

Kursangebot

August bis Oktober 2025

GÖTTINGEN

LANDKREIS GÖTTINGEN

VHS Göttingen Osterode gGmbH, Geschäftsstelle Duderstadt

Marktstr. 75, 37115 Duderstadt
05527 997327, dud@vhs-goettingen.de



Das volle
Programm
finden Sie
online!

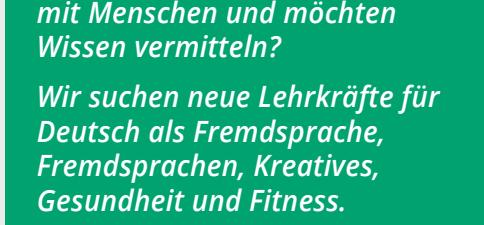
Sie finden uns auch in

Geschäftsstellen Göttingen
Otto-Hahn-Zentrum,
Bahnhofallee 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!



www.vhs-goettingen.de

Weitere Kursangebote und ausführliche Kursbeschreibungen unter: [vhs-goettingen.de!](http://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.)

Stressbewältigung im Beruf und Alltag – Bildungsurlaub

Mo. bis Fr., 8.30–16.00 Uhr, ab 08.09.2025, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Stehst Du ständig unter Strom und eilst oft wie im Hamsterrad durch Dein Leben? Das solltest Du dringend ändern! Komm in diesen Kurs um mehr praktische und theoretische Methoden der Stressprävention sowie mehr über Dich zu erfahren. Freue Dich auf eine abwechslungsreiche und interessante Woche, in der Du viele verschiedene Entspannungsmethoden für einen entspannteren (Berufs-) Alltag kennlernst.

Yasmin Katsch

€ 260,00; 25H04560

Stressprävention für Beruf und Alltag (Bildungsurlaub)

Mo. bis Fr., 8.30–16.00 Uhr, ab 22.09.2025, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Alles wird immer schneller, in kürzeren Abständen werden Antworten erwartet - drück in dieser Woche auf die Pause-Taste und tu Dir was Gutes. In diesem Kurs geht es um praktische und theoretische Entspannungsmethoden, die stressvorbeugend und ressourcenstärkend Dich in Deinem (Berufs-) Alltag nachhaltig unterstützen. Freue Dich auf eine interessante und energiegebende Woche.

Yasmin Katsch

€ 260,00; 25H04561

Pilates

Mi., 17.30–18.30 Uhr, ab 10.09.2025, 12 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Mi., 18.30–19.30 Uhr, ab 10.09.2025, 12 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Do., 9.30–10.30 Uhr, ab 09.10.2025, 10 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Do., 18.00–19.00 Uhr, ab 30.10.2025, 8 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po, Rücken - die Körpermitte. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Keine Vorkenntnisse nötig. Für jedes Alter geeignet!

Helga Baumgardt-Klein: € 81,00; 25H03162

Helga Baumgardt-Klein: € 81,00; 25H03163

Jacqueline Rothe: € 68,00; 25H03166

Jacqueline Rothe: € 54,00; 25H03167

smovey®TRAINING für Jung und Alt

Di., 17.45–18.45 Uhr, ab 19.08.2025, 6 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Di., 17.45–18.45 Uhr, ab 28.10.2025, 6 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Mit gezielten Übungen funktionelle Bewegungen trainieren, erhalten oder wiedererlangen ist mit smovey® besonders effektiv! Vibratoren fördern die Durchblutung und aktivieren die Tiefenmuskulatur, sie stimulieren das Nervensystem und verbessern die Wahrnehmung. Die enorme Vielfalt an Übungen sorgt für Abwechslung und lässt keinen Bereich zu kurz kommen!

Katja Brodka

€ 50,00; 25H03168

€ 50,00; 25H03169

Region entdecken: smovey®WALK um den Seeburger See

So., 10.00–11.30 Uhr, 07.09.2025, 1 Termin; Parkplatz Seeburger See (Ortsrand Seeburg)

So., 10.00–11.30 Uhr, 05.10.2025, 1 Termin; Parkplatz Seeburger See (Ortsrand Seeburg)

Beim smovey®WALK unterstützt der aktive Schwung mit den Armen die natürliche Aufrichtung des Körpers und bewirkt eine leichte Rotation der Wirbelsäule, wodurch die Stabilisatoren zusätzlich aktiviert werden.

