



Göttingen

Kursangebote

ab April: eine Auswahl



LANDKREIS GÖTTINGEN



Das volle
Programm
finden Sie
online!

VHS Göttingen Osterode gGmbH

Sie finden uns auch in

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

Geschäftsstelle Duderstadt
Marktstr. 75
37115 Duderstadt
05527 997327
dud@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

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.

letzt anmelden!



Kursangebot Termin Ort	Leitung Gebühr Kursnummer
Gesundheit, Fitness, Ernährung und Genuss	
Zumba® Fitness Do., 20.00–21.00 Uhr, ab 16.04.2026, 10 Termine; VHS, Göttingen	Sandra Strong, Fitnesstrainerin, Zumba®Instructorin € 78,00; 26F03005
Pilates Mo., 17.00–18.00 Uhr, ab 13.04.2026, 9 Termine; VHS, Göttingen	Annegret Eni Rahlf, Pilates Matwork-Trainerin € 69,00; 26F03106
Pilates für Fortgeschrittene Mo., 18.15–19.15 Uhr, ab 13.04.2026, 9 Termine; VHS, Göttingen	Annegret Eni Rahlf, Pilates Matwork-Trainerin € 69,00; 26F03105
Yogalates Di., 16.30–18.00 Uhr, ab 14.04.2026, 10 Termine; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2	Anja Hoffmann, Ernährungsberaterin, Pilates-/Yogatrainerin € 114,00; 26F03124
Rückenfitness und mehr Do., 17.00–18.00 Uhr, ab 16.04.2026, 10 Termine; VHS, Göttingen	Rosalia Sanchez Ricardes, Sportwissenschaftlerin, DOSB-Übungsleiterin B € 76,00; 26F03402
Hatha Yoga am Morgen – Grundkurs (Präventionsangebot § 20 Abs. 1 SGB V) Fr., 9.00–10.30 Uhr, ab 10.04.2026, 8 Termine; VHS, Göttingen Do., 10.00–11.30 Uhr, ab 09.04.2026, 8 Termine; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2	Heike Ahlswede-Oberländer, Yogalehrerin BDY/EYU € 96,00; 26F04106 € 96,00; 26F04136
Hatha Yoga für den Rücken (Präventionsangebot § 20 Abs.1 SGB V) Mi., 16.30–18.00 Uhr, ab 15.04.2026, 10 Termine; VHS, Göttingen	Klaus-Peter Jordan, Yin Yogalehrer BYV, Yogatherapeut € 120,00; 26F04113
Hatha Yoga: Yin Yoga und Faszienarbeit (Präventionsangebot § 20 Abs. 1 SGB V) Mo., 18.15–19.45 Uhr, ab 13.04.2026, 10 Termine; VHS, Göttingen Di., 18.15–19.45 Uhr, ab 14.04.2026, 10 Termine; VHS, Göttingen	Klaus-Peter Jordan, Yin Yogalehrer BYV, Yogatherapeut € 120,00; 26F04202 € 120,00; 26F04203
Hatha Yoga: Yin Yoga und Faszienarbeit Di., 9.00–10.30 Uhr, ab 14.04.2026, 10 Termine; VHS, Göttingen	Jasmin Gollnau, Yogalehrerin RYS € 116,00; 26F04207
Partner*innen-Yoga Sa., 14.00–17.00 Uhr, 09.05.2026, 1 Termin; VHS, Göttingen	Dagmar Kraft-Bürkner, Yogalehrerin, Lehrerin € 38,00 pro Person; 26F04213
Medical Yoga – Gesundheit fördern mit Bewegung und Entspannung aus dem Hatha Yoga (Präventionsangebot § 20 Abs. 1 SGB V) Mo., 16.30–18.00 Uhr, ab 13.04.2026, 8 Termine; VHS, Göttingen	Lilly Schmiedekind, Physiotherapeutin, Medical Yogalehrerin € 112,00; 26F04206
Qi Gong – Grundkurs (Präventionsangebot § 20 Abs. 1 SGB V) Mo., 20.00–21.30 Uhr, ab 13.04.2026, 10 Termine; VHS, Göttingen Mo., 18.15–19.45 Uhr, ab 13.04.2026, 10 Termine; VHS, Göttingen	Christian Auerbach, Ausbilder Taiji Quan / Qi Gong DDQT € 116,00; 26F04404 € 116,00; 26F04406
Qi Gong im Park (Präventionsangebot § 20 Abs. 1 SGB V) Mi., 17.30–19.00 Uhr, ab 29.04.2026, 8 Termine; Rohns'sches Badehaus Cheltenhampark, Göttingen	Christian Auerbach, Ausbilder Taiji Quan / Qi Gong DDQT € 90,00; 26F04407
Taiji Quan – Grundkurs (Präventionsangebot § 20 Abs. 1 SGB V) Mi., 19.30–21.00 Uhr, ab 15.04.2026, 10 Termine; VHS, Göttingen	Christian Auerbach, Ausbilder Taiji Quan / Qi Gong DDQT € 116,00; 26F04412
Progressive Muskelentspannung (Präventionsangebot § 20 Abs. 1 SGB V) Di., 18.15–19.15 Uhr, ab 14.04.2026, 10 Termine; VHS, Göttingen	Vanessa Thüne,ertif. Kursleiterin AT/PMR € 90,00; 26F04602
Autogenes Training (Präventionsangebot § 20 Abs. 1 SGB V) Di., 19.30–20.30 Uhr, ab 14.04.2026, 10 Termine; VHS, Göttingen	Vanessa Thüne,ertif. Kursleiterin AT/PMR € 90,00; 26F04606
Zen-Meditation und Achtsamkeit: Einführung in eine traditionelle Meditation Di., 18.00–19.30 Uhr, ab 21.04.2026, 5 Termine; Lebendiges Zen e. V., Göttingen, Gotmarstraße 3	Gerald Weischede, Zen-Meister, Heilpraktiker für Psychotherapie € 62,00; 26F04704
Spiraldynamik®: Fußgymnastik Di., 18.15–19.30 Uhr, ab 14.04.2026, 8 Termine; VHS, Göttingen	Martina Scholz, Dipl. Spiraldynamik® Fachkraft, Tri Yoga® € 78,00; 26F04511
Brille weg mit Augen-Yoga? Fr., 17.00–20.00 Uhr, 29.05.2026, 1 Termin; VHS, Göttingen	Annika Hesse, Yogalehrerin KRI € 34,00; 26F04517
Wildkräuterwanderung So., 10.00–12.15 Uhr, 26.04.2026, 1 Termin; Schillerwiesen, Kinderspielplatz	Christine Horand-Haberecht, Heilpraktikerin, Dipl. Musikpäd. € 29,00; Kurs 26F07238
Frühlingsküche – leicht, frisch und aromatisch Mi., 18.00–21.00 Uhr, 22.04.2026, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2	Petra Wienstroth, Hobbyköchin € 42,00, inkl. Verzehrumlage: € 15,00; 26F07028
Die Quiche-Werkstatt: Quiche, Tarte & Wähe für jede Tages- und Jahreszeit Sa., 13.00–16.45 Uhr, 09.05.2026, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2	Carina Schnurrenberger, Gesellschaftswissenschaftlerin € 52,00, inkl. Verzehrumlage: € 16,00; 26F07032
Indische Küche: Thali (Fleisch-, Gemüse- und Linsengerichte) Mo., 18.00–21.00 Uhr, 01.06.2026, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2	Arjan Pal Singh € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00; 26F07130
Israelisch-Marokkanische Küche Mi., 18.00–21.00 Uhr, 15.04.2026, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2	Petra Wienstroth, Hobbyköchin € 42,00, inkl. Verzehrumlage: € 15,00; 26F07136
Ölwechsel – Gesund kochen und zubereiten mit den richtigen Ölen Do., 18.00–21.00 Uhr, 23.04.2026, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2	Anja Hoffmann, Ernährungsberaterin, Pilates-/Yogatrainerin € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00; 26F07225
Detox Kitchen – Neustart für Ihre Gesundheit Sa., 10.00–14.00 Uhr, 25.04.2026, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2	Mascha Mühlhausen € 52,00, inkl. Verzehrumlage: € 15,00; 26F07227
Vegetarische Burger-Spezialitäten Sa., 13.00–16.45 Uhr, 18.04.2026, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2	Carina Schnurrenberger, Gesellschaftswissenschaftlerin € 52,00, inkl. Verzehrumlage € 16,00; 26F07230
Vom Beet auf den Teller – Den eigenen Kräutergarten anlegen Sa., 10.00–13.00 Uhr, 23.05.2026, 1 Termin; VHS, Göttingen	Laura Hagemann, Floristmeisterin, Wildkräuterpädagogin € 37,00, inkl. € 3,00 Materialkosten; 26F07501
Gärtnern mit Erfolg – Welche Erde wofür? Sa., 10.00–13.00 Uhr, 25.04.2026, 1 Termin; VHS, Göttingen	Laura Hagemann, Floristmeisterin, Wildkräuterpädagogin € 34,00; 26F07502
Weitere Kochkurse und VHS-Angebote finden Sie unter: vhs-goettingen.de	
Noch kein Haupt- oder Realschulabschluss? Kein Problem! In Göttingen starten ab dem 17. August 2026 neue Schulkurse. Diese finden vormittags oder nachmittags statt. Jetzt informieren und neue Chancen nutzen: Tel. 0551 4952-227 oder ZBW@vhs-goettingen.de	



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



--	--