

Das sind wir: Dozentinnen und Trainerinnen



Beate Lammert
Trainerin Step Aerobic



Christin Simonsen
Dozentin Gesundheit



Carina Zinke
Trainerin Yoga



Anja Andrae
Trainerin Zenbo



Geraldine Rödiger
Dozentin Backen



Susanne Klausing
Dozentin Italienisch

Digitaler Dienstag

Kurs	Ort(e)	Datum	Kursgebühr
Impulse zum Glück	Online	am 11.03.2025	kostenfrei
Demokratien versus Autokratien: Welche Trends gibt es weltweit?	Online	am 11.02.2025	kostenfrei
Ökologische Dämmstoffe	Online	am 10.02.2025	kostenfrei
Individueller Sanierungsfahrplan - Was ist das?	Online	am 10.03.2025	kostenfrei
Antisemitismus - Neue Formen im Rahmen des Gaza-Kriegs / Israel-Kriegs	Online	am 25.03.2025	kostenfrei
Alles fake? Deepfakes, KI-Betrug und die Auswirkungen auf die Gesellschaft	Online	am 18.02.2025	5,00 €
Stress-Essen – raus aus der ungesunden Spirale!	Online	am 25.02.2025	5,00 €
Kindergesundheit im Fokus: Was können wir als Eltern tun?	Online	am 18.03.2025	5,00 €
Generative KI: Kreative Tools für den Alltag	Online	am 18.03.2025	5,00 €



Du erreichst uns persönlich oder telefonisch in den Geschäftsstellen:
 06526 Sangerhausen, Karl-Liebknecht-Straße 31, Tel.: 03464 572407
 06295 Lutherstadt Eisleben, Geiststraße 2, Tel.: 03475 602695
 06333 Hettstedt, **Rupprechtstraße 1**, Tel.: 03476 812310
 oder per E-Mail: service@vhs-sgh.de
 Bürozeit: Mo. – Do. 9:00 bis 18:00 Uhr, Freitag nach Vereinbarung



GUTER VORSATZ MIT
3 BUCHSTABEN?
V-H-S!

INFORMIERE
DICH ONLINE ODER PER
TELEFON ÜBER ALLE
AKTUELLEN KURSE

neue Kurse im Winter/ Frühjahr 2025

Sanftes Hatha Yoga
ab 07.02.2025, Röblingen am See

Vollkornbrot backen
am 24.03.2025, Sangerhausen

Rückenschule Sangerhausen
ab 13.01.2025, Sangerhausen

☎ 03464 572407

Anmelden Online:
Code scannen
oder anrufen!



Folge uns auch auf



Gesellschaft

Kurs	Ort(e)	Datum	Kursgebühr
Obstbaumpflege – mehr als Baumschnitt! Seminarreihe 2/4	Edersleben	am 22.02.2025	40,00 €
Selbstständigkeit ist nichts für Dich! Oder doch?	Hettstedt	am 26.03.2025	35,00 €
Kommunikationstraining für eine demokratische Streitkultur	Sangerhausen	am 31.01.2025 am 28.02.2025 am 28.03.2025	35,00 €
Hoffnung - der Sauerstoff der Seele	Hettstedt	am 05.02.2025	10,00 €
Schach! und matt? - Workshop	Eisleben Sangerhausen	am 12.02.2025 am 05.02.2025	10,00 €

Kunst & Kultur

Kurs	Ort(e)	Datum	Kursgebühr
Nähen für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene	Eisleben	ab 12.03.2025	50,00 €
Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene	Eisleben	ab 14.01.2025	96,00 €
Mit Nadel und Faden – Nähkurs für Anfänger und Ungeübte	Sangerhausen	ab 24.02.2025	60,00 €
Acrylmalerei "Licht und Schatten"	Sangerhausen	ab 06.02.2025	25,00 €
Aquarellmalerei	Sangerhausen Hayn	ab 16.01.2025 ab 09.01.2025	45,00 €
Ölmalerei - Workshop	Sangerhausen	am 07.02.2025 am 14.02.2025	16,00 €
Töpferkurs zur Osterzeit	Sangerhausen	ab 10.03.2025	60,00 €
Osterfloristik	Röblingen am See	am 25.03.2025	16,00 €
Töpferkurs - kreativ entspannen	Sangerhausen	ab 13.01.2025	85,00 €
Vom Foto zum gemalten Bild	Roßla	ab 21.01.2025	60,00 €
Frühlingserwachen – "Der Osterhase lässt grüßen" Floristik	Edersleben	am 22.03.2025	16,00 €
Schreibwerkstatt "Ich wollte immer schon mal schreiben"	Sangerhausen	ab 10.02.2025	55,00 €
Kreatives Schreiben - Von der Idee zum Text	Eisleben	ab 04.03.2025	50,00 €

