



Duderstadt

Kursangebote ab Oktober 2025



VHS Göttingen Osterode gGmbH, Geschäftsstelle Duderstadt

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

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!

Das volle Programm finden Sie online!

www.vhs-goettingen.de

Weitere Kursangebote und ausführliche Kursbeschreibungen unter: [vhs-goettingen.de](https://www.vhs-goettingen.de)! Anmeldung online, telefonisch oder auch persönlich in der Marktstraße 75 in Duderstadt.

Jetzt anmelden!



Kursangebot Kursdaten	Leitung Gebühr Kursnummer
Gesundheit (Bitte Decke, Kissen und eigene Yogamatte mitbringen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.)	
Wochenendworkshops	
Pilates – Balance Flow Sa., 15.00–18.00 Uhr, 15.11.2025, 1 Termin; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13, Gieboldehausen Wir haben mehr als nur 5 Sinne! Lasst uns diese entdecken, erspüren und trainieren. Lasst uns an diesem „Coffeetime-Workshop“ Varianten der Balance und des Gleichgewichtes entwickeln und kennenlernen und als „Instant“ für mehr Wohlbefinden mit in die Woche nehmen. Ein Nachmittag für DEIN „Selbst-Bewusst-Sein“!	Ludwina Ahlborn-Laake € 31,00; 25H03174
Pilatesworkshop – Faszien im Fokus So., 15.00–18.00 Uhr, 23.11.2025, 1 Termin; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13, Gieboldehausen Wir wollen uns mit unterschiedlichen Trainingsideen im Pilates (Atem, Kraft, Stretching, Koordination) beschäftigen, kleine Flows für jeden Tag erarbeiten und auch die Seele baumeln lassen. Mit und ohne Kleingeräte werden wir die tiefliegenden Muskelgruppen für eine gesunde Körperhaltung in den Fokus nehmen und natürlich das POWERHOUSE kennenlernen! Lasst uns eintauchen in die „FASZINIERENDE“ Pilateswelt !	Ludwina Ahlborn-Laake € 31,00; 25H03175
Selbstverteidigung für Frauen (und Mädchen ab 12 Jahren) Sa., 10.00–13.00 Uhr, ab 22.11.2025, 2 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 85 % der tätlichen Übergriffe auf Frauen werden abgebrochen, wenn das Opfer massive Gegenwehr leistet. Was das konkret bedeutet, welche Möglichkeiten es gibt und was Körpersprache damit zu tun hat, ist Thema dieses Kurses. Der Kurs beinhaltet Theorie und Praxis. Inhalte Theorie: Körpersprache und Verhalten; Rechtliche Grundlagen; Anatomie des Gegners; Anatomie des eigenen Körpers; Angriffe und Verteidigung.	Stephan Heddinga € 69,00; 25H03760
Kurse	
Pilates Do., 18.00–19.00 Uhr, ab 30.10.2025, 8 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Mi., 17.30–18.30 Uhr, ab 21.01.2026, 9 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Mi., 18.30–19.30 Uhr, ab 21.01.2026, 9 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!	Jacqueline Rothe: € 54,00; 25H03167 Helga Baumgardt-Kleinn: € 61,00; 25H03164 Helga Baumgardt-Kleinn: € 61,00; 25H03165
smovey®TRAINING für Jung und Alt Di., 17.45–18.45 Uhr, ab 28.10.2025, 6 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Di., 17.45–18.45 Uhr, ab 06.01.2026, 6 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Mit gezielten Übungen funktionelle Bewegungen trainieren, erhalten oder wiedererlangen ist mit smovey® besonders effektiv! Vibrationen 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; 25H03169 € 50,00; 26F03166
Funktionstraining Mi., 9.30–10.30 Uhr, ab 29.10.2025, 7 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Mi., 8.30–9.30 Uhr, ab 29.10.2025, 7 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 (für Generation 70+) Zu diesem Kurs gehören neben gelenkschonenden Aufbau/Kräftigung der Muskulatur auch Übungen zur Atemtherapie, Beckenbodenkräftigung und zum Alltagstraining. Keine Vorkenntnisse nötig.	Claudia Haack € 55,00; 25H03263 € 55,00; 25H03264
