*innen)	ab 08.09.2025
25H94762	Qi Gong Workshop (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	22.11.2025
25H95072	Klangreise - entspannen und genießen mit Klangunterstützung	19.09.2025
25H95082	Klangreise - entspannen und genießen mit Klangunterstützung	06.11.2025
25H95892	Fußreflexzonen Massage	27.09.2025
25H98332	Kräuterwerkstatt III: Hydrolate - Sanfte Kräfte aus Pflanzenwasser	20.09.2025
25H98602	Natürliche Unterstützung (nicht nur) beim Novemberblues	13.11.2025
26F18022	Einführung in die Astronomie - von Einstein zur Raumfahrt	ab 15.01.2026
26F85062	Perfekt geschminkt - Tipps und Tricks vom Profi	24.01.2026
26F85332	Farb- und Typberatung: Die eigene Schönheit entschlüsseln	24.01.2026
26F92442	Türkisch-orientalische Küche - vegetarisch	17.01.2026
26F95092	Waldbaden gegen den Winterblues	25.01.2026

Alle Kurse der Außenstelle unter:

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

25H08304	Babysitter-Kurs ab 13 Jahre	ab 25.10.2025
25H66454	Neurokinetik® - das ganzheitliche Gehirntraining (päd. FK & Eltern)	28.09.2025
25H72214	English A2/B1 Easy Conversations (leicht Fortgeschrittene)	ab 10.09.2025
25H72434	English Conversation B1/B2 (Fortgeschrittene)	ab 02.09.2025
25H74114	Spanisch A1 (Anfänger*innen mit leichten Vorkenntnissen)	ab 10.09.2025
25H84134	Winterlich weiß - Kränze zur Dekoration	13.11.2025
25H84144	Farben des Herbstes - Kränze zur herbstlichen Dekoration	25.09.2025
25H84154	Farben des Herbstes - Kränze zur herbstlichen Dekoration	09.10.2025
25H84304	Kompakt-Töpferkurs mit Aufbauten	ab 07.11.2025
25H84324	Töpfern mit Aufbauten	ab 25.09.2025
25H84634	Holzarbeiten für Klein und Groß (Erwachsene mit Kindern)	01.11.2025
25H84644	Holzarbeiten für Klein und Groß (Erwachsene mit Kindern)	06.12.2025
25H85014	Alles für schöne Hände!	13.09.2025

25H86424	Filzen - für Klein und Groß (Erwachsene mit Kindern ab 8 Jahre)	27.09.2025
25H92424	Kochclub Griechische Küche	ab 08.10.2025
25H92754	Männer-Kochkurs in Harsefeld: In geselliger Runde gut kochen	ab 28.10.2025
25H92774	Griechisch kochen - für Kids & Co (Eltern mit Kindern ab 8 Jahre)	09.11.2025
25H92814	Griechische Weihnachtsbäckerei - für Kids & Co (Eltern mit Kindern ab 8 Jahre)	06.12.2025
25H94014	Hatha-Yoga (Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse)	ab 16.09.2025
25H95104	Raus aus dem Novembergrau! - Kleine Auszeit - nur für mich	15.11.2025
25H96364	Neurokinetik® - das ganzheitliche Gehirntraining	28.09.2025
26F84314	Kompakt-Töpferkurs mit Aufbauten	ab 09.01.2026
26F94024	Hatha-Yoga (Anfänger*innen mit und ohne Vorkenntnisse)	ab 06.01.2026
26F95114	Abschluss und Neubeginn - ein Entspannungs- und Orientierungstag	10.01.2026

Hinweis

Alle Kurse der Außenstelle unter:

<https://www.vhs-buxtehude.de/ueber-uns/aussenstellenuebersicht/aussenstelle-harsefeld/ahlerstedt>

