

Kursangebote

Herbst 2025: eine Auswahl



LANDKREIS GÖTTINGEN



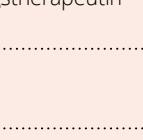
**Das volle
Programm
finden Sie
online!**

www.vhs-goettingen.de

Anmeldung online, telefonisch oder auch persönlich in der Bahnhofsallee 7.

Kurse mit der Bezeichnung „VHS, Göttingen“ finden in den Räumen der VHS in der Bahnhofsallee 7 statt.

Jetzt anmelden!



KURSANGEBOT | TERMIN | ORT

Gesundheit, Fitness, Ernährung und Genuss

Qi Gong Yangsheng – Grundkurs (Präventionsangebot § 20 Abs.1 SGB V)
Mi., 16.30–18.00 Uhr, ab 29.10.2025, 8 Termine; VHS, Göttingen

Progressive Muskelentspannung (Präventionsangebot § 20 Abs.1 SGB V)
Do., 18.15–19.15 Uhr, ab 30.10.2025, 8 Termine; VHS, Göttingen

Autogenes Training (Präventionsangebot § 20 Abs.1 SGB V)
Di., 17.00–18.00 Uhr, ab 28.10.2025, 10 Termine; VHS, Göttingen

Tiefenentspannung und Innenschau – Klangmassage nach Walter Häfner®
Do., 20.00–21.00 Uhr, ab 06.11.2025, 6 Termine; VHS, Göttingen

Oasen im Alltag: Varianten der Meditation
Fr., 14.11.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen

Klangmeditation und Poesie – Wege in die Stille
Fr., 18.00–21.00 Uhr, 28.11.2025, 1 Termin; VHS, Göttingen

Auszeittag – Yoga und indisches vegetarische Küche
Sa., 10.30–16.00 Uhr, 15.11.2025, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

Pilates
Mo., 18.15–19.15 Uhr, ab 27.10.2025, 8 Termine; VHS, Göttingen

Aquafitness (Präventionsangebot § 20 Abs.1 SGB V)

Mo., 17.00–18.00 Uhr, ab 27.10.2025, 8 Termine; Badeparadies Eiswiese, Göttingen, Windausweg 60
Do., 9.00–10.00 Uhr, ab 30.10.2025, 8 Termine; Badeparadies Eiswiese, Göttingen, Windausweg 60

Beckenbodentraining – Den Beckenboden vitalisieren und stärken

Di., 19.45–21.00 Uhr, ab 28.10.–16.12.2025, 8 Termine; VHS, Göttingen

Partnermassage – Entspannung für Beine und Füße

Fr., 17.30–21.15 Uhr, 21.11.2025, 1 Termin; VHS, Göttingen

Spiraldynamik®: Fußgymnastik

Di., 18.15–19.30 Uhr, ab 28.10.2025, 8 Termine; VHS, Göttingen

Natürlich entfalten – Muskeltraining fürs Gesicht

Fr., 17.00–20.00 Uhr, 07.11.2025, 1 Termin; VHS, Göttingen

Das Innere Kind – Ein Weg zur emotionalen Selbstbefreiung

Fr./Sa., Fr., 18.00–20.15 Uhr, Sa., 10.00–17.00 Uhr, 07./08.11.2025, 2 Termine; VHS, Göttingen

Selbstwert kreativ entfalten und stärken

Di., 18.00–19.30 Uhr, ab 04.11.–09.12.2025, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Frauenbilder neu denken: Malen als Weg zu Identität und Selbstermächtigung

Fr./Sa., Fr., 17.30–20.30 Uhr, Sa., 10.00–17.00 Uhr, 07./08.11.2025, 2 Termine; VHS, Göttingen

Weihnachtsbäckerei: Plätzchen backen

Sa., 10.00–13.00 Uhr, 29.11.2025, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

Mi., 18.00–21.00 Uhr, 26.11.2025, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

