



VHS Göttingen Osterode gGmbH, Geschäftsstelle Osterode
Neustädter Tor 1–3, 37520 Osterode am Harz
05522 314411, oha@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 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



Lehrkräfte gesucht!

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

Wir suchen neue Lehrkräfte für EDV, Kreatives, Fremdsprachen, Gesundheit und Fitness.

Melden Sie sich gern mit Ihren Kursideen!

Das volle Programm finden Sie online!

vhs-goettingen.de

Anmeldung online, telefonisch oder auch persönlich in der Geschäftsstelle in Osterode am Harz!

Jetzt anmelden!



Kursangebot Kursdaten	Leitung Gebühr Kursnummer
Gesundheit, Ernährung und Genuss (Bei den Gesundheitskursen bitte jeweils entsprechende Sport-[Bade-]kleidung/-schuhe, Handtuch, Getränk sowie – wenn erforderlich – Matte, leichte Decke, dicke Socken, kleines Kissen mitbringen.)	
Zumba Gold® Fitness Mi., 17.30–18.30 Uhr, ab 08.04.2026, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3	Messoda Yahiaoui € 65,00; 26F03041
Pilates Do., 18.30–19.30 Uhr, ab 09.04.2026, 11 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3	Andrea Reuper € 72,00; 26F03142
Bodystyling Do., 17.15–18.15 Uhr, ab 09.04.2026, 11 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3	Andrea Reuper € 72,00; 26F03242
Rückenschule Mi., 18.00–19.00 Uhr, ab 08.04.2026, 10 Termine; Gymnasium Osterode, Dörgestr. 34, Turnhalle	Ursula Eickhorst € 59,00; 26F03441
Yoga und Meditation – Ein Tag der Ruhe für mich! Sa., 10.00–13.00 Uhr, 18.04.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3	Petra Nagel € 32,00, inkl. € 5,00 Verzehrumlage; 26F04144
Yoga für den Rücken Do., 15.00–16.00 Uhr, ab 09.04.2026, 6 Termine; Kurzentrum Bad Grund, Elisabethstraße 1 Do., 16.30–17.30 Uhr, ab 09.04.2026, 6 Termine; Kurzentrum Bad Grund, Elisabethstraße 1	Silke Becker € 48,00; 26F04156 € 48,00; 26F04157
Yoga – Auf dem Stuhl zur Ruhe kommen Fr., 10.30–11.30 Uhr, ab 10.04.2026, 8 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3	Petra Nagel € 50,00; 26F04244
Lachyoga Workshop – Die sonnige Seite des Lebens Fr., 18.00–19.30 Uhr, 17.04.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3	Silke Becker € 16,00; 26F04241
Aqua Yoga – Yoga im Wasser Fr., 9.00–10.00 Uhr, Einlass: 9.00 Uhr, Beginn: 9.15 Uhr, ab 22.05.2026, 6 Termine; Aloha Osterode, Schwimm-badstraße 1	Petra Nagel € 75,00, inkl. Eintrittsgeld; 26F04246
Selbstverteidigung für alle Fr./Sa., Fr., 16.00–19.00 Uhr, Sa., 10.00–17.00 Uhr, ab 05.06.2026, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3	Tobias Gerbode € 96,00; 26F03741
Wenn die Seele sich das Bein bricht Mo., 18.00–19.30 Uhr, 20.04.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3 Was mache ich, wenn jemand in einer seelischen Notlage ist? Mein Nachbar vermüllt, meine Freundin denkt über Selbstmord nach, mein Kollege trinkt... Was kann ich tun? An diesem Abend wollen wir uns der Klärung allgemeiner und individueller Fragen rund um das Thema nähern. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst der Stadt Göttingen und der Fachstelle für Sucht- und Suchtprävention Osterode statt.	Sozialpsychiatrischen Dienst der Stadt Göttingen/Fachstelle für Sucht- und Suchtprävention Osterode Kostenlos; 26F06041
Stichwort Pflege – Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung Di., 10.00–12.15 Uhr, 21.04.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3 Di., 18.30–20.45 Uhr, 19.05.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3 Das Team des Senioren- und Pflegestützpunkt Osterode informiert zu folgenden Themen: – Wie wird ein*e Betreuer*in eingesetzt? – Wie wird das Gerichtsverfahren durch eine Betreuungsverfügung oder eine Vorsorgevollmacht beeinflusst? – Ist eine Vorsorgevollmacht etwas für mich? – Welche Voraussetzungen muss eine Patientenverfügung erfüllen? Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.	Ilona Ecke, Dörthe Lotze Kostenlos; 26F97044 Kostenlos; 26F97045