Wirbelsäulengymnastik Do., 19.00–20.00 Uhr, ab 30.10.2025, 7 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Wir werden die Muskeln für den Haltungs- und Bewegungsapparat gelenkschonend mobilisieren und kräftigen. Kleine Einheiten von Aufwärm- und Dehnungsübungen gehören zu jeder Stunde. Keine Vorkenntnisse nötig.	Claudia Haack € 55,00; 25H03265
Qi Gong – Präventionsangebot nach § 20 Abs.1 SGB V Di., 9.00–10.30 Uhr, ab 13.01.2026, 10 Termine; Charlottenhaus Waake, Kirchweg 10a, 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, Pädagoge M. A., Ausbilder Taiji Quan / Qi Gong DDQT € 112,00; 25H04471
Ernährung/Kochen	
Stollen! Sa., 9.00–14.00 Uhr, 08.11.2025, 1 Termin; BBS Duderstadt, Kolpingstraße 4–6, Eingang bei der Sporthalle Gemeinsam backen wir traditionelle Stollen, einmal nach Dresdner Art und einen Stollen mit Marzipankern. Ihnen werden alle Tricks für die Herstellung gezeigt, die vom Bäcker oder die Geheimtipps von Oma, so gelingt der Weihnachtsklassiker immer.	Cornelia Cordt-Nimbs € 57,00, inkl. € 15,00 Verzehrgebühr; 25H07061
Ein Teig – Tausend Varianten Sa., 9.00–15.30 Uhr, 06.12.2025, 1 Termin; BBS Duderstadt, Kolpingstraße 4–6, Eingang bei der Sporthalle Erlernen Sie aus einem Grundteig etliche Varianten weihnachtlicher Plätzchen zu zaubern. Vom klassischen Butterplätzchen über ein mürbes Nuss-Stängchen bis hin zum Nugat-Schiffchen ist für jeden Geschmack etwas dabei.	Cornelia Cordt-Nimbs € 69,00, inkl. € 15,00 Verzehrgebühr; 25H07062
Macarons mit Wow – stylisch backen, süß vernaschen Sa., 9.00–17.00 Uhr, 24.01.2026, 1 Termin; BBS Duderstadt, Kolpingstraße 4–6, Eingang bei der Sporthalle Macarons die farbenfrohen Doppelkekse aus Frankreich und weltweites Trendgebäck. Ein Baisergebäck aus Mandelmehl, mit unterschiedlichen Füllungen von herber Schokolade über spritzige Weinfüllung bis hin zum Fruchtputee. Von klassisch bis exotisch und pastellig bis knallig, erobern Sie sich die bunte Welt der Macarons. Bitte Transportbox, Schürze, Geschirrhandtuch und Spritzbeutel mit Lochtülle mitbringen.	Cornelia Cordt-Nimbs € 82,00, inkl. € 15,00 Verzehrgebühr; 25H07063
Der Morgen macht den Unterschied – frühstücke dich fit! – Vortrag Mo., 19.00–20.30 Uhr, 20.10.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 In dem Vortrag erfährst du, warum das Frühstück nach TCM (Trad. Chinesische Medizin) die wichtigste Mahlzeit des Tages ist – ganz nach dem Motto „Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann“ und wie es dich dabei unterstützen kann, Süßgelüste am Nachmittag in den Griff zu bekommen.	Nicole Großheim 15,00; 25H08062
Boost für dein Immunsystem – Fit durch Herbst & Winter – Vortrag Mo., 19.00–20.30 Uhr, 03.11.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Wenn Wind und Kälte zunehmen, braucht dein Körper gezielte Unterstützung. In diesem Vortrag erfährst du, wie du mit ganzheitlichen Ansätzen nach TCM – über typgerechte Ernährung, Bewegung und Lebensstil – dein Immunsystem auf natürliche Weise stärken kannst.	Nicole Großheim € 15,00; 25H08064
Dein Frühstück – Dein Energie-Booster: Warm & typgerecht in den Tag Sa., 10.00–13.00 Uhr, 25.10.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Ein warmes Frühstück bringt dein Energielevel in Schwung, stärkt dein Immunsystem und tut deiner Verdauung gut – besonders in der kühleren Jahreszeit. Du bekommst typgerechte Frühstücksideen, spannende Einblicke in die 5-Elemente-Ernährung nach TCM und viele praktische Tipps, wie du mit Genuss und Leichtigkeit in den Tag starten kannst. Außerdem eine kleine Verkostung vor Ort und natürlich auch Rezepte zum Mitnehmen.	Nicole Großheim € 31,00, inkl. € 5,00 Verzehrgebühr; 25H08063