Hier klicken

KURSE IN DEN AUSSENSTELLEN IM ÜBERBLICK

Außenstelle Horneburg



Petra Woltmann

Außenstellenleiterin

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



Kurse

25H09406	Die Magie des Filzens entdecken! (5-12 Jahre)	15.11.2025
25H72336	English in the Morning B1 Auffrischkurs (leicht Fortgeschrittene)	ab 03.09.2025
25H94106	Hatha Yoga (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 08.09.2025
25H94176	Hatha Yoga (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 17.09.2025
25H94206	Hatha-Yoga am Morgen (Fortgeschrittene)	ab 09.09.2025
25H94246	Yoga im Sitzen: Sanfte Übungen für mehr Beweglichkeit und Balance (Senior*innen)	ab 04.12.2025
25H95086	Klangreise - Entspannung mit Klangschalen und Gong	ab 18.09.2025
25H96246	Pilates: Trainingskonzept nach Joseph Pilates (Fortgeschrittene)	ab 08.09.2025
25H96956	Latino Dance (Anfänger*innen)	ab 19.09.2025
25H96966	Latino Dance (Fortgeschrittene)	ab 19.09.2025
25H98826	Vortrag: Sprechen Sie dementisch? - Gut kommunizieren mit Demenzerkrankten	11.12.2025

Hinweis

Alle Kurse der Außenstelle unter:

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

25H08657	Kurdisch (Alphabetisierung für Anfänger*innen ab 7 Jahre)	ab 16.09.2025
25H08667	Kurdisch (Alphabetisierung für Anfänger*innen ab 7 Jahre)	ab 18.11.2025
25H72137	English in the Morning A2 (Anfänger*innen mit Vorkenntnissen)	ab 18.09.2025
25H72237	English in the Morning A2/B1 (leicht Fortgeschrittene)	ab 19.09.2025
25H82117	Aquarellmalerei (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 09.09.2025
25H82167	Malen mit und ohne Pinsel „Mixed Media“	ab 18.10.2025
25H82177	Malen mit und ohne Pinsel „Mixed Media“	ab 29.11.2025
25H82187	Urban Sketching in Jork	ab 21.09.2025
25H82507	Einführung in die altdeutsche Schrift - Sütterlin	ab 30.10.2025
25H84237	Vorbereitungsmodul Siebdruck (Anfänger*innen)	07.10.2025
25H84247	Vorbereitungsmodul Siebdruck (Anfänger*innen)	11.11.2025
25H84257	Siebdruck ausprobieren (Anfänger*innen)	12.10.2025
25H84267	Siebdruck ausprobieren (Anfänger*innen)	16.11.2025

25H86007	Schneidern am Vormittag (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 05.09.2025
25H86107	Schneidern am Abend (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 10.09.2025
25H94007	Sanftes Hatha-Yoga - Schnupperkurs (Anfänger*innen)	ab 16.09.2025
25H94157	Sanftes Hatha-Yoga (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 16.09.2025
25H94527	Beauty Face-Yoga zum Kennenlernen (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)	ab 28.10.2025
25H96007	Wirbelsäulengymnastik (Frauen und Männer)	ab 18.09.2025
25H96017	Wirbelsäulengymnastik (Frauen und Männer)	ab 18.09.2025
25H96487	Beckenbodengymnastik für Frauen	ab 08.09.2025
25H96497	Beckenbodengymnastik für Frauen	ab 08.09.2025
25H98617	Ganzheitliches Gedächtnistraining: Training für den Kopf	ab 27.10.2025
25H98767	Vortrag: Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	26.11.2025

Alle Kurse der Außenstelle unter:

<https://www.vhs-buxtehude.de/ueber-uns/aussenstellenuebersicht/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 5014399

Bezahlung

Mit der Anmeldung haben Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr verpflichtet. Wie können Sie bezahlen?

per Bankeinzug

Wir empfehlen Ihnen Bankeinzug, da wir erst dann abbuchen, wenn der Kurs begonnen hat. Die Einzugsermächtigung ist gültig bis auf Widerruf.

per Überweisung

Sie erhalten von Ihrer Kursleitung eine Rechnung. Auf Antrag ist eine Ratenzahlung möglich. Bitte sprechen Sie uns an!

per SEPA-Lastschrift

Das Lastschriftmandat muss im Original unterschrieben sein. Im Programmheft finden Sie im Umschlag neben der bisherigen Anmeldung auch ein Formular zur Erteilung des SEPA-Lastschriftmandats. Bitte senden Sie es uns mit Originalunterschrift zu, da sie sonst nicht gültig ist. Fax und Mail können leider nicht anerkannt werden.

Mit der Rechnung teilen wir Ihnen dann Ihre Mandatsreferenz-Nummer sowie den Abbuchungstermin und den Betrag mit.

Kursausfall

Sollte eine Veranstaltung nicht zustande kommen bzw. ausfallen, benachrichtigen wir Sie und erstatten Ihnen bereits eingegangene Zahlungen innerhalb von 8 Wochen zurück.