Stichwort Pflege: Ich hab da mal eine Frage... Di., 18.30–20.45 Uhr, 16.06.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3 Es kann ganz schnell gehen, dass ein*e Angehörige*r oder jemand uns nahestehende Person durch Alter, Unfall oder Krankheit pflegebedürftig wird. Was ist jetzt zu tun? Wie wird eigentlich ein Pflegebedarf ermittelt und was steht mir oder meiner/m Angehörigen mit welchem Pflegegrad zu? Wer darf Unterstützung leisten, wenn ich dazu selber nicht mehr in der Lage bin? Dieser Kurs des Senioren- und Pflegestützpunktes des Landkreis Göttingen bietet eine hervorragende Gelegenheit, um Antworten zu bekommen und Sicherheit im Umgang mit dem komplexen Thema Pflege zu gewinnen. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.	Ilona Ecke, Dörthe Lotze Kostenlos; 26F97047
Der Mythos Rum: Rum Tasting Sa., 19.00–21.15 Uhr, 25.04.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3	Matthias Hannmann € 49,00, inkl. € 15,00 für die Verkostung; 26F07341
Die vegane Burgerwerkstatt Do., 18.00–21.00 Uhr, 16.04.2026, 1 Termin; Oberschule Herzberg, Heidestraße 10	Selina Thiele € 47,00, inkl. € 17,00 Verzehrumlage; 26F07052
Ofenduft & Lieblingsdips vegan Do., 18.00–21.00 Uhr, 07.05.2026, 1 Termin; Oberschule Herzberg, Heidestraße 10	Selina Thiele € 45,00, inkl. € 15,00 Verzehrumlage; 26F07053
Grillküche ohne Kompromisse – 100 % pflanzlich Do., 18.00–21.00 Uhr, 04.06.2026, 1 Termin; Oberschule Herzberg, Heidestraße 10	Selina Thiele € 47,00, inkl. € 17,00 Verzehrumlage; 26F07054
Beruf und Digital	
Excel – Aufbaukurs Di./Do., 18.15–20.30 Uhr, ab 14.04.2026, 5 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3	Gunnar Grüneberg € 78,00; 26F54340
KI verstehen, ausprobieren – und auch mal hinterfragen Mi., 18.00–20.15 Uhr, ab 22.04.2026, 3 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3	Anna-Lena Richter € 54,00; 26F56341
Computergrundkurs – Sicher durch die digitale Welt Mi., 18.00–20.15 Uhr, ab 13.05.2026, 4 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3	Anna-Lena Richter € 72,00; 26F56342
Bilder gestalten – Schöne Fotos mit dem Smartphone einfangen Sa., 10.00–13.00 Uhr, 27.06.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3	Tanita Teichfischer € 30,00; 26F31041
Steuererklärung einfach – Mein ELSTER für Privatpersonen Mi., 17.30–21.30 Uhr, 03.06.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3 Zwischen Belegen, Formularen und Abgabefristen wird die jährliche Steuererklärung schnell zur Herausforderung. Das ELSTER-Onlineportal ermöglicht eine papierlose, rechtssichere Abwicklung.	Selina Horn, Dominik Sauerbrey € 45,00; 26F44141
Qualifizierung für Kindertagespflegepersonen – Informationsveranstaltung Do., 17.00–18.30 Uhr, 23.04.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3	Iris Meister, Rosita Lipinsky Kostenfrei; 26F85740
Qualifizierung für Kindertagespflegepersonen Di., 17.00–21.00 Uhr, ab 19.05.2026, 32 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3 In Kooperation mit dem Kinderservicebüro des Landkreises Göttingen Im Rahmen dieses 160-stündigen Lehrgangs können Sie die erforderlichen fachlichen Kenntnisse zur Kinder-tagespflege erlangen und Ihre persönlichen Fähigkeiten ausbauen. Für weitere Informationen und das Auf-nahmegespräch zum Kurs wenden Sie sich bitte direkt an Iris Meister beim Kinderservicebüro (Tel.: 05522 960-4229, E-Mail: meister@landkreisgoettingen.de).	Rosita Lipinsky Die Qualifizierung für Kindertagespflegeper-sonen wird über den Landkreis Göttingen finanziert; 26F85741