Geschenke aus der Küche – Genussideen für Selbstgemachtes zu Weihnachten

Mi., 18.00–21.00 Uhr, 03.12.2025, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

Stollen, Früchtebrot und Nusskonfekt – Weihnachtsgebäck mit Tradition

Di., 17.30–20.30 Uhr, 18.11.2025, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

Brot und Brötchen – mal ganz anders

Sa., 10.00–14.00 Uhr, 08.11.2025, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

Indische Küche: Vegetarische Gerichte

Mo., 18.00–21.00 Uhr, 10.11.2025, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

Japanische Küche – Tradition trifft Genuss

Mi., 17.30–21.15 Uhr, 19.11.2025, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

Pinsa – die besondere Schwester der Pizza

Do., 17.30–21.15 Uhr, 27.11.2025, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

Die äthiopische Küche entdecken

Di., 17.30–21.15 Uhr, 02.12.2025, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

Schweizer Spezialitäten: Mit Marroni, Chäs und Schoggi in den Advent

Sa., 13.00–16.45 Uhr, 06.12.2025, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

Die Kunst des Bieres – ein Craft-Tasting für Genussmenschen

Di., 19.00–21.15 Uhr, 04.11.2025, 1 Termin; VHS, Göttingen

Der Mythos Rum: Rum Tasting

Sa., 19.00–21.15 Uhr, 29.11.2025, 1 Termin; Holbornsches Haus, Göttingen, Rote Straße 34

VHS Göttingen Osterode gGmbH Sie finden uns auch in

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 Duderstadt
Marktstr. 75
37115 Duderstadt
05527 997327
dud@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

Jetzt anmelden!

www.vhs-goettingen.de

LEITUNG | GEBÜHR | KURSNUMMER

Waltraud Müller, Ärztin
€ 90,00; 25H04409

Anna Pelster, Dipl. Sozialwirtin, Entspannungstherapeutin
€ 98,00; 25H04601

Vanessa Thüne, zert. Kursleiterin AT/PMR
€ 90,00; 25H04606

Kathrin Leven-Keesen, Musikwissenschaftlerin, Klangtherapeutin
€ 64,00; 25H04712

Martina Scholz, Dipl. Spiraldynamik® Fachkraft, Tri Yoga®
€ 34,00; 25H07423

Kathrin Leven-Keesen, Musikwissenschaftlerin, Klangtherapeutin
€ 32,00; 25H04713

Arjan Pal Singh
€ 59,00, inkl. € 13,00 Verzehrumlage; 25H04332

Annegret Eni Rahlf, Pilates Matwork-Trainerin
€ 62,00; 25H03103

Katharina Scholze, Physiotherapeutin, Aquafitnessinstruktorin
€ 65,00, Kursgebühr zu zahlen bei der VHS, zzgl. € 40,00 Eintrittsgeld und € 10,00 Pfandgeld (zahlbar vor Ort); 25H03302
€ 65,00, Kursgebühr zu zahlen bei der VHS, zzgl. € 40,00 Eintrittsgeld und € 10,00 Pfandgeld (zahlbar vor Ort); 25H03303

Martina Scholz, Dipl. Spiraldynamik® Fachkraft, Tri Yoga®
Gebühr: € 78,00; 25H04600

Wolfgang Schneider, staatl. geprüfter Masseur
€ 40,00, pro Person; 25H08404

Martina Scholz, Dipl. Spiraldynamik® Fachkraft, Tri Yoga®
€ 78,00; 25H04514

Annika Hesse, Yogalehrerin KRI
€ 34,00; 25H04517

Andrea Windus, Sozialpädagogin, Greator Coach
€ 64,00; 25H04820

Alexandra Lemburg, Psychologin M. Sc., Psychotherapeutin
in Ausbildung
€ 69,00; 25H04825

Alexandra Lemburg, Psychologin M. Sc., Psychotherapeutin
in Ausbildung
€ 76,00, inkl. € 7,00 Materialkosten; 25H04826

