

Kursangebote ab Januar 2026

GÖTTINGEN
STADT, DIE WISSEN SCHAFFT

LANDKREIS GÖTTINGEN

©deeglebauer - stock.adobe.com

VHS Göttingen Osterode gGmbH, Geschäftsstelle Hann. Münden

Wilhelmshäuser Str. 90
34346 Hann. Münden
05541 9548360
hmue@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 Osterode am Harz
Neustädter Tor 1-3, 37520 Osterode am Harz
05522 314411, oha@vhs-goettingen.de

GÖTTINGEN

LANDKREIS GÖTTINGEN

**Lehrkräfte
gesucht!**

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

Wir suchen Lehrkräfte für Kreatives und Gesundheit, z. B. Kalligraphie, Nähn, Handarbeiten, Musik, Faszientraining, Entspannung, Ernährung, Kochen, Wildkräuterwanderungen oder Ähnliches.

Jetzt anmelden!



vhs-goettingen.de

Anmeldung online, telefonisch oder auch persönlich in der Geschäftsstelle Hann. Münden!

Kursangebot | Termin | Ort

Leitung | Gebühr | Kursnummer

Gesundheit, Ernährung und Kulinarik

Zumba® Fitness

Do., 19.00–20.00 Uhr, ab 05.02.2026, 8 Termine; Grotewald-Gymnasium, Hann. Münden, Mitscherlichstraße 1

Julia Kaps

€ 64,00; 26F03080

AROHA – Fitness am Freitag

Fr., 18.00–19.00 Uhr, ab 06.03.2026, 6 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Nora Wagner

€ 54,00; 26F03280

Step & Fun: Fitnesstraining – kostenfreier Schnuppertermin

Fr., 15.30–16.30 Uhr, 13.02.2026, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Kateryna Androsiuk

Kostenlos; 26F03281

Step & Fun: Fitnesstraining

Fr., 15.30–16.30 Uhr, ab 20.02.2026, 14 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Kateryna Androsiuk

€ 115,00; 26F03282

Rückenfitness und mehr

Do., 9.00–10.00 Uhr, ab 08.01.2026, 11 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Kateryna Androsiuk

€ 92,00; 26F03480

Do., 9.00–10.00 Uhr, ab 09.04.2026, 11 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

€ 92,00; 26F03481

Di., 15.30–16.30 Uhr, ab 06.01.2026, 10 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

€ 84,00; 26F03482

Di., 15.30–16.30 Uhr, ab 14.04.2026, 11 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

€ 92,00; 26F03483

Rückenfitness und mehr – Fortgeschrittene

Di., 16.45–17.45 Uhr, ab 06.01.–17.03.2026, 10 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Kateryna Androsiuk

€ 84,00; 26F03484

Di., 16.45–17.45 Uhr, ab 14.04.–30.06.2026, 11 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

€ 92,00; 26F03485

Fit & Stark – mehr Ausdauer und Kraft – kostenfreier Schnuppertermin

Fr., 16.45–17.45 Uhr, 13.02.2026, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Kateryna Androsiuk

Kostenlos; 26F03486

Fit & Stark – mehr Ausdauer und Kraft durch gezieltes Training

Fr., 16.45–17.45 Uhr, ab 20.02.2026, 14 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Kateryna Androsiuk

€ 115,00; 26F03487

meinStabiFit – Das Krafttraining (Präventionsangebot nach § 20 SGB V)

Mi., 11.00–12.00 Uhr, ab 07.01.2026, 8 Termine; Bootshaus, Ruderverein Hann. Münden, Fährweg 30

Thomas Kossett

€ 150,00; 26F03782

Joy Row – Indoor Ruderkurs (Präventionsangebot nach § 20 SGB V)

Di., 19.00–20.00 Uhr, ab 06.01.2026, 8 Termine; Bootshaus, Ruderverein Hann. Münden, Fährweg 30

Thomas Kossett

€ 150,00; 26F68180

Hatha-Yoga (Präventionsangebot nach § 20 Abs. 1 SGB V)

Mo., 20.00–21.30 Uhr, ab 23.02.2026, 12 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Christine Kasten

€ 130,00; 26F04180

Mi., 20.00–21.30 Uhr, ab 25.02.2026, 12 Termine; Gauß Grundschule Dransfeld, Dransfeld, Hoher-Hagen-Str. 24

€ 130,00; 26F04192

Hatha Yoga (Präventionsangebot nach § 20 Abs. 1 SGB V)