Kursangebot Kursdaten		Leitung Gebühr Kursnummer	
Gestalten, Freizeit und Umwelt			
Farb- und Stilberatung Fr./Sa., Fr., 17.00–20.00 Uhr, Sa., 10.00–14.00 Uhr, ab 24.04.2026, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3 Welche Farben stehen mir wirklich? Finden Sie Ihren Farb- und Stiltyp und lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie mit den richtigen Farben frischer, klarer und selbstbewusster wirken – unabhängig von Trends und Jahreszeiten. Lernen Sie die Welt der Farben kennen und wie man diese für sich nutzen kann.		Sandy Flechsig € 63,00; 26F08540	
Bauchtanz für Fortgeschrittene mit Muskelaufbautraining Mi., 18.45–20.15 Uhr, ab 08.04.2026, 8 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3 Bauchtanz ist ein Training zur Verbesserung von Gleichgewicht (Balance), Stabilität, Verschönerung von Haltung, Schritttechnik, isolierte Bewegungsabläufe, Mobilität der kleineren Muskelgruppen (Faszien), die ein straffes Bindegewebe herstellen.		Dagmar Steinborn € 79,00; 26F18340	
Bauchtanz – Einstiegskurs Di., 18.00–19.00 Uhr, ab 02.06.–30.06.2026, 5 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3 Der Einstiegskurs im Bauchtanz legt den Fokus auf die Kräftigung des Beckenbodens und die Stabilisierung des Rückens. Dabei lernen Sie, wie durch tänzerische Bewegungen die Körpermitte gestärkt wird.		Dagmar Steinborn € 32,00; 26F18341	
Aquarellmalerei Mi., 18.00–21.00 Uhr, ab 08.04.2026, 6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3 Aquarellmalerei überzeugt durch ihre Leichtigkeit, Transparenz und lebendige Wirkung. In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Techniken des Farbauftrags und der Gestaltung kennen. Egal, ob Einsteiger*in oder Erfahrene*r – alle sind willkommen!		Heidrun Kreykenbohm € 99,00; 26F30144	
Patchwork Vorbesprechung: Do., 18.30–20.00 Uhr, 09.04.2026; Schulzentrum Bad Sachsa, Ringstraße 27 Kurs: Fr. bis So., Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 8.30–16.00 Uhr, So., 10.00–14.30 Uhr, ab 17.04.2026, 4 Termine; Schulzentrum Bad Sachsa, Ringstraße 27 Verwöhnen Sie sich mit einem Wochenende zwischen herrlichen Stoffen, Nähmaschinen und Schneidebrett. Wie wär's mit einem kuscheligen Quilt? Gerne können Sie auch Ihre Ideen mitbringen und verwirklichen. Taschen, Tischläufer, Kissen usw. entstehen unter fachkundiger Anleitung. Dieser Kurs ist sowohl für Patchwork-„Neulinge“ als auch für Patchwork-„Erfahrene“ geeignet. Eine Nähmaschine ist erforderlich.		Constanze Bock € 90,00; 26F38051	
Der Handarbeitskurs – Nähen und Stricken Do., 9.30–11.45 Uhr, ab 16.04.2026, 6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3 In diesem Kurs erhalten Sie Informationen und Anleitungen zum Thema Nähen und Stricken, ideal, um Ihre eigenen Projekte zu verwirklichen. In angenehmer Atmosphäre haben Sie außerdem die Möglichkeit, sich mit anderen Kreativen auszutauschen, neue Ideen zu sammeln und Ihr Wissen zu erweitern.		Romy Mai € 85,00; 26F38341	