Digitale Welten

Kurs	Ort(e)	Datum	Kursgebühr
Computer für Einsteiger mit Windows	Roßla Wippra Eisleben Sangerhausen Röblingen am See	ab 13.01.2025 ab 05.02.2025 ab 20.01.2025 ab 09.01.2025 ab 18.02.2025	80,00 € 96,00 € 96,00 € 96,00 € 96,00 €
Android Handy- und Tablet- Club	Roßla	ab 07.01.2025	16,00 €
Android Handy- und Tablet- Kurs	Roßla	ab 14.01.2025	80,00 €
Computerclub	Sangerhausen Sangerhausen Eisleben Roßla Roßla Wippra	ab 07.01.2025 ab 09.01.2025 ab 13.01.2025 ab 08.01.2025 ab 09.01.2025 ab 08.01.2025	16,00 € 16,00 € 16,00 € 16,00 € 16,00 € 16,00 €
Tabellenkalkulation mit Excel	Eisleben	ab 31.03.2025	80,00 €
Internet und E-Mail - Grundkurs	Roßla	ab 24.02.2025	80,00 €
Grundlagen der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC/Elements	Eisleben	ab 07.02.2025	80,00 €
Einkommensteuererklärung mit ELSTER	Sangerhausen	am 05.03.2025	45,00 €
10-Finger-Tastaturschreiben für Anfänger/-innen	Sangerhausen	ab 08.01.2025	160,00 €

Sprachen

Kurs	Ort(e)	Datum	Kursgebühr
Englisch für Anfänger/-innen A1	Eisleben Sangerhausen Benndorf	ab 12.02.2025 ab 12.02.2025 ab 03.02.2025	120,00 € 80,00 € 80,00 €
Englisch für Eltern und Schulkind A1	Sangerhausen	ab 05.02.2025	40,00 €
Griechisch kochen und plaudern	Sangerhausen	am 21.02.2025	35,00 €
Italienisch für die Reise	Sangerhausen	ab 12.03.2025	100,00 €
Französisch für die Reise	Sangerhausen	ab 12.03.2025	100,00 €
Italienisch kochen und plaudern	Sangerhausen	am 28.03.2025	35,00 €
Englisch für die Reise	Eisleben	ab 13.02.2025	120,00 €
Englisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen A1	Eisleben Sangerhausen	ab 12.02.2025 ab 05.02.2025	120,00 € 80,00 €
Englisch A2	Eisleben Sangerhausen	ab 10.02.2025 ab 10.02.2025	120,00 € 80,00 €
Englisch B1	Sangerhausen Eisleben Sangerhausen	ab 18.02.2025 ab 11.02.2025 ab 23.01.2025	80,00 € 120,00 € 80,00 €
English Conversation B1/4	Eisleben	ab 03.02.2025	80,00 €
Englisch B2	Eisleben	ab 10.02.2025	120,00 €
Französisch für Fortgeschrittene	Sangerhausen	ab 20.03.2025	80,00 €
Italienisch - Club	Sangerhausen	ab 05.02.2025	48,00 €
Norwegisch für Anfänger/-innen	Eisleben	ab 09.01.2025	80,00 €
Norwegisch - Auffrischkurs	Eisleben	ab 07.01.2025	80,00 €
Griechisch sprechen und erleben	Eisleben	ab 14.01.2025	95,00 €

Gesundheit

Kurs	Ort(e)	Datum	Kursgebühr
Autogenes Training - Grundkurs	Hettstedt	ab 06.02.2025	55,00 €
Hatha-Yoga/Vinysasa-Yoga/Yin-Yoga	Sangerhausen	ab 04.02.2025	150,00 €
Hatha Yoga	Hettstedt	ab 04.02.2025 ab 04.02.2025	90,00 € 135,00 €
ZENbo®Balance "Kids with Moms"	Hettstedt Benndorf	ab 03.02.2025 ab 05.02.2025	120,00 € 120,00 €
ZENbo®Balance - Sanftes Training für innere und äußere Balance	Hettstedt Benndorf	ab 03.02.2025 ab 05.02.2025	90,00 € 90,00 €
ZENbo®Balance Schnupperabend für Eltern, pädagogische Fachkräfte und alle Interessierten	Hettstedt	am 21.01.2025 am 22.01.2025 am 23.01.2025	10,00 € 10,00 € 10,00 €
Wirbelsäulengymnastik	Großleinungen	ab 04.02.2025	114,00 €
Rückenschule	Sangerhausen	ab 13.01.2025	144,00 €
Body fit, Bauch, Beine, Po	Sangerhausen	ab 13.01.2025	144,00 €
Sauerteigbrot backen - in Bio Qualität	Sangerhausen	am 24.02.2025	35,00 €
Vollkornbrot backen	Sangerhausen	am 24.03.2025	35,00 €
Bandscheibenfrühstück	Eisleben	am 16.01.2025 am 20.01.2025	12,00 €

Unser komplettes Kursprogramm findest Du auf unserer Internetseite unter:
www.vhs-msh.de