Mi., 16.30–18.00 Uhr, ab 04.02.2026, 12 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Eva Maria Kiefer

€ 130,00; 26F04181

Mi., 18.15–19.45 Uhr, ab 04.02.2026, 12 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

€ 130,00; 26F04182

Do., 16.30–18.00 Uhr, ab 05.02.2026, 12 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

€ 130,00; 26F04183

Do., 18.15–19.45 Uhr, ab 05.02.2026, 12 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

€ 130,00; 26F04184

Somatic Hatha Yoga

Mi., 18.30–20.15 Uhr, ab 04.03.2026, 12 Termine; Hermann-Gmeiner-Schule, Staufenberg, Gartenstraße 23

Simone Prager

€ 139,00; 26F04196

Hatha Yoga zum Muskelaufbau

Di., 18.30–19.45 Uhr, ab 03.02.2026, 6 Termine; Hermann-Gmeiner-Schule, Staufenberg, Gartenstraße 23

Simone Prager

€ 50,00; 26F04197

Mit Somatischem Yoga balanciert das Jahr beginnen

Di., 20.00–21.30 Uhr, ab 13.01.2026, 6 Termine; Hermann-Gmeiner-Schule, Staufenberg, Gartenstraße 23

Simone Prager

€ 60,00; 26F04295

Yoga auf dem Stuhl

Do., 19.15–20.30 Uhr, ab 05.02.2026, 7 Termine; Hermann-Gmeiner-Schule, Staufenberg, Gartenstraße 23

Simone Prager

€ 59,00; 26F04297

Taiji Qi Gong oder ShibaShi – Ein Qi Gong Kurs (Präventionsangebot)

Di., 18.00–19.30 Uhr, ab 10.02.–12.05.2026, 11 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Kristine Ackermann

€ 122,00; 26F04580

QiGong und Meditation – kostenfreier Schnuppertermin

Mi., 17.30–19.00 Uhr, 15.04.2026, 1 Termin; Gauß Grundschule Dransfeld, Dransfeld, Hoher-Hagen-Str. 24

Anke Drubel

Kostenlos; 26F04590

TaKeTiNa: Gelassenheit und Resilienz durch Rhythmus

Sa., 10.00–18.00 Uhr, 31.01.2026, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Kathrin Bergsieck, Daniel Heise

€ 59,00; 26F04880

Aktiv gegen Stress: Locker werden, locker bleiben

Fr./Sa., 27./28.02.2026, Fr., 18.30–20.00 Uhr, Sa., 11.00–16.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Nora Wagner

€ 49,00; 26F04881

Wechseljahre – was nun? Eine praxisbezogene Informationsveranstaltung für Frauen

Mi., 17.30–19.45 Uhr, ab 11.02.2026, 2 Termine; Schule am Hohen Hagen, Dransfeld, Lange Trift 37

Anke Drubel

€ 35,00; 26F08281

Fastenwandern nach Buchinger für Gesunde oder auch das sanfte Basenfasten

Do., 19.00–20.30 Uhr, 12.03.2026, Mo. bis Fr., 10.00–12.30 Uhr, ab 16.03., 6 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Birgit Modro-Rieger

