



Duderstadt

Kursangebote

ab April 2026



**VHS Göttingen Osterode gGmbH,
Geschäftsstelle Duderstadt**
Marktstr. 75, 37115 Duderstadt
05527 997327, dud@vhs-goettingen.de

Das volle Programm finden Sie online!

Sie finden uns auch in

Geschäftsstellen Göttingen
Otto-Hahn-Zentrum,
Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen
0551 4952-0, info@vhs-goettingen.de

Familienzentrum Rosdorf,
Anne-Frank-Weg 2, 37124 Rosdorf
0551 4952-0, info@vhs-goettingen.de

Geschäftsstelle Hann. Münden
Wilhelmshäuser Str. 90, 34346 Hann. Münden
05541 9548360, hmue@vhs-goettingen.de

Geschäftsstelle Osterode am Harz
Neustädter Tor 1-3, 37520 Osterode am Harz
05522 314411, oha@vhs-goettingen.de



Sie haben Freude an der Arbeit mit Menschen und möchten Wissen vermitteln?

*Wir suchen neue Lehrkräfte für
Deutsch als Fremdsprache,
Fremdsprachen, Kreatives,
Gesundheit und Fitness.*

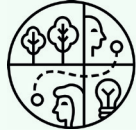
Melden Sie sich gern mit Ihren Kursideen!

Jetzt anmelden!



Weitere Kursangebote und ausführliche Kursbeschreibungen unter: vhs-goettingen.de/
Anmeldung online, telefonisch oder auch persönlich in der Marktstraße 75 in Duderstadt.