Zudem ist immer die leichte Vibration der Ringe zu spüren, welche sich über die Handreflexzonen auf den gesamten Körper überträgt. Der Walk führt uns um das „Auge des Eichsfelds“, dem Seeburger See.

Katja Brodka

€ 15,00; 25H03170

€ 15,00; 25H03171

Fit & vital mit Bodyworkout

Do., 19.00–20.00 Uhr, ab 21.08.2025, 7 Termine; Sporthalle Astrid-Lindgren-Schule

Do., 19.00–20.00 Uhr, ab 09.10.2025, 7 Termine; Sporthalle Astrid-Lindgren-Schule

Nach einem leichten Warm up mit Aerobicschritten kräftigen wir mit einem gezielten Muskeltraining diejenigen Muskelgruppen, die aus verschiedenen Gründen zur Abschwächung neigen (Oberschenkel, Gesäß, Bauch und Rücken, Wirbelsäule, aber auch Arme und Schultern). Beim abschließenden Cooldown (Dehnungs- und Entspannungsübungen) werden Verspannungen gelöst sowie die Beweglichkeit gefördert.

Silke Lange

€ 58,00; 25H03176

€ 58,00; 25H03177

Funktionstraining

Mi., 9.30–10.30 Uhr, ab 20.08.2025, 6 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Mi., 8.30–9.30 Uhr, ab 20.08.2025, 6 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Zu diesem Kurs gehören neben gelenkschonenden Aufbau/Kräftigung der Muskulatur auch Übungen zur Atemtherapie, Beckenbodenkräftigung und zum Alltagstraining. Keine Vorkenntnisse nötig.

Claudia Haack

€ 47,00; 25H03260

€ 47,00; 25H03261

Wirbelsäulengymnastik

Do., 19.00–20.00 Uhr, ab 21.08.2025, 6 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

In diesem Kurs werden die Muskeln für den Haltungs- und Bewegungsapparat gelenkschonend mobilisiert und gekräftigt. Kleine Einheiten von Aufwärm- und Dehnungsübungen gehören zu jeder Stunde. Keine Vorkenntnisse nötig.

Claudia Haack

€ 47,00; 25H03262

Hatha-Yoga – Präventionsangebot nach § 20 Abs.1 SGB V

Mo., 19.30–21.00 Uhr, ab 08.09.2025, 10 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Di., 19.30–21.00 Uhr, ab 09.09.2025, 10 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Di., 9.00–10.30 Uhr, ab 09.09.2025, 10 Termine; Alte Schule (St. Georg) Nesselröden; Duderstadt, Georgstr. 4

Mi., 19.00–20.30 Uhr, ab 17.09.2025, 10 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Mi., 9.00–10.30 Uhr, ab 17.09.2025, 10 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Mi., 10.45–12.15 Uhr, ab 17.09.2025, 10 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der auf einzigartige Weise Körper, Geist und Seele anspricht. Körperbewegungen werden mit Atmung und Konzentration verbunden. Der Geist kommt zur Ruhe, die Seele entspannt.

Über das achtsame Üben werden die individuellen Möglichkeiten berücksichtigt.

Maria Mentzel: € 102,00; 25H04163

Maria Mentzel: € 102,00; 25H04164

Maria Mentzel: € 102,00; 25H04165

Gabriele Hug: € 102,00; 25H04160

Gabriele Hug: € 102,00; 25H04161

Gabriele Hug: € 102,00; 25H04162

BenefitYoga®

Mo., 17.30–19.00 Uhr, ab 15.09.2025, 10 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Di., 17.30–19.00 Uhr, ab 16.09.2025, 8 Termine; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13, Gieboldehausen

Mi., 10.00–11.30 Uhr, ab 17.09.2025, 8 Termine; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13, Gieboldehausen

