

## Kursangebote ab Oktober 2025

**VHS Göttingen Osterode gGmbH,  
Geschäftsstelle Osterode**  
Neustädter Tor 1-3, 37520 Osterode am Harz  
05522 314411, oha@vhs-goettingen.de



**Das volle  
Programm  
finden Sie  
online!**

### 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!**

**Jetzt anmelden!**



**www.vhs-goettingen.de**

### Kursangebot | Kursdaten

### Leitung | Gebühr | Kursnummer

**Gesundheit und Ernährung** (Bei den Gesundheitskursen bitte jeweils entsprechende Sport-[Bade-]kleidung/-schuhe, Handtuch, Getränk sowie – wenn erforderlich – Matte, leichte Decke, dicke Socken, kleines Kissen mitbringen.)

**Pilates**  
Do., 18.30–19.30 Uhr, ab 06.11.2025, 7 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, inkl. Stretching-Elementen.

Andrea Reuper  
€ 46,00; 25H03141

**Bodystyling**  
Do., 17.15–18.15 Uhr, ab 06.11.2025, 7 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Training, Straffung aller Muskelgruppen mit Hilfe von Kleingeräten und eigenem Körpergewicht zu motivierender Musik.

Andrea Reuper  
€ 46,00; 25H03241

**Achtsamkeit – Entspannungstechniken**  
Di., 18.00–19.30 Uhr, ab 28.10.2025, 6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Durch Atem-, Bewegungs-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen wird die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment gelenkt. Dies kann dazu beitragen, Stress abzubauen, die Konzentration zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Leitung: Christiane Meyer  
€ 64,00; 25H03641

**Yoga und Meditation – Ein Tag der Ruhe für mich!**  
Sa., 10.00–13.00 Uhr, 22.11.2025, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
In einer kleinen Gruppe üben wir sanftes Yoga sowie richtiges Atmen und gehen in den Asanas in die Stille, begleitet von sanften Mantraläufen. Einfach mal runterkommen und loslassen. Ein gemütliches Beisammensein mit Tee und Yogigebäck.

Petra Nagel  
€ 32,00, inkl. € 5,00 Verzehrumlage;  
25H04143

**Lachyoga Workshop – Die sonnige Seite des Lebens**  
Fr., 18.00–19.30 Uhr, 21.11.2025, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Was ist Lachyoga? Lachyoga ist bewusst hervorgerufenes Lachen ohne äußeren Anlass. Lachyoga besteht aus verschiedenen Lachyoga Übungen, welche das Lachen imitieren, die wir in einer Gruppe ausführen und die echtes Lachen hervorrufen. Durch Blickkontakt und Gruppendynamik entsteht ein echtes Lachen, das sich verbreitet. Zitat Madan Kataria: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“

Silke Becker  
€ 16,00; 25H04242

**Dana® Aerial Yoga – Yoga im Tuch – Aufbaukurs**  
Mo., 17.30–18.30 Uhr, ab 27.10.2025, 6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Beim Dana® Aerial Yoga geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas. Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Aerial Yoga geeignet. Bei körperlichen Einschränkungen kontaktieren Sie bitte vorher die Kursleiterin.

Andrea Reimann  
€ 60,00; 25H04240

**Yoga – Auf dem Stuhl zur Ruhe kommen**  
Fr., 10.00–11.00 Uhr, ab 14.11.2025, 6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Auch im Sitzen ist es möglich, Körper und Geist zu bewegen und zu stärken. Wir aktivieren die Wirbelsäule und fördern die Beweglichkeit der Gelenke. Atemübungen beruhigen das Nervensystem und haben reinigende Wirkung. Der Körper wird gekräftigt und bewusster erfahren. Einer Anspannung folgt eine Entspannung. Die Übungen vermitteln neue Lebensenergie, mehr Beweglichkeit und Lebensfreude.

Petra Nagel  
€ 38,00; 25H04244

**Wenn die Seele sich das Bein bricht**  
Mo., 18.00–19.30 Uhr, 03.11.2025, 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.

Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Göttingen/Fachstelle für Sucht- und Suchtprävention Osterode  
Kostenlos; 25H06040

**Stichwort Pflege – Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**  
Mi., 10.00–12.15 Uhr, 03.12.2025, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Das Team des Senioren- und Pflegestützpunkt Osterode informiert zu folgenden Themen:

Ilona Ecke, Dörthe Lotz  
Kostenlos; 25H97044

– 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.