Kreatives Schreiben – Figuren entwickeln, Geschichten lebendig machen Do., 18.00–20.15 Uhr, ab 09.04.2026, 4 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3 Sie haben Lust, eigene Geschichten zu schreiben und Ihren Ideen Raum zu geben? In diesem Kurs dreht sich alles um kreatives Schreiben – von der ersten Inspiration bis zur ausgearbeiteten Szene. Mit abwechslungsreichen Schreibimpulsen und praxisnahen Übungen entdecken Sie neue Perspektiven, finden Ihren eigenen Stil und lernen, Schreibblockaden kreativ zu überwinden.		Anna-Lena Richter € 72,00; 26F24341	
Region entdecken: Heilkräuterwanderung Sa., 13.30–15.45 Uhr, 09.05.2026, 1 Termin; Parkplatz Steinkirche Scharzfeld Sa., 13.30–15.45 Uhr, 20.06.2026, 1 Termin; Parkplatz Steinkirche Scharzfeld Von Wiesenbärenklau, Johanniskraut und Mädesüß – eine Heilkräuterwanderung im und rund um das Naturschutzgebiet „Steinberg bei Scharzfeld“. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, bitte denken Sie an wetter-/geländetaugliche Kleidung/Schuhe!		Holger Jordan € 15,00; 26F68450 € 15,00; 26F68451	
Waldbaden mit allen Sinnen Di., 17.30–19.00 Uhr, ab 02.06.2026, 5 Termine; Bad Grund, Parkplatz P1 am Campingplatz „Hübichalm“, Waldbaden bedeutet, den Wald nicht nur zu betreten, sondern ihn wirklich zu erleben – mit allen fünf Sinnen. Es ist ein achtsames Eintauchen in die Atmosphäre der Natur, fern von Eile, Stress und Leistungsdruck. An fünf Kursterminen erleben wir den Wald mit allen Sinnen. Dabei widmen wir uns an jedem Termin einen anderen Sinn. Erleben Sie die wohltuende und entspannende Wirkung der Waldatmosphäre, kehren Sie dem Alltag den Rücken und tun Sie zudem noch etwas Gutes für Ihre Gesundheit.		Sabine Wellmann € 60,00; 26F68440	
Energie effizient nutzen: Steckersolaranlagen verständlich erklärt Mi., 18.00–20.30 Uhr, 06.05.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3 Entdecken Sie in unserem praxisnahen Kurs Wissenswertes rund um Steckersolaranlagen, auch als Balkonkraftwerke bekannt! Lernen Sie unabhängig und verständlich, wie Sie mit einfachen Solarlösungen, mit und ohne Stromspeicher, umweltfreundlichen Strom erzeugen und effizient nutzen können – ideal für Einsteiger*innen und alle, die nachhaltige Energietechnik selbst nutzen möchten. Melden Sie sich jetzt an und starten Sie Ihre persönliche Energiewende! Die Veranstaltung wird durch die Energieagentur Region Göttingen, in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen durchgeführt.		Jonas Licht € 15,00; 26F58140	
Stand Up Paddling (SUP) – Schnupperkurs Fr., 15.30–18.30 Uhr, 29.05.2026, 1 Termin; Odertalsperre Fr., 16.00–19.00 Uhr, 12.06.2026, 1 Termin; Odertalsperre Di., 16.00–19.00 Uhr, 23.06.2026, 1 Termin; Odertalsperre Do., 16.00–19.00 Uhr, 02.07.2026, 1 Termin; Odertalsperre Wir starten mit einer Einführung in Material, Sicherheit, Paddeltechnik und den Grundregeln auf dem Wasser. Anschließend geht es mit den Boards auf die Odertalsperre. Mindestalter: 12 Jahre, Einverständniserklärung der Eltern ist vorzulegen. Voraussetzung: sichere Schwimmfähigkeit.		Elisabeth Petri € 55,00; 26F68150 € 55,00; 26F68151 € 55,00; 26F68152 € 55,00; 26F68153 Gebühr jeweils zzgl. € 10,00 Leihgebühr für das Board)	
Stand Up Paddling (SUP) – Auffrischkurs Do., 16.00–19.00 Uhr, 18.06.2026, 1 Termin; Odertalsperre Mi., 16.00–19.00 Uhr, 01.07.2026, 1 Termin; Odertalsperre Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die unseren Schnupperkurs bereits absolviert haben. Wir fahren gemeinsam eine längere Strecke über die Odertalsperre. Mindestalter: 12 Jahre, Einverständniserklärung der Eltern ist vorzulegen. Voraussetzung: sichere Schwimmfähigkeit.		Elisabeth Petri € 55,00; 26F68154 € 55,00; 26F68155	
TopRope-Kletterschein mit DAV Kletterschein Sa., 14.00–17.00 Uhr, 18.04.2026, 1 Termin; Indoor-Kletteranlage Apenke Osterode, Alte Northeimer Str. 7 Sa., 9.00–12.00 Uhr, 23.05.2026, 1 Termin; Indoor-Kletteranlage Apenke Osterode, Alte Northeimer Str. 7 Dieser Kurs richtet sich an Kletteranfänger*innen. Inhalte: Materialkunde, richtiges Anseilen und Einlegen der Sicherung, Partnercheck und Selbstkontrolle, Ablassen, sowie das TopRope-Klettern, Sturztraining. Mindestalter: 12 Jahre, nur in Begleitung der Eltern.		Jürgen Kraft € 60,00, inkl. Halleneintritt, Leihmaterial, Top-Rope-Schein des DAV (bei Erfolg); 26F68743 € 60,00, inkl. Halleneintritt, Leihmaterial, Top-Rope-Schein des DAV (bei Erfolg); 26F68744	
Die höchste Tour im Harz: 50 m Houserunning Sa., 11.00–11.45 Uhr, 11.04.2026, 1 Termin; Panoramic Hotel Harz, Dietrichstal 1, 37431 Bad Lauterberg Sa., 11.00–11.45 Uhr, 30.05.2026, 1 Termin; Panoramic Hotel Harz, Dietrichstal 1, 37431 Bad Lauterberg Sie haben Ihre Sicherheitsausrüstung angelegt und steigen auf das schmale Podest an der Außenwand des Panoramic. Ihren ersten Kick bekommen Sie beim Schritt auf die Kante. Wagen Sie es, Sie kippen nach vorne über und sehen 50 m senkrecht in die Tiefe. Adrenalin pur!		Jürgen Kraft € 60,00; 26F68951 € 60,00; 26F68952	
Sprachen			
Grundlagen des Lesens und Schreibens Mi./Do., 16.30–18.00 Uhr, ab 08.04.2026, 22 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3		Heidrun Kreykenbohm € 75,00; 26F70341	
Deutsch – Konversation für Beruf und Alltag, A2/B1 Mi., 17.30–19.00 Uhr, ab 22.04.2026, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3		Ewa Kukielka € 88,00, inkl. Lehrmaterial; 26F71741	
Deutsch für den Beruf – Schreibtraining A2/B1 Mi., 19.15–20.45 Uhr, ab 22.04.06.2026, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3		Ewa Kukielka € 88,00, inkl. Lehrmaterial; 26F71742	
Deutsch Prüfungstraining B1 Sa., 10.00–13.00 Uhr, ab 25.04.2026, 5 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3		Ewa Kukielka € 88,00; 26F71743	
Praktisches Englisch im (beruflichen) Alltag und für unterwegs A1-A2 Do., 18.30–20.45 Uhr, ab 07.05.2026, 4 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3		Michael Haasche € 57,00; 26F72042	
Basics on Thursday: Writing emails and messages B1 Do., 18.00–21.00 Uhr, 16.04.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3		Michael Haasche € 19,00; 26F72044	
English Conversation – A2 Di., 18.00–19.30 Uhr, ab 21.04.2026, 8 Termine; Oberschule Herzberg, Heidestraße 10		Isabell Melissa Pichel € 76,00; 26F72457	
Englische Sprachwoche Business English B1/B2 (Bildungsurlaub) Mo. bis Fr., 8.30–16.00 Uhr, ab 15.06.2026, 5 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3		Michael Haasche € 270,00; 26F72	