€ 94,00; 26F08380

Do., 19.00–20.30 Uhr, 19.03.2026, Mo. bis Fr., 10.0

Kultur, Musik und Kreativität

Line Dance – amerikanischer Reihentanz zur Country Musik Mi., 18.00–19.30 Uhr, ab 07.01.2026, 5 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Harald Harland € 56,00; 26F18480
Line Dance für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen Mo., 18.00–19.30 Uhr, ab 12.01.2026, 9 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Harald Harland € 99,00; 26F18483
ErlebnisTanz® – Gruppentanz für die Generation 60+ Mi., 16.00–17.30 Uhr, ab 14.01.2026, 7 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Eva Ginader-Roßkothen € 77,00; 26F18580
Werkstatt literarisches Schreiben Mo., 18.00–20.15 Uhr, ab 09.02.2026, 4 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Barbara Slawig € 73,00; 26F24381
Die Kunst des Zeichnens Mo./Di., 9.30–12.30 Uhr, 02./03.03.2026, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90; Anmeldeschluss: 23.02.2026	Sylvia Sturm € 52,00; 26F30080
Aquarell und Pastell: Frühlingserwachen in Malerei und Zeichnung Fr., 16.30–18.00 Uhr, ab 20.02.2026, 5 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Harald Schmidt € 55,00, zzgl. Kosten für Material, Liste siehe Website; 26F30180
Kunstschmieden – Grundkurs Fr. bis So., 06.02.–08.02.2026, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–18.00 Uhr, So., 10.00–16.30 Uhr, 3 Termine; Schmiede Hemeln, Hann. Münden, Marienkirchstraße 5	Kristian Marx € 210,00, zzgl. € 30,00 für Material und Werkstattnutzung an die Kursleitung; 26F32280
Schrott-Kreativ Haus und Garten: Grundkurs Schmieden und Schweißen Fr. bis So., 20.02.–22.02.2026, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–18.00 Uhr, So., 10.00–16.30 Uhr, 3 Termine; Schmiede Hemeln, Hann. Münden, Marienkirchstraße 5	Kristian Marx € 220,00, zzgl. € 40,00 für Material und Werkstattnutzung an die Kursleitung; 26F32283
Gold- und Silberschmieden für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Sa./So., 10.00–17.30 Uhr, 21./22.03.2026, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Thomas Dienst € 110,00, zzgl. € 10,00 für Werkzeugnutzung und Übungsmaterial, zzgl. ab ca. € 20,00 für Material (je nach Verbrauch) an die Kursleitung; 26F32287
Seidenblumen-Broschen herstellen: Dekoration für Kleidung oder Frisur Sa., 11.00–14.15 Uhr, 07.02.2026, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Anna Perevertailo € 33,00, inkl. € 7,00 für Material; 26F38480
Kreatives Töpfern – eigene Ideen aus Ton gestalten Mi., 18.30–21.30 Uhr, ab 11.03.2026, 5 Termine; Hermann-Gmeiner-Schule, Staufenberg, Gartenstraße 23	Silke Kuri € 95,00, inkl. € 10,00 für Ofennutzung, zzgl. ab € 15,00 für Material an Kursleitung; 26F32495
Die Welt der Klassischen Gitarre – Ein Anfängerkurs Do., 18.00–19.30 Uhr, ab 29.01.2026, 5 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Karl Brandenstein € 49,00; 26F35081
Die Welt der Gitarre – Einführung in die Liedbegleitung für Fortgeschrittene Do., 19.45–21.15 Uhr, ab 29.01.2026, 5 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Karl Brandenstein € 49,00; 26F35082
Harfen-Workshop So., 11.00–14.15 Uhr, 08.02.2026, 1 Termin; Klanghaus, Hann. Münden, Markt 4	Bettina Kallausch € 29,00 zzgl. € 10,00 Instrumenten-Leihgebühr an die Kursleitung; 26F35581
Trommel-Workshop Sa., 11.00–14.15 Uhr, 07.02.2026, 1 Termin; Klanghaus, Hann. Münden, Markt 4	Bettina Kallausch € 29,00, zzgl. € 10,00 Instrumenten-Leihgebühr an die Kursleitung; 26F35582

Digitale Kompetenzen und Informationsangebote

Computer Einstiegskurs für die Generation 60+ Mo., 13.30–16.30 Uhr, ab 09.02.2026, 3 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Andreas Lott € 79,00; Kurs 26F52080
Das Android-Smartphone/Tablet – Basiskurs Mo., 13.30–16.30 Uhr, ab 19.01.2026, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Andreas Lott € 52,00; 26F53180
Word Aufbaukurs für den Beruf Mo., 18.30–21.30 Uhr, ab 13.04.2026, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Andreas Lott € 65,00, ab 7 Teilnehmenden € 51,00 pro Person; 26F54180
Excel – Grundkurs Do., ab 08.01.2026, 18.00–21.00 Uhr, 4 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Andreas Lott € 125,00, ab 7 Teilnehmenden € 98,00 pro Person; 26F54280
Künstliche Intelligenz kennenlernen mit ChatGPT Di., 24.02.2026, 18.00–21.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Andreas Lott € 32,00; 26F57480
KI im Alltag: ChatGPT verstehen und nutzen Mo., 23.02.–02.03.2026, 19.00–20.30 Uhr, 2 Termine; Hermann-Gmeiner-Schule, Staufenberg, Gartenstraße 23	Silke Kuri € 29,00; 26F57495
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – Informationsabend Di., 27.01.2026, 17.00–18.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90 Di., 13.01.2026, 17.00–18.30 Uhr, 1 Termin; DGA Landwehrhagen, Bohlweg 6, 34355 Staufenberg	Astrid Winter Kostenlos; 26F97480 Kostenlos; 26F97495