Petra Nagel  
€ 38,00; 25H04244

**Kochen für Männer in Hattorf**  
Do., 18.30–21.30 Uhr, ab 06.11.2025, 4 Termine; Oberschule Hattorf, Kornhausstraße 8  
Der Kurs ist auch für Männer geeignet, die bisher einen großen Bogen um den heimischen Herd gemacht haben. In lockerer Atmosphäre werden leckere Gerichte zubereitet.

Frank Regenhardt  
€ 151,00, inkl. € 60,00 Verzehrumlage;  
25H07550

**Outlook – Mehr als nur eine E-Mail**  
Fr./Sa., 17.00–20.15 Uhr, Sa., 8.30–15.30 Uhr, 07./08.11.2025, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Themen:  
– Per E-Mail kommunizieren: Anhänge, Signaturen, Sicherheit, Posteingang organisieren  
– Termine, Ereignisse und Serien planen  
– Kontakte und Aufgaben verwalten  
– Zusammenarbeit im Team  
– Daten einrichten  
– Daten archivieren

Tanita Teichfischer  
€ 45,00; 25H31240

**ChatGPT & Co.** ab 15.11.2025, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Möchten Sie verstehen, wie ChatGPT und ähnliche Technologien die Arbeitsweise von Unternehmen verändern können und wie Sie diese Technologien auch privat einsetzen können? Dieser Kurs bietet einen ersten Überblick über die praktischen Anwendungsbereiche von KI-Werkzeugen wie ChatGPT. Dabei werden sowohl die Potentiale der Technologie als auch Grenzen und Herausforderungen beleuchtet.

Tanita Teichfischer  
€ 30,00; 25H31040

**Beruf und Digital**

Gunnar Grüneberg  
€ 72,00; 25H54640

**Fotos digital bearbeiten – Einstiegskurs**  
Sa., 10.00–15.00 Uhr, 08.11.2025, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Finden Sie den Einstieg in die digitale Kunst. Verbessern Sie Ihre Bildergebnisse mittels Software und bereiten Sie Ihre eigenen Fotos für den Druck vor. Die Dozentin zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Fotos in der Benutzeroberfläche des Programms öffnen, mit verschiedenen Werkzeugen bearbeiten können und ideal für den Druck vorbereiten. Im Kurs wird die Programmoberfläche GIMP und Adobe Photoshop verwendet.

Tanita Teichfischer  
€ 36,00; 25H57441

**Grundlagen der Kameratechnik und der digitalen Fotografie**  
Fr., 10.00–13.00 Uhr, 28.11.2025, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Dieser Kurs richtet sich an alle Einsteiger\*innen der Fotografie, die ihre Kamera besser kennenlernen und fotografieren lernen wollen. Sie erfahren in diesem Kurs etwas über die Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera und die Auswirkung der Einstellungen auf Ihr Bildergebnis. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist der Besitz einer eigenen digitalen Kamera, vorzugsweise Spiegelreflex- oder Systemkameras.

Tanita Teichfischer  
€ 36,00; 25H57441

**Outlook – Mehr als nur eine E-Mail**  
Fr./Sa., 17.00–20.15 Uhr, Sa., 8.30–15.30 Uhr, 07./08.11.2025, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Themen:  
– Per E-Mail kommunizieren: Anhänge, Signaturen, Sicherheit, Posteingang organisieren  
– Termine, Ereignisse und Serien planen  
– Kontakte und Aufgaben verwalten  
– Zusammenarbeit im Team  
– Daten einrichten  
– Daten archivieren

Tanita Teichfischer  
€ 30,00; 25H31040

**Outlook – Mehr als nur eine E-Mail**  
Fr./Sa., 17.00–20.15 Uhr, Sa., 8.30–15.30 Uhr, 07./08.11.2025, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Themen:  
– Per E-Mail kommunizieren: Anhänge, Signaturen, Sicherheit, Posteingang organisieren  
– Termine, Ereignisse und Serien planen  
– Kontakte und Aufgaben verwalten  
– Zusammenarbeit im Team  
– Daten einrichten  
– Daten archivieren

Tanita Teichfischer  
€ 30,00; 25H31040

**ChatGPT & Co.** ab 15.11.2025, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Möchten Sie verstehen, wie ChatGPT und ähnliche Technologien die Arbeitsweise von Unternehmen verändern können und wie Sie diese Technologien auch privat einsetzen können? Dieser Kurs bietet einen ersten Überblick über die praktischen Anwendungsbereiche von KI-Werkzeugen wie ChatGPT. Dabei werden sowohl die Potentiale der Technologie als auch Grenzen und Herausforderungen beleuchtet.

Tanita Teichfischer  
€ 30,00; 25H31040

**Beruf und Digital**

Gunnar Grüneberg  
€ 72,00; 25H54640

**Fotos digital bearbeiten – Einstiegskurs**  
Sa., 10.00–15.00 Uhr, 08.11.2025, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Finden Sie den Einstieg in die digitale Kunst. Verbessern Sie Ihre Bildergebnisse mittels Software und bereiten Sie Ihre eigenen Fotos für den Druck vor. Die Dozentin zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Fotos in der Benutzeroberfläche des Programms öffnen, mit verschiedenen Werkzeugen bearbeiten können und ideal für den Druck vorbereiten. Im Kurs wird die Programmoberfläche GIMP und Adobe Photoshop verwendet.

Tanita Teichfischer  
€ 36,00; 25H57441

**Grundlagen der Kameratechnik und der digitalen Fotografie**  
Fr., 10.00–13.00 Uhr, 28.11.2025, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Dieser Kurs richtet sich an alle Einsteiger\*innen der Fotografie, die ihre Kamera besser kennenlernen und fotografieren lernen wollen. Sie erfahren in diesem Kurs etwas über die Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera und die Auswirkung der Einstellungen auf Ihr Bildergebnis. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist der Besitz einer eigenen digitalen Kamera, vorzugsweise Spiegelreflex- oder Systemkameras.

Tanita Teichfischer  
€ 36,00; 25H57441

**Outlook – Mehr als nur eine E-Mail**  
Fr./Sa., 17.00–20.15 Uhr, Sa., 8.30–15.30 Uhr, 07./08.11.2025, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Themen:  
– Per E-Mail kommunizieren: Anhänge, Signaturen, Sicherheit, Posteingang organisieren  
– Termine, Ereignisse und Serien planen  
– Kontakte und Aufgaben verwalten  
– Zusammenarbeit im Team  
– Daten einrichten  
– Daten archivieren

Tanita Teichfischer  
€ 30,00; 25H31040

**Outlook – Mehr als nur eine E-Mail**  
Fr./Sa., 17.00–20.15 Uhr, Sa., 8.30–15.30 Uhr, 07./08.11.2025, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Themen:  
– Per E-Mail kommunizieren: Anhänge, Signaturen, Sicherheit, Posteingang organisieren  
– Termine, Ereignisse und Serien planen  
– Kontakte und Aufgaben verwalten  
– Zusammenarbeit im Team  
– Daten einrichten  
– Daten archivieren

Tanita Teichfischer  
€ 30,00; 25H31040

**ChatGPT & Co.** ab 15.11.2025, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Möchten Sie verstehen, wie ChatGPT und ähnliche Technologien die Arbeitsweise von Unternehmen verändern können und wie Sie diese Technologien auch privat einsetzen können? Dieser Kurs bietet einen ersten Überblick über die praktischen Anwendungsbereiche von KI-Werkzeugen wie ChatGPT. Dabei werden sowohl die Potentiale der Technologie als auch Grenzen und Herausforderungen beleuchtet.

Tanita Teichfischer  
€ 36,00; 25H57441

**Beruf und Digital**

Gunnar Grüneberg  
€ 72,00; 25H54640

**Fotos digital bearbeiten – Einstiegskurs**  
Sa., 10.00–15.00 Uhr, 08.11.2025, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Finden Sie den Einstieg in die digitale Kunst. Verbessern Sie Ihre Bildergebnisse mittels Software und bereiten Sie Ihre eigenen Fotos für den Druck vor. Die Dozentin zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Fotos in der Benutzeroberfläche des Programms öffnen, mit verschiedenen Werkzeugen bearbeiten können und ideal für den Druck vorbereiten. Im Kurs wird die Programmoberfläche GIMP und Adobe Photoshop verwendet.