Digitale Impulse aus Politik, Gesellschaft & Kultur

Behalten Sie den Durchblick und bleiben Sie am Puls der Zeit: Unsere kostenfreien Online-Reihen »FaktenSicher für Demokratie«, »vhs.wissen live« und »Politik Online« bieten Ihnen in kompakten Abendveranstaltungen spannende Einblicke und verständliche Analysen zu Themen wie KI, Desinformation, Menschenrechte oder soziale Ungleichheit. Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz!



Kursangebot Kursdaten		Leitung Gebühr Kursnummer
Starke Abwehr mit Genuss – Immunsystem-Booster aus der Küche Mo., 18.00–21.00 Uhr, 17.11.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Wenn die Tage kühler werden, braucht dein Körper Wärme, Energie und Schutz. Erfahre, wie du mit immunstärkenden Lebensmitteln und Gewürzen deine Abwehrkräfte nach TCM stärkst. Dich erwarten kleine Verkostungen, alltagstaugliche Tipps und Rezepte zum Mitnehmen.		Nicole Großheim € 31,00, inkl. € 5,00 Verzehrgebühr; 25H08065
Entspannt durch den Winter – Ernährung & Achtsamkeit für kalte Tage Mo., 18.00–21.00 Uhr, 08.12.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Erfahre, wie du dich mit wärmender Ernährung, entzündungshemmenden Gewürzen und kleinen Achtsamkeitsritualen unterstützt und für innere Balance nach TCM sorgst. Dieser Workshop bietet dir viele Impulse, Rezepte und Wohlfühl-Tipps für die kalte Jahreszeit.		Nicole Großheim € 31,00, inkl. € 5,00 Verzehrgebühr; 25H08066
Winterliche Wohlfühlküche – wärmend, stärkend, typgerecht! Mo., 18.00–21.00 Uhr, 12.01.2026, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 In diesem Workshop erfährst du, wie du mit einfachen, wärmenden Gerichten deine Gelenke stärkst und neue Energie nach TCM tankst. Entdecke, welche Lebensmittel und Gewürze dir in der Winterzeit guttun und wie du sie ganz einfach in deinen Alltag integrierst. Freu dich auf eine kleine Verkostung und Rezepte zum Mitnehmen!		Nicole Großheim € 31,00, inkl. € 5,00 Verzehrgebühr; 25H08067
Kultur		
Salsa für Einsteiger*innen (Für Tänzer*innen ohne bis wenige Vorkenntnisse) Do., 18.00–19.30 Uhr, ab 30.10.2025, 4 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Erlerne die Grundschrirte, Rhythmik und aufbauenden Tanzfiguren der Salsa! Der lateinamerikanische Paartanz ist lebendig und fröhlich. Wir bauen den Salsa-Grundschrift, das Führen und Folgen, von Anfang an auf. ¡A bailar! Anmeldung paarweise (geschlechtsunabhängig). Bitte bringt euch ein Getränk mit.		Teresa Kirscht € 57,00; 25H18260
Plauderei am Nachmittag (Ausführliche Infos zu den einzelnen Kursen auf unserer Website.) 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; 25H24362 € 15,00; 25H24363
Kreativkurse im KreativWerk mit verosign (Ort jeweils: Brehme, Hauptstraße 62) (Ausführliche Infos zu den einzelnen Kursen auf unserer Website.) Portraitmalerei im Atelier: So., 10.00–16.00 Uhr, 23.11.2025, 1 Termin Aquarell Malerei: So., 10.00–13.00 Uhr, 02.11.2025, 1 Termin Aquarell Malerei: Sa., 10.00–13.00 Uhr, 06.12.2025, 1 Termin Paint it – Acrylmotivmalerei: Di., 17.00–20.00 Uhr, 18.11.2025, 1 Termin Paint it – Acrylmotivmalerei: Di., 17.00–20.00 Uhr, 09.12.2025, 1 Termin Handlettering!: Sa., 10.00–13.00 Uhr, 25.10.2025, 1 Termin Handlettering!: Do., 17.00–20.00 Uhr, 27.11.2025, 1 Termin Art Journal: Do., 17.00–20.00 Uhr, ab 