Mo., 18.45–20.15 Uhr, ab 08.09.2025, 10 Termine; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13, Gieboldehausen

BenefitYoga® als ganzheitlicher Gesundheitsansatz ist eine Schulung in Achtsamkeit auf allen Ebenen – Körper, Emotion, Geist - und strebt eine Balance dieser verschiedenen Ebenen an. In dem Kurs geht es zunächst darum, die Achtsamkeit für den eigenen Körper zu üben, um die gesundheitsfördernden Wirkungen der Bewegungen und Haltungen zu erfahren. Sie sind für jede Altersstufe geeignet, werden in einem schrittweisen Aufbau vermittelt und tragen zu Fitness, Flexibilität, innerer Ruhe und Entspannung bei.

Gabriele Fabi: € 99,00; 25H04166*

Gabriele Fabi: € 81,00; 25H04170*

Gabriele Fabi: € 81,00; 25H04171*

Kaja Elbeshausen: € 102,00; 25H04174**

* Zertifizierung beantragt
** Präventionskurs nach § 20 Abs. 1 SGB V

BenefitYoga® auf dem Stuhl

Di., 10.00–11.15 Uhr, ab 16.09.2025, 8 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

In diesem Kurs erfahren Senioren*innen, dass es nie zu spät ist, mit Yoga auf dem Stuhl zu beginnen.

Gabriele Fabi

€ 67,00; 25H04167

Qi Gong – Präventionsangebot nach § 20 Abs.1 SGB V

Di., 9.00–10.30 Uhr, ab 16.09.2025, 11 Termine; Charlottenhaus Waake, Kirchweg 10a, 37136 Waake

Zur Gesundheitsförderung wird in China schon seit langem Qi Gong geübt. Wir werden Qi Gong in Bewegung und Stille erproben, vorbereitet durch Lockerungs- und Beweglichkeitsübungen. Mit der Zeit werden Bewegungen geschmeidiger, Gelenke entlastet, Gleichgewicht und Koordination verbessern sich. Inneres Loslassen und die Aufmerksamkeit zu halten, wird nachhaltig trainiert, innere Ruhe wächst.

Christian Auerbach

€ 123,00; 25H04470

Ernährung/Kochen/Backen**Omas Blechkuchen Klassiker**

Sa., 9.00–14.00 Uhr, 27.09.2025, 1 Termin; BBS Duderstadt, Kolpingstraße 4–6, Eingang bei der Sporthalle
Kuchen wie von Oma, Blechkuchen lieben alle und sie sind vielfältig zu belegen. Ob mit Obst und süß oder herhaft und deftig als Zwiebelkuchen – für jeden Geschmack gibt es die passende Variante – garantiert!

Cornelia Cordt-Nimbs

€ 57,00, inkl. € 15,00 Verzehrgebühr; 25H07060

Ernährung als Schlüssel bei Gelenkbeschwerden – Vortrag

Mo., 19.00–20.30 Uhr, 01.09.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

In meinem Vortrag teile ich persönliche Erfahrungen und Strategien zur Schmerzlinderung und Steigerung der Lebensqualität durch antientzündliche Ernährung nach TCM.

Nicole Großheim

€ 15,00; 25H08060

Frauenpower ab 40 – mit typgerechter Ernährung Entzündungen lindern

Sa., 13.00–17.30 Uhr, 06.09.2025, 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.

Nicole Großheim

€ 44,00, inkl. € 5,00 Verzehrgebühr; 25H08061

Kultur**Tanzen – Let's dance!**

Fr., 10.00–12.15 Uhr, 26.09.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Tanzen hält jung, vital und fit, egal in welchem Alter. Und Tanzen macht Spaß! Jive, Cha Cha, Salsa und Jerusalema zum Kennenlernen! Kein Paartanz.

Sonja Heit

Kostenlos; 25H18261

Plauderei am Nachmittag (Bei Buchung aller 4 Veranstaltungen zahlen Sie 55,00 €.)