Tanita Teichfischer  
€ 36,00; 25H57441

**Grundlagen der Kameratechnik und der digitalen Fotografie**  
Fr., 10.00–13.00 Uhr, 28.11.2025, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Dieser Kurs richtet sich an alle Einste

## Kursangebot | Kursdaten

## Leitung | Gebühr | Kursnummer

### Ahnenforschung im Internet

Sa., 9.30-12.00 Uhr, ab 29.11.2025, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Sie möchten die Möglichkeiten des Internets nutzen, um gezielt Informationen über Ihre Vorfahren zu recherchieren und sich mit anderen Ahnenforschenden zu vernetzen? In diesem Kurs lernen Sie, welche Möglichkeiten das Internet zur Recherche bietet und wie Sie diese nutzen können.

Svenja Wienrich

€ 36,00; 25H57442

### Kultur, Freizeit und Umwelt

#### Tanzkurs – Bachata Lady Style

Mo./Mi., 19.00-20.00 Uhr, ab 27.10.2025, 6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Entdecken Sie Bachata Lady Style! Bachata ist ein Tanz aus der Dominikanischen Republik und zeichnet sich durch einen klaren Rhythmus, eingängige Musik und fließende Bewegungen aus. Im Lady Style, einer Variante des Bachata, die man ohne Tanzpartner tanzt, werden typische Bachata-Schritte durch Elemente wie elegante Arm- und Handbewegungen, Drehungen und Posen ergänzt. Für Anfängerinnen und Neulinge, die den Tanz für sich entdecken möchten!

Isabell Melissa Pichel  
€ 59,00; 25H18342

#### Zeichnen, skizzieren, sketching – Grundkurs

Di., 18.30-20.00 Uhr, ab 28.10.2025, 3 Termine; KGS Bad Lauterberg, Zechenstraße 112

In diesem Kurs erlangen Sie solides Grundwissen zu den beliebtesten Zeichenmaterialien und -techniken. Ob Porträts, Tiere, Blumen oder Landschaften, die zu Grunde liegenden Techniken sind ähnlich. Das Verstehen von Proportionen, Perspektive, Licht und Schatten kann schnell zu interessanten Ergebnissen führen. Mit Stiften und Farben und dem passenden Zeichenpapier wird die Sache dann rund!

Nathalie Reinholtz  
€ 43,00, inkl. € 15,00 Materialkosten; 25H30250

#### Arbeiten mit Ton in Badenhausen

Mo./Fr./Sa., 10.00-17.00 Uhr, ab 27.10.2025, 6 Termine, Oberschule Badenhausen, Am Johannesborn 16  
Märchenfiguren, ob Prinzessin auf der Erbse, Hänsel & Gretel oder Knecht Ruprecht. Wir fertigen Figuren in Aufbautechnik.

Mechthild Liesener  
€ 157,00; 25H32453

#### Kreatives Nähen – am Wochenende

Fr., 18.00-21.00 Uhr, Sa., 10.00-15.00 Uhr, ab 14./15.11.2025, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3  
Selbst Nähen macht Spaß – nur leider fehlt meist die Zeit dazu. In diesem Kurs können mit viel Spaß und in netter Atmosphäre eigene Nähprojekte realisiert werden.

Romy Mai  
€ 47,00; 25H38040

#### Patchwork

Vorbesprechung: Do., 18.30-20.00 Uhr, 30.10.2025,

Kurs: Fr. bis So., Fr., 18.00-21.00 Uhr, Sa., 9.30-16.15 Uhr, So., 10.00-14.30 Uhr, ab 14.11.2025, 3 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; 25H38050

#### Der Handarbeitskurs – Nähen und Stricken

Do., 9.30-11.45 Uhr, ab 06.11.2025, 6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen und Anleitungen zum Thema Nähen und Stricken, um Ihnen bei Ihren Projekten zu helfen. Es ist immer schön, in einer gemütlichen Runde mit Gleichgesinnten kreative Ideen auszutauschen und den eigenen Wissensschatz zu erweitern.