06.11.2025, 2 Termine Kerzendesign: Gießkeramik Raysin – Bowle Candle: So., 13.00–16.00 Uhr, 09.11.2025, 1 Termin Kerzendesign: Gießkeramik Raysin – Bowle Candle: Do., 17.00–20.00 Uhr, 04.12.2025, 1 Termin Töpfern: Mi., 17.00–18.30 Uhr, ab 05.11.2025, 2 Termine Töpfern: Mi., 17.00–18.30 Uhr, ab 03.12.2025, 2 Termine Adventskranz binden: Do., 17.00–20.00 Uhr, 20.11.2025, 1 Termin Adventskranz binden: Sa., 10.00–13.00 Uhr, 22.11.2025, 1 Termin Schmuckdesign – Kunstharz: Do., 17.00–20.00 Uhr, 30.10.2025, 1 Termin Schmuckdesign – Kunstharz: Sa., 10.00–13.00 Uhr, 15.11.2025, 1 Termin Schmuckdesign – Kunstharz: So., 13.00–16.00 Uhr, 07.12.2025, 1 Termin		Vero Köhler € 97,00, inkl. € 45,00 Materialkosten; 25H30061 € 36,00, inkl. € 10,00 Materialkosten; 25H30162 € 36,00, inkl. € 10,00 Materialkosten; 25H30163 € 36,00, inkl. € 10,00 Materialkosten; 25H30262 € 36,00, inkl. € 10,00 Materialkosten; 25H30263 € 41,00, inkl. € 15,00 Materialkosten; 25H30561 € 41,00, inkl. € 15,00 Materialkosten; 25H30562 € 87,00, inkl. € 35,00 Materialkosten; 25H30663 € 46,00, inkl. € 20,00 Materialkosten; 25H32063 € 46,00, inkl. € 20,00 Materialkosten; 25H32064 € 46,00, inkl. € 20,00 Materialkosten; 25H32463 € 46,00, inkl. € 20,00 Materialkosten; 25H32464 € 51,00, inkl. € 25,00 Materialkosten; 25H32563 € 51,00, inkl. € 25,00 Materialkosten; 25H32564 € 51,00, inkl. € 25,00 Materialkosten; 25H32763 € 51,00, inkl. € 25,00 Materialkosten; 25H32764 € 51,00, inkl. € 25,00 Materialkosten; 25H32765
Mein Garten – pflegeleicht plus blütenreich Mi., 18.00–20.15 Uhr, 05.11.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Eine clevere Pflanzenauswahl erleichtert uns das Gartenleben. Welche Blumen, Bodendecker, Sträucher und Bäume kommen gut mit trockenen Zeiten klar und sind pflegeleicht? Wer wird von Schnecken verschmäht? Was kann ich im Garten noch beachten, damit manche Arbeitsschritte einfacher werden und ich mehr Zeit fürs Genießen bekomme? Egal, ob Ihr Garten eingewachsen ist oder Sie einen ganz neuen Garten planen.		Sandra Schmitt € 15,00; 25H32560
Mein Garten – seniorengerecht und pflegeleicht gestalten Mi., 16.00–18.15 Uhr, 29.10.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Ein vergnüglicher Nachmittag mit vielen Tipps und Tricks für Ihre Gärten: Mit clever ausgewählten pflegeleichten Pflanzen, rückengerechten Hochbeeten, ungefährlichen Wegen und praktischen Gerätschaften, damit Ihr Garten ein Ort zum Genießen bleibt oder wieder wird, ganz nach dem Motto: „Wir machen es uns schön!“.		Sandra Schmitt € 15,00; 25H32561
Nähen und Zuschneiden Mo., 19.00–21.15 Uhr, ab 27.10.2025, 6 Termine; Charlottenhaus Waake, Kirchweg 10a, Waake Di., 19.00–21.15 Uhr, ab 28.10.2025, 6 Termine; Charlottenhaus Waake, Kirchweg 10a, Waake Für Fragen zum Kurs beantwortet Ihnen die Dozentin unter 05594/804840.		Ute Anwand-Schwarze € 81,00; 25H38071 € 81,00; 25H38073
Ahnenforschung Sa., 10.00–13.00 Uhr, 08.11.und 22.11.2025, 2 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Sie wollen wissen, wer Ihre Vorfahren waren und wie sie lebten? Sie haben einen seltenen Familiennamen und möchten wissen, ob Sie mit anderen Namensträgern gemeinsame Ahnen haben? An diesen zwei Kurstagen erfahren Sie, welche Quellen Sie „anzapfen“ können, um Daten und Informationen zu finden. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Möglichkeiten, um die gefundenen Informationen zu dokumentieren und übersichtlich darzustellen. Geboten werden Anregungen und Hilfen zur Erforschung der eigenen Familie, zur Anlage von Ahnen- und Stammtafeln und zur Nutzung von Quellen wie Kirchenbüchern und Archivakten.		Annelie Hubrich € 48,00; 25H57461