PFLEGEKURSE FÜR ANGEHÖRIGE UND INTERESSIERTE

Fit und gesund im Pflegealltag – Mit der richtigen Technik sich in Pflegesituationen entlasten
Sa., 10.00–15.00 Uhr, 15.11.2025, 1 Termin; VHS, Göttingen

Natascha Dimond, Ergotherapeutin B. A.
€ 48,00; 25H97401

Kompaktkurs Demenz – Für mehr Sicherheit im Umgang mit Betroffenen

Kerstin Macke
Kostenlos; 25H97403

Sa., 9.00–12.15 Uhr, 06.12.2025, 1 Termin; VHS, Göttingen

Petra Wienstroth, Hobbyköchin
€ 39,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00; 25H07025

Petra Wienstroth, Hobbyköchin
€ 39,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00; 25H07026

Weihnachtsbäckerei: Plätzchen backen

Petra Wienstroth, Hobbyköchin
€ 42,00, inkl. Verzehrumlage und Material: € 15,00; 25H07027

Geschenke aus der Küche – Genussideen für Selbstgemachtes zu Weihnachten

Kira Zeh, Konditormeisterin, Chocolatière
€ 42,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00; 25H07030

Stollen, Früchtebrot und Nusskonfekt – Weihnachtsgebäck mit Tradition

Mascha Mühlhausen
€ 49,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00; 25H07032

Brot und Brötchen – mal ganz anders

Arjan Pal Singh
€ 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00; 25H07121

Indische Küche: Vegetarische Gerichte

Hamdi Bayan, Koch
€ 52,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00; 25H07133

Japanische Küche – Tradition trifft Genuss

Hamdi Bayan, Koch
€ 52,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00; 25H07222

Pinsa – die besondere Schwester der Pizza

Hamdi Bayan, Koch
€ 52,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00; 25H07134

Die äthiopische Küche entdecken

Carina Schnurrenberger, Gesellschaftswissenschaftlerin
€ 54,00, inkl. Verzehrumlage: € 17,00; 25H07138

Schweizer Spezialitäten: Mit Marroni, Chäs und Schoggi in den Advent

Musik, Kunst, Kreativität**Tango Argentino**

Di., 18.45–21.15 Uhr, ab 02.12.2025, 2 Termine; VHS, Göttingen

Helene Eriksen, Tanzethnologin

€ 86,00, Gebühr pro Person; 25H18106

Line Dance – amerikanischer Reihentanz zur Country Musik

Sa./So., 9.00–12.00 Uhr, 29./30.11.2025, 2 Termine; VHS, Göttingen

Harald Harland, Line Dance Trainer

€ 55,00; 25H18400

Handpan: Das klingende Ufo – eine Klangerfahrung der besonderen Art

Sa., 10.00–14.00 Uhr, 15.11.2025, 1 Termin; VHS, Göttingen

Rolf Predotka, Musiker, Klangkünstler

€ 56,00, inkl. € 10,00 Leihgebühr für Instrument; 25H35401

Kreatives Schreiben – der Basiskurs

Sa., 9.30–16.30 Uhr, 25.10.2025, 1 Termin; VHS, Göttingen

Manfred K. Langer, Freier Autor, Sozialtherapeut, System. Coach

€ 74,00; 25H24300

Region entdecken: Urban Phantasy-Sketching

Sa., 10.00–17.00 Uhr, 15.11.2025, 1 Termin; VHS, Göttingen

Anniko Hühold, Graphik- und Kommunikationsdesignerin

€ 46,00; 25H30014

Aquarellmalerei – Grundkurs

Sa./So., Sa., 10.00–16.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 15./16.11.2025, 2 Termine; BBS II Gö. Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen

Parwin Jusofie, Studienrätin Kunst, Biologie

€ 76,00; 25H30106

Acrylmalerei – Grundkurs I

Sa./So., Sa., 10.00–16.15 Uhr, So., 10.00–13.00 Uhr, 22./23.11.2025, 2 Termine; BBS II Gö. Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen

Petra Siebert, Kunstpädagogin

€ 72,00, inkl. € 3,00 für Material; 25H30201

Dotpainting

Fr., 17.00–19.30 Uhr, 07.11.2025, 1 Termin; VHS, Göttingen

Klara Kosinska, Vedic Art® Lehrerin, Künstlerin

€ 34,00, inkl. € 7,00 Materialkosten; 25H30215

Kunstklasse Malerei

Sa./So., Sa., 10.30–18.00 Uhr, So., 10.30–16.00 Uhr, 08./09.11.2025, 2 Termine; BBS II Gö. Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen

Georg Hoppenstedt, Künstler (BBK)

€ 86,00; 25H30304

Grundlagen des Zeichnens I

Do., 17.45–19.30 Uhr, ab 15.01.2026, 9 Termine; VHS, Göttingen

Matthias Moebius, Kunstpädagoge

€ 112,00; 26F30000

Besser fotografieren: Portraitfotografie

Sa., 10.30–16.30 Uhr, 24.01.2026, 1 Termin; VHS, Göttingen

Sonja Mehner, Fotodesignerin, Künstlerin (BKK)

€ 49,00; 25H31001

Holzbildhauerei – Kompaktkurs

Do. bis So., Do., 17.00–20.00 Uhr, Fr./Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, ab 04.12.2025, 4 Termine; Tischlerei Rosdorf, Am Plan 3

Christine Ermer, Holzbildhauerin

€ 245,00, inkl. Materialkosten und Werkzeuggebühr € 25,00; 25H32102

Floristik: Der Adventskranz

Sa., 13.00–16.00 Uhr, 22.11.2025, 1 Termin; VHS, Göttingen

Sophia Büllingen-Esser, Floristmeisterin

€ 58,00, inkl. € 30,00 Materialkosten; 25H32504

Weihnachtliches Weidenflechten

Sa., 10.00–16.00 Uhr, 13.12.2025, 1 Termin; VHS, Göttingen

Marta Paczkowska, Forstwissenschaftlerin M.A.

€ 52,00, zzgl. € 10,00–15,00 Materialkosten vor Ort; 25H32513

Nähen – Grundkurs

Sa./So., Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 22./23.11.2025, 2 Termine; VHS, Göttingen

Renate Günther, Schneidermeisterin

€ 60,00; Kurs 25H38005

Sticken – Kleidung besticken und Stickbilder

Sa., 14.00–17.00 Uhr, 24.01.2026, 1 Termin; VHS, Göttingen

Nele Lilian Olberg, Kunstpädagogin

€ 45,00, inkl. € 14,00 Materialkosten; 25H38202

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?

Mi., 19.30–21.00 Uhr, 29.10.2025, 1 Termin; Online-Schulung

Prof. Dr. Ute Schmidt

Kostenlos; 25H99005

Wie Bilder erzählen: Storytelling von Albrecht Altdorfer bis Peter Paul Rubens

Do., 19.30–21.00 Uhr, 11.12.2025, 1 Termin; Online-Schulung

Dr. Mirjam Neumeister

Kostenlos; 25H99014

Der Klassiktreff – Sinfonien von Haydn bis Henze

Mo., 16.15–17.45 Uhr, ab 12.01.2026, 10 Termine; VHS, Göttingen

Thomas Sander, Kulturvermittler und Konzertpädagoge

€ 108,00; 26F24102

Musikstadt Leipzig – Auf den Spuren großer Komponisten

Sa., 10.00–12.15 Uhr, 31.01.2026, 1 Termin; VHS, Göttingen

Thomas Sander, Kulturvermittler und Konzertpädagoge

€ 15,00; 26F24103

Sprachen (*Das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Bitte wenden Sie sich an den lokalen Buchhandel.)**English B2 on Saturday**

Sa., 9.00–12.30 Uhr, ab 08.11.2025, 10 Termine; VHS, Göttingen

Roya Fathollahzadehyekhan

€ 230,00*, inkl. Zusatzmaterial; 25H72010

Englisch A1.1

Mo., 16.30–18.00 Uhr, ab 27.10.2025, 12 Termine; VHS, Göttingen

Anja Kolle

€ 138,00*; 25H72101

Englisch A2 für die Reise

Sa., 13.00–14.30 Uhr, ab 08.11.25 (kein Unterricht am 20.12., 27.12., 03.01.2026), 10 Termine; VHS, Göttingen

Roya Fathollahzadehyekhan

€ 115,00; 25H72200

Englisch A2/B1: Perfect wording for key situations

Mo., 17.30–19.00 Uhr, ab 27.10.2025, 15 Termine; VHS, Göttingen

Mona Klee

€ 176,00, inkl. Zusatzmaterial; 25H72211

English B2: Dating today Conversation Class

Sa., 11.00–12.30 Uhr, ab 15.11.2025, 5 Termine; VHS, Göttingen

Veronika Löber

€ 59,00, inkl. Zusatzmaterial; 25H72408

English B2/C1: Creative writing

Mi., 18.30–20.00 Uhr, ab 29.10.2025, 10 Termine; VHS, Göttingen

Martha Cunningham

€ 200,00; 25H72413

English B2-C2: Three Nights at the Movies

Fr., 21.11., 19.00 – ca. 22.00 Uhr, Di./Fr., 17.30 – ca. 20.30 Uhr, 25./28.11.25, 3 Termine; Lumière oder Méliès

Martha Cunningham

€ 52,00, inkl. Eintritt ins Kino, ohne Getränk; 25H72417

English C1: Conversation and Language exercises

Di., 18.30–20.00 Uhr, ab 28.10.–16.12.2025, 7 Termine; VHS, Göttingen

Martha Cunningham

€ 82,00*, inkl. Zusatzmaterial; 25H72418

Französisch A1.1

Di., 17.30–19.00 Uhr, ab 28.10.2025–27.01.2026, 12 Termine; VHS, Göttingen

Estelle Aupetit

€ 138,00*; 25H73101

Französisch B1/ B2: Exercises de conversation et de grammaire

Mo., 19.15–20.45 Uhr, ab 03.11.2025, 5 Termine; VHS, Göttingen

David Diancourt

€ 57,00; 25H73305

Spanisch A1.1 – online

Mo., 17.45–19.15 Uhr, ab 27.10.2025, 12 Termine; Online-Schulung

Iria Gonzalez Quiroga

€ 138,00*; 25H76102

Neugriechisch A2.1 für Schnell-Lernende und Studierende – online

Mi., 17.00–18.30 Uhr, ab 29.10.2025, 12 Termine; Online-Schulung

Dr. Elena Iakovou

€ 138,00*; 25H77005

Altgriechisch lernen mit faszinierenden altgriechischen Mythen

Mi., 15.00–16.00 Uhr, 29.10.2025, 1 Termin; VHS, Göttingen (Info nachmittag)

Andrea Bencsik

Kostenlos; 25H77006

Mi., 15.00–17.30 Uhr, ab 05.11.2025, 10 Termine; VHS, Göttingen

€ 199,00, inkl. Zusatzmaterial; 25H77007

Russisch A1.1

Mo., 18.45–20.15 Uhr, ab 27.10.2025, 12 Termine; VHS, Göttingen

Daria Garmatiuk

€ 138,00*; 25H77402

Ukrainisch A1.1

Mi., 18.45–20.15 Uhr, ab 29.10.2025, 12 Termine; VHS, Göttingen

Anastasiia Yavorska

€ 140,00*, inkl. Zusatzmaterial; 25H77602

Persisch A1.1

Mi., 19.45–21.15