Romy Mai  
€ 85,00; 25H38340

#### Seefunkschein SRC (Short Range Certificate)

Mo./Di., 19.00-21.15 Uhr, ab 01.12.2025, 4 Termine; Fa. HSG, Konferenzraum, Osterode, Herzberger Str. 26

Das beschränkt gültige Funkbetriebszeugnis (Short Range Certificate – SRC) ist ein international gültiges Funkzeugnis. Es wird benötigt, um am weltweiten Seenot- und Sicherheitsfunksystem (GMDSS) und am UKW-Sprechfunk auf See teilnehmen zu können. Auf Charterschiffen ab 12 m Länge absolute Pflicht, bei kleineren Schiffen ein echter Sicherheitsgewinn.

Mindestalter 15 Jahre.

Martin Hoff  
€ 260,00; 25H68140

#### Sportküstenschifferschein (SKS)

Mi., 19.00-21.30 Uhr, ab 03.12.2025, 12 Termine; Fa. HSG, Konferenzraum, Osterode, Herzberger Str. 26

Amtlich empfohlener Führerschein zum Führen von Yachten mit Motor und unter Segeln in Küstengewässern (alle Meere bis 12 Seemeilen Abstand von der Festlandküste). Dieser Schein vertieft das Wissen um die Schiffs-führung erheblich und wird oftmals von Charterunternehmen als Qualifikationsnachweis für das Führen von Yachten verlangt. Mindestvoraussetzung: Besitz des Sportbootführerschein See.

Martin Hoff  
€ 390,00, zzgl. Kosten für Lehrmaterial und Prüfungsgebühren; 25H68141

#### Sportbootführerschein See

Do., 19.00-21.15 Uhr, ab 04.12.2025, 10 Termine; Fa. HSG, Konferenzraum, Osterode, Herzberger Str. 26

Wer ein Sportboot mit einer Antriebsleistung über 15 PS auf der See oder an der Küste fahren will, benötigt den amtlichen Sportbootführerschein See. Der Führerschein ist international anerkannt und in den meisten Ländern für das Führen eines Sportboots gesetzlich vorgeschrieben.

Kursinhalte: Fahrzeugführung, Knotenkunde, Navigation, Schifffahrtsrecht, Seemannschaft und Wetterkunde.

Martin Hoff  
€ 250,00; 25H68142

#### T5 – Kletterkurs für Geocacher

Sa., 9.00-16.00 Uhr, 18.10.2025, 1 Termin; Indoor-Kletteranlage Apenke Osterode, Alte Northeimer Str. 7

Zukünftig loggen Sie T5er-Klettercaches mit Seilaufstieg und Abseilen... Nach ausführlicher Theorie und Materiakunde trainieren wir alle Techniken in unserer Indoor- Kletteranlage. Anschließend loggen wir echte Caches mit Baumaufstieg und dem Abseilen. Der Kurs ist auch für Cacher (ab 12 Jahren!) ohne Vorkenntnisse im Klettern geeignet. Der Kurs findet jeweils zur Hälfte Indoor und Outdoor statt.

Jürgen Kraft  
€ 120,00, Kursgebühr inklusive Halleneintritt und kompletter Leihmaterial/-ausrüstung; 25H68240

#### Sprechstunde Chemie

Di., 18.00-19.30 Uhr, ab 11.11.2025, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

An zwei Abenden wird die Welt der Chemie aufgedeckt, Geheimnisse entschlüsselt, Mythen entlarvt und neue Erkenntnisse gewonnen. Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die Chemie bisher als kompliziert empfunden haben und sie nun auf eine anschauliche Weise erleben möchten. Besondere Schwerpunkte liegen dabei auf den Themen Chemie und Gesundheit sowie Chemie und Umwelt.

Stefan Kull  
Kostenlos; 25H68740

#### Energiesparen zu Hause – Vortrag

Di., 10.00-12.00 Uhr, 04.11.2025, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Energiesparen zu Hause ist ein wichtiger Beitrag zum Klimaschutz, der zusätzlich Ihr Portemonnaie schonst. Wichtige Tipps zum Energiesparen im Haushalt, von Wärme und Strom, Ursachen, Vorbeugung und Lösung bei einer Schimmelproblematik, Ermittlung des Heiz- und Warmwasserverbrauchs – Ihre Nebenkostenabrechnung richtig lesen und individuell besprechen.