Kreativer Advent im LehrGarten – Naturkunst & Besinnlichkeit Fr., 15.00–18.00 Uhr, 28.11.2025, 1 Termin; LehrGarten, Duderstadt, Rosengasse Tauchen Sie ein in die besondere Atmosphäre des winterlichen LehrGartens! Bei Tee und Kerzenschein gestalten wir aus Naturmaterialien adventliche Dekorationen wie Windlichter, Kränze oder kleine Geschenke. Der Nachmittag lädt ein zum Entschleunigen, kreativen Schaffen und Austausch in gemütlicher Runde. Materialien: Naturmaterialien aus dem Garten, ergänzt durch einfache Bastelmaterialien (z. B. Draht, Kerzen, Gläser, Filz).		Brit Werner € 32,00, inkl. € 6,00 Materialkosten; 25H68760
Weihnachtswerkstatt im LehrGarten – Basteln mit Naturmaterialien Fr., 15.00–18.00 Uhr, 14.11.2025, 1 Termin; LehrGarten, Duderstadt, Rosengasse Der LehrGarten verwandelt sich in eine stimmungsvolle Weihnachtswerkstatt! Gemeinsam entdecken wir, was die Natur uns schenkt, und basteln daraus fantasievolle Weihnachtsdekorationen und kleine Geschenke – ob Zapfenwichtel, duftende Orangengirlanden oder winterliche Anhänger. Mit warmem Kinderpunsch und Geschichten wird dieser Adventsnachmittag zu einem echten Erlebnis.		Brit Werner € 35,00, inkl. € 9,00 Materialkosten; 25H68761
Berufliche Bildung/Digitales		
Immobilien-Finanzierung – (K)ein Buch mit sieben Siegeln Di., 18.00–20.15 Uhr, 11.11.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Wir werden folgende Fragestellungen behandeln: Was kann ich mir leisten? Welche Finanzierungsbausteine gibt es und wie kombiniere ich sie sinnvoll? Welche Fördermöglichkeiten bieten Bund, Länder und Gemeinden?		Stephan Heddinga € 25,00; 25H21562
Computer Einstiegskurs Do., 06.11.–04.12.2025, 18.00–20.15 Uhr, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Wir vermitteln Ihnen fundierte Grundkenntnisse im Bereich der EDV. Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten der Programme (Textverarbeitung, Systemwartung etc.) sowie Grundfertigkeiten im Umgang mit dem PC und der Benutzeroberfläche Windows. Darüber hinaus werden Sie mit grundlegenden Begriffen und Zusammenhängen vertraut gemacht.		Christian Hupe € 91,00; 25H53062
Computer Einstieg – Auffrischkungskurs Do., 18.00–20.15 Uhr, ab 11.12.2025, 3 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75		Christian Hupe € 55,00; 25H53063
Computer Grundkurs für die Generation 60+ Di., 10.30–12.00 Uhr, ab 04.11.–02.12.2025, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Inhalte des Kurses: Funktionsweise und Bedienung eines PCs; Umgang mit Tastatur und Maus; Einführung in das Arbeiten mit Windows (Desktop, Fenstertechnik etc.); Ordner und Dateien; Eingabe, Korrektur, Speichern, Drucken von Texten; Einfache Textgestaltung (Formatierung).		Christian Hupe € 61,00; Kurs 25H53060