Trägerschaft

nach dem Nieders. Erwachsenenbildungsgesetz als finanzhilfeberechtigt anerkannten Volkshochschule Buxtehude ist die Hansestadt Buxtehude.

Abmeldung

Die Abmeldung von einem Kurs muss schriftlich an die VHS-Geschäftsstelle Buxtehude erfolgen.

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Nur in begründeten Ausnahmefällen (bei Krankheit oder beruflicher Verpflichtung u. ä.) kann bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises die Kursgebühr teilweise erstattet werden.

Eine Abmeldung ist nicht möglich

- » bei der Kursleitung
- » bei einem Kurs mit Materialbeschaffung
- » nach dem Anmeldeschlusstermin

Warteliste

Sie stehen auf der Warteliste? Dann können Sie ggf. in den Kurs nachrücken, wenn Kursteilnehmer*innen absagen. In diesem Fall werden Sie von uns kontaktiert und gefragt, ob Sie immer noch an dem Kurs teilnehmen möchten.

Versicherung

Für die Teilnehmer*innen besteht ein begrenzter nachrangiger Unfallversicherungsschutz nach den Bestimmungen des Kommunalen Schadensausgleichs für Schülerunfälle. Außerdem ist für Sachschäden, die im Zusammenhang mit dem Volkshochschulbetrieb entstehen, die Möglichkeit eines Ausgleichs im Rahmen der Bestimmungen des Kommunalen Schadensausgleichs gegeben. Bei eventuellen Schäden melden Sie sich unverzüglich.

Für VHS-Kursleiter*innen gilt die Versicherung nicht!

Gebühren

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr. Sie wird nach der Entgeltordnung für die VHS festgesetzt. Zusätzlich können Materialkosten berechnet werden. Bei Abmeldung kann die gezahlte Gebühr auf Antrag anteilig erstattet werden (§ 8 Entgeltordnung). Bescheinigungen sind gebührenpflichtig.

Inhaber*innen der Ehrenamtskarte erhalten eine Ermäßigung von 25%.

Gebührenstaffelung

„Bildung für Alle“- das heißt für uns: auch Geringverdiener sollen sich die VHS leisten können! Daher haben wir ein neues Gebührenmodell eingeführt. 3 Preis, 1 Ziel: Gemeinsam für mehr Bildungsgerechtigkeit!

Aus diesem Grund führen wir für die nächsten zwei Semester probeweise unser neues Gebührenmodell ein. In Zukunft haben Sie die Wahl zwischen 3 Preisen:

Normalpreis

der VHS Preis, wie Sie ihn kennen

Ermäßigter Preis

für Menschen mit geringen Einkommen*

Solidarpreis

macht den ermäßigten Preis erst möglich

Wer darf den ermäßigten Preis nutzen?

* Unser ermäßigter Preis kann von Menschen genutzt werden, die über ein sehr geringes Haushaltseinkommen verfügen. Wir vertrauen hier auf Ihre Selbsteinschätzung und werden nur stichprobenartig Einkommensnachweise anfordern. Bitte wählen Sie diese Preise nicht, wenn Sie gerade „gefühl“ wenig Geld haben, sondern nur, wenn sich Ihr Nettomonatseinkommen dauerhaft unterhalb der folgenden Grenzen befindet. Als Nettomonatseinkommen gelten alle Einkünfte aus Staatsleistungen (Hartz 4, Arbeitslosengeld, Kindergeld etc.) plus Netto-Einkünfte aus (Neben-) Tätigkeit.

Folgende Grenzen für Nettomonatseinkommen gelten:

Einzelperson:	1.300 EUR
Zweipersonen-Haushalt:	1.900 EUR
Dreipersonen-Haushalt:	2.400 EUR
Vierpersonen-Haushalt:	2.800 EUR
Fünfpersonen-Haushalt:	3.200 EUR
Jedes weitere Kind	+ 400 EUR

Alle Angaben im Programmheft ohne Gewähr.

Änderungen vorbehalten.

WIDERRUFSBELEHRUNG

WIDERRUFSRECHT

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Buxtehude
Bertha-von-Suttner-Allee 9
21614 Buxtehude
Fax 04161 5014399
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 501-4321](tel:041615014321)

Fax: 04161 5014399

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: 08:30 bis 12:00 Uhr