Die Katze im Sack: Di., 15.00–16.30 Uhr, 23.09.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Sprichwörter: Di., 15.00–16.30 Uhr, 07.10.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Quiz: Di., 15.00–16.30 Uhr, 11.11.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Eva, lass den Apfel hängen: Di., 15.00–16.30 Uhr, 09.12.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Annelie Hubrich

€ 15,00; 25H24360

€ 15,00; 25H24361

€ 15,00; 25H24362

€ 15,00; 25H24363

Werkstatt Malerei

Do., 19.00–21.15 Uhr, ab 18.09.–20.11.2025, 8 Termine; Charlottenhaus Waake, Kirchweg 10a, Waake

Bei freier Themenwahl werden die Teilnehmer*innen individuell beraten und gefördert. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Mitzubringen: Eigene Materialien wie Öl- und Acrylfarbe, Leinwand etc.

Lea Bilandzic

€ 111,00; 25H30070

Kreativkurse KreativWerk mit verosign (Ort jeweils: Brehme, Hauptstraße 62)

Aquarell Malerei: Sa., 10.00–13.00 Uhr, 06.09.2025, 1 Termin

Portraitmalerei im Atelier: So., 10.00–16.00 Uhr, 14.09.2025, 1 Termin

Paint it – Acrylmotivmalerei: Di., 17.00–20.00 Uhr, 23.09.2025, 1 Termin

Finde dein Krafttier und male es: Sa., 10.00–13.00 Uhr, 04.10.2025, 1 Termin

Handlettering: Do., 17.00–20.00 Uhr, 04.09.2025, 1 Termin

Fashion – creat your own Style: So., 10.00–16.00 Uhr, 21.09.2025, 1 Termin

Art Journal: Do., 17.00–20.00 Uhr, ab 11.09.2025, 2 Termine

Kerzendesign: Gießkeramik Raysin – Bowle Candle: So., 13.00–16.00 Uhr, 07.09.2025, 1 Termin

Töpfern: Mi., 17.00–18.30 Uhr, ab 03.09.2025, 2 Termine

Töpfern: Mi., 17.00–18.30 Uhr, ab 24.09.2025, 2 Termine

Schmuckdesign – Kunstharz: Do., 17.00–20.00 Uhr, 25.09.2025, 1 Termin

verosign (Künstlerin)

€ 36,00, inkl. € 10,00 Materialkosten; 25H30160

€ 97,00, inkl. € 45,00 Materialkosten; 25H30060

€ 36,00, inkl. € 10,00 Materialkosten; 25H30261

€ 41,00, inkl. € 15,00 Materialkosten; 25H30062

€ 41,00, inkl. € 15,00 Materialkosten; 25H30560

€ 77,00, inkl. € 25,00 Materialkosten; 25H30660

€ 87,00, inkl. € 35,00 Materialkosten; 25H30662

€ 46,00, inkl. € 20,00 Materialkosten; 25H32061

€ 46,00, inkl. € 20,00 Materialkosten; 25H32461

€ 46,00, inkl. € 20,00 Materialkosten; 25H32462

€ 51,00, inkl. € 25,00 Materialkosten; 25H32761

Region entdecken: Wine & Art – Kreativer Genuss mit der VHS in Duderstadt!

Sa., 11.00–15.30 Uhr, 13.09.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Freut euch auf gemeinsame Stunden voller Lachen, guter Gespräche und geselliger Atmosphäre, während ihr euer eigenes Kunstwerk gestaltet. Nehmt euch eine kleine kreative Auszeit und lasst euch von der besonderen Mischung aus Kunst, Wein und Duderäder Flair begeistern!

Udo Beka

€ 90,00, inkl. € 30,00 Materialkosten; 25H30665

Digitale Kamera – Einführung

Sa., 9.00–15.00 Uhr, 20.09.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Dieser Kurs richtet sich an fotografische Einsteiger*innen, die mit den Einstellungsmöglichkeiten ihrer Kamera noch nicht vertraut sind und fast ausschließlich Aufnahmen mit der Automatikeinstellung machen. Bitte Kamera mit Speicherchip und geladenem Akku mitbringen.

Manfred Gebert

€ 55,00; 25H31061

Digitale Kamera – Außenaufnahmen Sielmann Stiftung

Sa., 9.00–15.00 Uhr, 27.09.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer*innen, die mit der eigenen digitalen Kamera die Motive auf dem Gelände der Sielmann-Stiftung einfangen möchten.

Manfred Gebert

€ 55,00; 25H31060

Nähen und Zuschneiden

Mo., 19.00–21.15 Uhr, ab 18.08.2025, 6 Termine; Charlottenhaus Waake, Kirchweg 10a, Waake

Di., 19.00–21.15 Uhr, ab 19.08.2025, 6 Termine; Charlottenhaus Waake, Kirchweg 10a, Waake

Mi., 19.30–21.45 Uhr, ab 20.08.2025, 6 Termine; Charlottenhaus Waake, Kirchweg 10a, Waake

Fragen zum Kurs beantwortet Ihnen die Dozentin unter 05594/804840.

Ute Anwand-Schwarze

€ 81,00; 25H38070

€ 81,00; 25H38072

€ 81,00; 25H38074

Kindergruppen beim Grünholzschnitzen begleiten

Sa., 10.00–13.00 Uhr, 27.09.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Wie leitet man Kindergruppen beim Schnitzen richtig an? Welche Sicherheitsmaßnahmen sind wichtig, welche Techniken, Werkzeuge und Holzarten sinnvoll? Für pädagogische Fachkräfte und Eltern geeignet.

Christine Schöppé

€ 25,00; 25H68465

talentCAMPUS: „Märchen rund um die Welt – Eine Hörspielwerkstatt“

Mo. bis Fr., 9.00–16.30 Uhr, ab 13.10.2025, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Die Kinderferienwoche „Märchen rund um die Welt – Eine Hörspielwerkstatt“ bietet Kindern die Möglichkeit, Märchen aus verschiedenen Ländern zu entdecken. Für Kinder von 8 bis 14 Jahre.

Dozententeam

Kostenlos; 25H68360

Beruflche Bildung/Digitales**Versicherungen – ein notwendiges Übel?**

Di., 18.00–20.15 Uhr, 02.09.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Vortrag zu folgenden Inhalten: Weniger ist mehr – welche Versicherungen wirklich notwendig sind. Wohnung, Hausrat, Haftpflicht – auf das Kleingedruckte kommt es an. Wer zahlt, wenn ich nicht mehr arbeiten kann?

Stephan Heddinga

€ 25,00; 25H21560

Alters(vor)sorge – ohne Moos nix los!

Di., 18.00–20.15 Uhr, 07.10.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Vortrag mit folgenden Inhalten: Wie funktioniert unser Rentensystem? (Kinder-)Sparbuch, Rentenversicherung, Aktien... Was, für wen und warum? Riester-Rente, betriebliche Altersversorgung und private Pflegeversicherung.

Stephan Heddinga

€ 25,00; 25H21561

Computer Grundkurs für die Generation 60+

Di., 10.30–12.00 Uhr, ab 09.09.2025, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Christian Hupe

€ 61,00; 25H53060

Computer Aufbaukurs für die Generation 60+

Di., 9.00–10.30 Uhr, ab 09.09.2025, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Christian Hupe

€ 61,00; 25H53061

Computer Einstiegskurs

Do., 18.00–20.15 Uhr, ab 11.09.2025, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Christian Hupe

€ 91,00; 25H53062

Excel – Grundkurs

Di., 18.00–21.00 Uhr, ab 28.10.2025, 4 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Andreas Lott

€ 103,00; 25H54260

Sprachen**Englische Sprachwoche A2/B1 (Bildungsurlaub) – Get in touch with English**

Mo. bis Fr., 8.30–16.00 Uhr, ab 17.11.2025, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Zsófia Kóródy

€ 270,00; 25H72060

Englisch für die Reise A1.2

Di., 8.30–10.00 Uhr, ab 26.08.2025, 14 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Grit Kade

€ 140,00; 25H72160

Di., 10.15–11.45 Uhr, ab 26.08.2025, 14 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75