Bernd Sander, Energieagentur Region Göttingen e.V.  
kostenlos; 25H58140

#### Sicherer Umgang mit der Motorsäge – Motorsägenkurs für Frauen

Fr./Sa., Fr., Theorie: 16.00-21.00 Uhr, Sa., Praxis: 10.00-16.00 Uhr, 07./08.11.2025, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Von den Forstämtern wird der Nachweis eines Motorsägenkurses für Brennholz-Selbstwerber\*innen verlangt. Daher richtet sich dieser Kurs an Frauen, die den „Motorsägen-Führerschein“ erwerben, den sicheren Umgang mit der Motorsäge erlernen möchten und sich in gemischten Kursen mit den häufig „besserwissenden“ Männern nicht so wohl fühlen würden.

Mindestalter: 18 Jahre. Die Veranstaltung findet in Kooperation und mit der Unterstützung der Gleichstellungs-beauftragten des Landkreises Göttingen statt.

Wolfgang Sachitzki  
€ 120,00; 25H68741

#### TopRope-Kletterschein mit DAV Kletterschein

Mo., 17.00-20.00 Uhr, 13.10.2025, 1 Termin; Indoor-Kletteranlage Apenke Osterode, Alte Northeimer Str. 7

Beim Klettern gilt: Safety First! Dieser Kurs richtet sich an Kletteranfängerinnen und -anfänger. Kurs- bzw. Prüfungsinhalte: Materiakunde, richtiges Anseilen und Einlegen der Sicherung, Partnercheck und Selbstkontrolle, Ablassen, sowie das TopRope-Klettern, Sturztraining. Abschlussprüfung und bei Erfolg die DAV-Klettercard TopRope.

Mindestalter: 10 Jahre, nur in Begleitung der Eltern

Jürgen Kraft  
€ 60,00, inkl. Halleneintritt, Leihmaterial und TopRope-Schein des DAV (bei Erfolg); 25H68742

#### Die höchste Tour im Harz: 50 m Houserunning

Sa., 11.00-11.45 Uhr, 08.11.2025, 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! Ist der erste Schritt gemacht, beginnt Ihr aufregender Spaziergang am Hotel Panoramic abwärts.

Leistungen:

- je Teilnehmenden 2 Läufe
- Einweisung und Vorbereitung
- komplette Ausrüstung wird gestellt
- Selbstverständlich erhalten Sie eine Urkunde.

Jürgen Kraft  
€ 60,00; 25H68951

#### Sprachen

##### Deutsch – Konversation für Beruf und Alltag, A2/B1

Di., 17.30-19.00 Uhr, ab 28.10.2025, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Ewa Kukielka

€ 88,00, inkl. Lehrmaterial; 25H71741

##### Deutsch für den Beruf – Schreibtraining A2/B1

Di., 19.15-20.45 Uhr, ab 28.10.2025, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Ewa Kukielka

€ 88,00, inkl. Lehrmaterial; 25H71742

##### Deutsch Prüfungstraining B1

Sa., 10.00-13.00 Uhr, ab 08.11.025, 5 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Ewa Kukielka

€ 88,00; 25H71743

##### Englisch für den Alltag und die Reise, A1-A2

Do., 18.30-20.45 Uhr, ab 06.11.2025, 4 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Michael Haasche

€ 57,00; 25H72042

##### Grammar Basics A2/B1 – Basics on Saturdays

Sa., 12.15-15.15 Uhr, 22.11.2025, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Michael Haasche

€ 19,00; 25H72045

##### Bildungsurlaub – Englisch Intensiv Sprachwoche (A2/ B1)

Mo. bis Fr., 8.30-16.00 Uhr, ab 19.01.2026, 5 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Michael Haasche

€ 270,00; 26F72040

##### English Conversation – A2

Di., 18.00-19.30 Uhr, ab 28.10.2025, 8 Termine; Oberschule Herzberg, Heidestraße 10

Isabell Melissa Pichel

€ 76,00; 25H72456

##### Italienisch A1.3

Di., 16.00-17.30 Uhr, ab 04.11.2025, 7 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Karla Merbitz-Helßke

€ 95,00; 25H74141

##### Italienisch A2

Mi., 16.00-17.30 Uhr, ab 05.11.2025, 7 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Karla Merbitz-Helßke

€ 67,00; 25H74241

##### Italienisch B2