Computer Aufbaukurs für die Generation 60+ Di., 9.00–10.30 Uhr, ab 04.11.–02.12.2025, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Inhalte des Kurses: Eingabe, Korrektur, Speichern, Drucken von Texten; Formatieren von Texten (Textgestaltung); Einfügen von Tabellen; Umgang mit Tabellen; Einfügen von Grafiken, Texten, Tabellen, Autoformen etc.; Kopf- und Fußzeilen; Texte anordnen.		Christian Hupe € 61,00; Kurs 25H53061
Der Android-Smartphone/Tablet – Basiskurs Do., 16.30–19.30 Uhr, ab 20.11.2025, 2 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Inhalte: Netzbetreiber, Tarife und Geräteanbieter. Grundfunktionen der Bedienung, Einstellungen, Menüführung, WLAN. Praktische Übungen zu Versand von Nachrichten, Infos zu Apps. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte eigenes (aufgeladenes!) Gerät mitbringen.		Andreas Lott € 52,00; 25H53160
Das Android-Smartphone/Tablet – Auffrischkungskurs Di., 16.30–19.30 Uhr, 20.01.2026, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75		Andreas Lott € 26,00; 25H53161
Excel – Grundkurs Di., 18.00–21.00 Uhr, ab 28.10.2025, 4 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Excel ist der Standard für professionelle Tabellenkalkulation. Erwerben Sie die Grundkenntnisse in diesem wichtigen und vielseitigen Programm. Weitere Informationen auf unserer Website.		Andreas Lott € 103,00; 25H54260
PowerPoint – Grundkurs Do., 18.00–21.00 Uhr, ab 15.01.2026, 2 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Voraussetzung sind Grundkenntnisse am PC. PowerPoint bietet viele Möglichkeiten, Vorträge und Präsentationen effektiv zu gestalten. Sie lernen, Folien optisch geschickt zu gestalten, Grafiken und Texte einzufügen und Folienhintergründe einzustellen. Daneben werden Sie mit Folienübergängen und weiteren Effekten vertraut gemacht, die moderne Präsentationen bieten.		Christian Hupe € 51,00; 25H54460
Künstliche Intelligenz kennenlernen mit ChatGPT Do., 18.00–21.15 Uhr, 13.11.2025, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Wir wagen in diesem Kurs einen Einstieg in die Nutzung der künstlichen Intelligenz (KI). Am Beispiel von ChatGPT möchten wir die Nutzung von KI kennenlernen. Es werden Vorteile, Grenzen und auch Probleme aufgezeigt - ohne Anspruch auf Vollständigkeit. In Praxisbeispielen sammeln Sie selbst praktische Erfahrungen in der KI-Nutzung und reflektieren Anwendungsgebiete in Alltag und Beruf.		Andreas Lott € 29,00; 25H57460
Sprachen		
Englische Sprachwoche, Refresher A2/B1 Mo. bis Fr., 8.30–16.00 Uhr, ab 17.11.2025, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75 Der 5-tägige Intensivkurs führt Sie wieder an die wichtigsten grammatikalischen Strukturen heran und verbessert das freie Sprechen in den unterschiedlichsten Situationen. Vorausgesetzt werden 4–6 Jahre Schulenglisch.		Zsófia Kóródy € 270,00; 25H72060
<div> <div>  <div>TafF Plus</div> </div> <div> Ihre Chance auf einen neuen Anfang! Die VHS begleitet mit TafF Plus Familien in schwierigen Lebenssituationen und mit MYWAY Göttingen zugewanderte Frauen auf ihrem Weg in den Beruf. Wir bieten individuelle Beratung, Begleitung bei Behörden und Anträgen, Unterstützung bei Sprachkursen, Qualifizierung, Praktika und Jobsuche. Kostenlos, vertraulich und flexibel – für mehr Teilhabe, Perspektiven und einen sicheren Weg in Ihre Zukunft! </div> <div>  <div>MYWAY Göttingen</div> </div> </div>		
Weitere Kursangebote und ausführliche Kursbeschreibungen finden Sie unter: www.vhs-goettingen.de		