Kursangebot Kursdaten		Leitung Gebühr Kursnummer	
Gesundheit (Bitte Decke, Kissen und eigene Yogamatte mitbringen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.)			
Pilates Mi., 17.30–18.30 Uhr, ab 15.04.2026, 12 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Mi., 18.30–19.30 Uhr, ab 15.04.2026, 12 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Mi., 17.30–18.30 Uhr, ab 08.07.2026, 6 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Mi., 18.30–19.30 Uhr, ab 08.07.2026, 6 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75		Helga Baumgardt-Kleinn € 81,00; 26F03162 € 81,00; 26F03163 € 41,00; 26F03164 € 41,00; 26F03165	
smovey®TRAINING für Jung und Alt Di., 17.45–18.45 Uhr, ab 14.04.2026, 6 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Di., 17.45–18.45 Uhr, ab 26.05.2026, 6 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75		Katja Brodka € 50,00; 26F03168 € 50,00; 26F03169	
Region entdecken: smovey®WALK um den Seeburger See So., 10.00–11.30 Uhr, 12.04.2026, 1 Termin; Parkplatz Seeburger See (Ortsrand Seeburg) So., 10.00–11.30 Uhr, 14.06.2026, 1 Termin; Parkplatz Seeburger See (Ortsrand Seeburg)		Katja Brodka € 15,00; 26F03170 € 15,00; 26F03171	
Fit & Vital mit Bodyworkout Do., 19.00–20.00 Uhr, ab 09.04.2026, 10 Termine; Sporthalle Astrid-Lindgren-Schule		Silke Lange € 84,00; 26F03177	
Funktionstraining Mi., 9.30–10.30 Uhr, ab 15.04.2026, 9 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Für Generation 70+: Mi., 8.30–9.30 Uhr, ab 15.04.2026, 9 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75		Claudia Haack € 71,00; 26F03262 € 71,00; 26F03263	
Wirbelsäulengymnastik Do., 19.00–20.00 Uhr, ab 16.04.2026, 9 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75		Claudia Haack € 71,00; 26F03265	
Nordic Walking trifft Yoga Mo., 17.30–19.00 Uhr, ab 11.05.2026, 10 Termine; Duderstadt, Kutschenberg – Ecke Lindenberg https://maps.app.goo.gl/acKwdTpLxWsYRyvP8		Gabriele Fabi € 99,00; 26F04168	
BenefitYoga® auf dem Stuhl Di., 10.00–11.15 Uhr, ab 14.04.2026, 8 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75		Gabriele Fabi € 67,00; 26F04167	
Hatha-Yoga – auch für Anfänger*innen – Sommerkurs Di., 19.30–21.00 Uhr, ab 09.06.2026, 8 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75		Maria Mentzel € 78,00; 26F04465	
Qi Gong – Präventionsangebot nach § 20 Abs.1 SGB V Di., 9.00–10.30 Uhr, ab 14.04.2026, 11 Termine; Charlottenhaus Waake, Kirchweg 10a, Waake		Christian Auerbach € 123,00; 26F04470	
Selbstverteidigung für Frauen (und Mädchen ab 12 J.) Sa., 10.00–13.00 Uhr, ab 18.04.2026, 2 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75		Stephan Heddinga € 69,00; 26F03760	
Mental Health – Aus der Sorgenfalle zu mehr Leichtigkeit und Zuversicht Sa., 25.04.2026, 9.00–15.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die erlernen möchten, wann und wie sie ihre Sorgen über Bord werfen sollten und so trotz der vielfältigen Herausforderungen ihres Alltags, mehr Leichtigkeit und Zuversicht in ihr Leben einziehen lassen.		Lena Dzeia € 150,00; 26F08263	
Mansplaining vs. Stutenbissigkeit – Interaktiver Workshop, um subtilen Machtspielchen zu begegnen Mi., 17.30–20.30 Uhr, 20.05.2026, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 In diesem interaktiven Workshop setzen wir uns mit feinen, oft übersehenen Machtspielen auseinander, die in Teams, Meetings und Alltagssituationen auftreten. Gemeinsam beleuchten wir, wie Mansplaining, Stutenbissigkeit und andere subtile Dynamiken wirken – und wie wir ihnen klar, souverän und gelassen begegnen können. Mit praktischen Übungen, Reflexion und alltagsnahen Strategien entwickeln wir Handlungssicherheit, stärken unsere Kommunikation und schärfen unsere innere Haltung. Ein Abend für alle, die sich mehr Fairness, Wirksamkeit und Selbstbewusstsein im Miteinander wünschen – unabhängig von Geschlecht oder Berufsfeld.		Jasmin Matthies € 39,00; 26F08264	
Stressbewältigung im Beruf und Alltag (Bildungsurlaub) Mo. bis Fr., 8.30–16.00 Uhr, ab 08.06.2026, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75		Yasmin Katsch € 260,00; 26F04560	
Stressprävention für Beruf und Alltag (Bildungsurlaub) Mo. bis Fr., 8.30–16.00 Uhr, ab 17.08.2026, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75		Yasmin Katsch € 260,00; 26F04561	
Ernährung/Kochen			
Ernährung als Schlüssel bei Gelenkbeschwerden – Vortrag Mo., 19.00–20.30 Uhr, 13.04.2026, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Mo., 19.00–20.30 Uhr, 18.05.2026, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Mo., 19.00–20.30 Uhr, 08.06.2026, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Entdecke die Kraft der Ernährung bei Gelenkbeschwerden. In meinem Vortrag teile ich persönliche Erfahrungen und Strategien zur Schmerzlinderung und Steigerung der Lebensqualität durch antientzündliche Ernährung nach TCM. Lass dich inspirieren und erfahre, wie auch du den richtigen Schlüssel finden kannst.		Nicole Großheim € 15,00; 26F08066 € 15,00; 26F08067 € 15,00; 26F08068	
Frauenpower ab 40 – mit typgerechter Ernährung Entzündungen lindern Sa., 13.00–17.30 Uhr, 30.05.2026, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Sa., 13.00–17.30 Uhr, 27.06.2026, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 In diesem Workshop erfährst du, wie du mit typgerechter Ernährung nach TCM Entzündungen im Körper reduzieren und deine Energie steigern kannst. Du lernst, welche Lebensmittel Entzündungen fördern und welche dein Wohlbefinden unterstützen. Praktische Tipps, leckere Rezeptideen und Snacks zum Probieren helfen dir, die Ernährung einfach in deinen Alltag zu integrieren. Erlebe, wie Ernährung deine Gesundheit positiv verändern kann!		Nicole Großheim € 44,00, inkl. € 5,00 Verzehrgebühr; 26F08070 € 44,00, inkl. € 5,00 Verzehrgebühr; 26F08071	
Snacks So., 9.00–16.00 Uhr, 10.05.2026, 1 Termin; BBS Duderstadt, Kolpingstraße 4–6, Eingang bei der Sporthalle Ob für die nächste Party, das Picknick im Grünen, Buffet oder als leckere Kleinigkeit für gemütliche Abende. Gemeinsam backen wir feine Gebäcke, süß oder deftig und alles, was Fingerfood-Fans lieben. Dazu bereiten wir noch passende Canapés und Dips zu.		Cornelia Cordt-Nimbs € 78,00, inkl. € 15,00 Verzehrgebühr; 26F07062	
Region entdecken: Italienischer Sommerabend im LehrGarten Sa., 16.30–20.15 Uhr, 04.07.2026, 1 Termin; LehrGarten Duderstadt, Rosengasse Ein lauer Sommerabend, der Duft von frischen Kräutern und warmem Holzofenbrot liegt in der Luft. Unter freiem Himmel kneten wir Teig, belegen unsere eigene Pizza mit frischen Zutaten und genießen dazu ein Glas italienischen Wein. Der LehrGarten verwandelt sich in eine kleine Trattoria – voller Lachen, Licht und Lebensfreude. Zum krönenden Abschluss wartet ein cremiges Tiramisu auf alle Genießer*innen. Ein Abend, der nach Sonne, Süden und Dolce Vita schmeckt. Perfekt für Genießer*innen, Paare oder Freundesrunden.		Brit Werner € 45,00, inkl. € 15,00 Verzehrumlage; 26F07065	



erlebnis-vhs – besondere Momente ganz nah

Gönnen Sie sich inspirierende Tageserlebnisse direkt vor der Haustür. Ob Fotowalk, Kräuterwanderung, kreativer Workshop oder eine Stadtführung mit genussvollen Highlights – unsere Angebote verbinden kleine Abenteuer mit neuen Impulsen und Begegnungen auf Augenhöhe. Entdecken Sie Südniedersachsen einmal anders – leicht, lebendig und voller besonderer Augenblicke.

erlebnis-vhs.de