Outdoor und Natur

Sportbootführerschein Binnen So., 10.00–15.00 Uhr, ab 08.03.2026, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Thomas Quentin € 98,00; 26F68181
Sportbootführerschein See Sa., 10.00–15.00 Uhr, ab 07.03.2026, 4 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Thomas Quentin € 196,00; 26F68182
Einführung in die Astronomie: Die Schätze des Himmels entdecken und beobachten Di., 19.00–20.30 Uhr, ab 10.02.2026, 5 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Maiko Maul € 65,00; 26F68482
Obstbaum- und Gehölzschnitt Sa., 11.00–15.00 Uhr, 21.02.2026, 1 Termin; Treffpunkt: Streuobstwiese von Helianthus.bio (an der Kragenhofer Straße, 500 m nach Ortsausgang Landwehrhagen).	Manfred Siebert € 49,00, inkl. € 10,00 für vegetarische Bio-Mahlzeit; 26F68595
Ein Hund kommt ins Haus: Gut vorbereitet zum richtigen tierischen Begleiter Mo., 18.00–19.30 Uhr, ab 16.02.2026, 4 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Bea Würrihausen € 49,00; Kurs 26F68680

Sprachen

Deutsch A1.1 Mo./Mi., 19.45–21.15 Uhr, ab 16.02.2026, 30 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Kursleitungsteam € 275,00; 26F71981
Deutsch A1.2 Mo./Mi., 18.00–19.30 Uhr, ab 16.02.2026, 30 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Kursleitungsteam € 275,00; 26F71982
Deutsch A2.1 Di./Do., 18.30–20.00 Uhr, ab 27.01.2026, 30 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Linda Yacoub € 275,00; 26F71983
Deutsch Intensivkurs A1.1 (Integrationskurs – ggf. Förderung durch das BAMF möglich) Viertägig, 8.45–13.00 Uhr, ab 19.01.2026, 20 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Kursleitungsteam € 389,00; 26F71901
Deutsch Intensivkurs A1.2 (Integrationskurs – ggf. Förderung durch das BAMF möglich) Viertägig, 8.45–13.00 Uhr, ab 26.02.2026, 20 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Kursleitungsteam € 389,00; 26F71902
Englisch A2 Wiederholung und Festigung Di., 10.00–11.30 Uhr, ab 10.02.2026, 10 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Stephanie Bauer € 105,00; 26F72282
English Conversation B2 am Vormittag – kostenfreier Schnuppertermin Mi., 10.00–11.30 Uhr, 04.02.2026, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Viktoria Yefremova Kostenlos; 26F72480
English Conversation B2 am Vormittag Mi., 10.00–11.30 Uhr, ab 11.02.2026, 15 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Viktoria Yefremova € 152,00; 26F72481
Französisch A1.2 am Samstag Sa., 10.00–11.30 Uhr, ab 17.01.2026, 10 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Baida Achkar € 105,00; 26F73182
Französisch A2 am Samstag – Améliorez votre français! Sa., 11.45–13.15 Uhr, ab 17.01.2026, 5 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Baida Achkar € 65,00; 26F73280
Italienisch B1.1 für Schnelllernende – online Do., 17.00–18.30 Uhr, ab 15.01.2026, 10 Termine; Online-Schulung	Roberta Mozzillo € 115,00; 26F74380
Spanische Sprachwoche Wiederholung A1 (Bildungsurlaub in Teilzeit) Mo. bis Fr., 9.15–12.30 Uhr, ab 19.01.2026, 5 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Natalia Aristizabal Cortes € 137,00, inkl. Zusatzmaterial; 26F76083
Spanisch A1.3 Do., 18.30–20.00 Uhr, ab 08.01.2026, 11 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Natalia Aristizabal Cortes € 115,00; 26F76183
Niederländisch für die Reise Do., 17.30–19.00 Uhr, ab 08.01.2026, 6 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Dirk Pelz € 65,00; 26F78180
Niederländisch A1.1 Do., 17.30–19.00 Uhr, ab 19.02.2026, 15 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Dirk Pelz € 152,00; 26F78181
Arabisch A1.1 Mi., 18.30–20.00 Uhr, ab 14.01.2026, 10 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90	Linda Yacoub € 105,00; 26F78381

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.

erlebnis-vhs.de

Weitere Kursangebote, ausführliche Kursbeschreibungen und Anmeldemöglichkeiten finden Sie unter:

