

Kursangebote ab Januar 2026

GÖTTINGEN

LANDKREIS GÖTTINGEN

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!

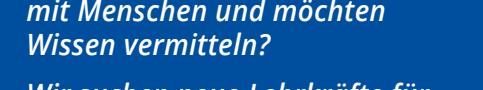
Sie finden uns auch in

Geschäftsstellen Göttingen
Otto-Hahn-Zentrum,
Bahnhofallee 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



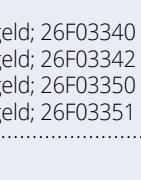
Lehrkräfte
gesucht!

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!



vhs-goettingen.de

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

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.)

Zumba Gold® Fitness

Mi., 17.30–18.30 Uhr, ab 07.01.2026, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Messoda Yahiaoui
€ 65,00; 26F03040

Aqua Zumba®

Di., 19.00–20.00 Uhr, ab 06.01.2026, 10 Termine; Wartbergschule Osterode, Hohe Straße 42
Do., 19.30–20.30 Uhr, ab 08.01.2026, 10 Termine; Wartbergschule Osterode, Hohe Straße 42
Di., 17.15–18.15 Uhr, ab 06.01.2026, 10 Termine; Gesundheitszentrum Bad Grund, Schurfbergstraße 2
So., 10.00–11.00 Uhr, ab 11.01.2026, 10 Termine; Gesundheitszentrum Bad Grund, Schurfbergstraße 2

Messoda Yahiaoui
€ 65,00, inkl. Eintrittsgeld; 26F03340
€ 65,00, inkl. Eintrittsgeld; 26F03342
€ 85,00, inkl. Eintrittsgeld; 26F03350
€ 85,00, inkl. Eintrittsgeld; 26F03351

Aquafitness

Mi., 19.30–20.30 Uhr, ab 07.01.2026, 10 Termine; Wartbergschule Osterode, Hohe Straße 42

Messoda Yahiaoui
€ 65,00, inkl. Eintrittsgeld; 26F03341

Pilates

Do., 18.30–19.30 Uhr, ab 08.01.2026, 11 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Andrea Reuper
€ 72,00; 26F03141

Bodystyling

Do., 17.15–18.15 Uhr, ab 08.01.2026, 11 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Andrea Reuper
€ 72,00; 26F03241

Rückenschule

Mi., 18.00–19.00 Uhr, ab 07.01.2026, 10 Termine; Gymnasium Osterode, Dörgestr. 34, Turnhalle

Ursula Eickhorst
€ 59,00; 26F03440

Techniktraining für Läufer*innen

Mo., 18.00–19.00 Uhr, ab 02.03.2026, 8 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3, Haupteingang

Matthias Schwarze
€ 69,00; 26F03540

Achtsamkeit – Entspannungstechniken

Di., 18.00–19.30 Uhr, ab 06.01.2026, 4 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Christiane Meyer
€ 44,00; 26F03641
€ 64,00; 26F03642

SeniorFit

Mi., 14.00–15.00 Uhr, ab 07.01.2026, 4 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Christiane Meyer
€ 24,00; 26F03643

Yoga am Abend

Do., 20.00–21.30 Uhr, ab 22.01.2026, 11 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Jyotika Paus
€ 99,00; 26F04140

Yoga und Meditation – Ein Tag der Ruhe für mich!

Sa., 10.00–13.00 Uhr, 24.01.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Petra Nagel
€ 32,00, inkl. € 5,00 Verzehrumlage; 26F04143

Yoga für den Rücken

Do., 15.00–16.00 Uhr, ab 08.01.2026, 6 Termine; Kurzentrum Bad Grund, Elisabethstraße 1

Silke Becker
€ 48,00; 26F04152
€ 48,00; 26F04153
€ 48,00; 26F04154
€ 48,00; 26F04155

Dana® Aerial Yoga – Yoga im Tuch – Aufbaukurs

Mo., 17.30–18.30 Uhr, ab 19.01.2026, 6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Andrea Reimann
€ 60,00; 26F04240

Yoga – Auf dem Stuhl zur Ruhe kommen

Fr., 10.00–11.00 Uhr, ab 23.01.2026, 8 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Petra Nagel
€ 50,00; 26F04243

Qi Gong – Pflege der Lebenskräfte

Fr./Sa., 06./07.02.2026, Fr., 17.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–17.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Christian Auerbach, Ausbilder Qi Gong DDQT;
€ 104,00; 26F04440

Stichwort Pflege: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Di., 18.30–20.45 Uhr, 24.02.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Ilona Ecke, Dörthe Lotze

Das Team des Senioren- und Pflegestützpunkt Osterode informiert zu den wichtigsten Fragen rund um die Pflege. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Kostenlos; 26F97043

Stichwort Pflege: Ich hab da mal eine Frage...

Di., 10.00–12.15 Uhr, 17.03.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Ilona Ecke, Dörthe Lotze

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? Darüber informiert der Kurs des Senioren- und Pflegestützpunktes des Landkreis Göttingen. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Kostenlos; 26F97046

Kochen und Verkosten

Einfach vegan, einfach lecker

Do., 18.00–21.00 Uhr, 22.01.2026, 1 Termin; Oberschule Herzberg, Heidestraße 10

Selina Thiele

€ 45,00, inkl. € 15,00 Verzehrumlage; 26F07050

Backen, dippen, genießen – vegane Brotzeit mal anders

Do., 18.00–21.00 Uhr, 05.02.2026, 1 Termin; Oberschule Hattorf, Kornhausstraße 8

Selina Thiele

€ 45,00, inkl. € 15,00 Verzehrumlage; 26F07051

Kochen für Männer in Herzberg

Do., 18.30–21.30 Uhr, 05.02.–26.02.2026, 4 Termine; Oberschule Herzberg, Heidestraße 10

Frank Regenhardt

€ 151,00, inkl. € 60,00 Verzehrumlage; 26F07550

Whisky-Tasting: Eine Rundreise durch die schottischen Whisky-Regionen

Sa., 19.00–21.15 Uhr, 07.03.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Matthias Hannmann

€ 49,00, inkl. € 15,00 Verzehrumlage; 26F07340

Beruf und Digital

Excel – Grundkurs

Di./Do., 18.15–20.30 Uhr, ab 17.02.2026, 7 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gunnar Grüneberg

€ 126,00; 26F54240

Outlook – Mehr als eine E-Mail

Fr./Sa., 13./14.03.2026, Fr., 17.00–20.15 Uhr, Sa., 8.30–15.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gunnar Grüneberg

€ 72,00; 26F54640

Ordnung leicht gemacht – Notizen und Ideen mit Microsoft OneNote

Fr., 14.00–17.00 Uhr, 27.02.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gunnar Grüneberg

€ 24,00; 26F54940

Outlook & OneNote – Das perfekte Zusammenspiel

Sa., 14.00–17.00 Uhr, 21.03.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gunnar Grüneberg

€ 24,00; 26F54941

ChatGPT & Co.

Sa., 9.30–12.00 Uhr, ab 28.02.2026, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gunnar Grüneberg

€ 36,00; 26F57441

ChatGPT & Co. im Marketing – KI clever nutzen

Sa., 9.00–12.00 Uhr, 14.02.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gunnar Grüneberg

€ 24,00; 26F57442

Gönnen Sie sich fünf gesetzlich garantierte Tage für Neues und für sich selbst. Ob Yoga und Entspannung, eine neue Fremdsprache oder ein digitaler Impuls – unsere

Eigene Website einfach erstellen – mit Google Sites

Sa., 9.00-12.00 Uhr, 21.03.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Svenja Wienrich
€ 24,00; 26F57443

Programmieren leicht gemacht – Einstieg in Python – online

Sa., 17.00-18.30 Uhr, ab 10.01.2026, 5 Termine; Online-Schulung

Svenja Wienrich
€ 60,00; 26F24440

Neu in Windows 11 – Umstieg leicht gemacht – online

Do., 17.00-18.30 Uhr, 22.01.2026, 1 Termin; Online-Schulung

Svenja Wienrich
€ 12,00; 26F24441

Gestalten, Freizeit und Umwelt

Aquarellmalerei

Mi., 18.00-21.00 Uhr, ab 14.01.2026, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Do., 18.00-21.00 Uhr, ab 15.01.2026, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Aquarellmalerei überzeugt durch ihre Leichtigkeit, Transparenz und lebendige Wirkung. Sie lernen grundlegende Techniken des Farbauftrags und der Gestaltung kennen. Für Einsteiger*innen oder Erfahrene.

Heidrun Kreykenbohm
€ 164,00; 26F30140

€ 164,00; 26F30141

Mixed Media

Fr./Sa., 06./07.03.2026, Fr., 17.00-20.00 Uhr, Sa., 10.00-16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Mixed Media heißt Collage, Experimentieren und Materialmix. In diesem Wochenendkurs erstellen wir ein Bild, in dem mit verschiedenen Materialien gearbeitet wird: Acryl, Aquarell, Pastellkreiden, Wachsmaler, Worte, Bilder, Stoffe, unterschiedlichste Papiere, Pappen und mehr verschmelzen zu einem Gesamtkunstwerk.

Nathalie Reinholtz

€ 86,00, inkl. € 30,00 Materialkosten;

26F30250

Arbeiten mit Ton in Badenhausen – Frühlingserwachen

Sa./So., 10.00-16.00 Uhr, Fr., 17.15-21.00 Uhr, ab 07.03.2026, 3 Termine; Oberschule Badenhausen,

Am Johannesborn 16

Mechthild Liesener

€ 99,00; 26F32451

Arbeiten mit Ton in Badenhausen

Mo./Fr., 17.15-21.00 Uhr, Sa., 10.00-17.00 Uhr, ab 09.03.2026, 6 Termine; Oberschule Badenhausen,

Am Johannesborn 16

Mechthild Liesener

€ 157,00; 26F32452

Arbeiten mit Ton

Mi., 19.30-21.45 Uhr, ab 21.01.2026, 9 Termine; Gymnasium Herzberg, Domeyerweg 5

Anke Sielaff

€ 129,00; 26F32450

Patchwork

Vorbesprechung: Do., 18.30-20.00 Uhr, 22.01.2026. Kurs: Fr./Sa., 30./31.01.2026, Fr., 18.00-21.00 Uhr,

Sa., 8.30-16.00 Uhr, 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. Eine Nähmaschine ist erforderlich.

Constanze Bock

€ 65,00; 26F38050

Der Handarbeitskurs – Nähen und Stricken

Do., 9.30-11.45 Uhr, ab 19.02.2026, 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, neue Ideen zu sammeln und Ihr Wissen zu erweitern.

Romy Mai

€ 85,00; 26F38340

Korbflechten – Altes Handwerk neu gedacht – Erntekorb

Sa., 10.00-17.00 Uhr, 21.03.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit verschiedenen Flechtmaterialien wie Weide, Schnüren und Rohr. Wir flechten einen Erntekorb mit Bügel. Dieser ist ein Rahmenkorb in Schanzentechnik gefertigt. Der Rahmen, vorgefertigt aus 16 mm Peddigrohr, steht für Sie bereit.

Bernd Riechel, Ing.-Pädagoge, Korbmacher

€ 100,00, inkl. € 40,00 Materialkosten;

26F32540

Obstbaum- und Gehölzschnitt

Mo., 18.00-20.15 Uhr, 02.03.2026 (Theorieteil), Sa., 13.00-16.00 Uhr, 07.03.,2026 (Praxisteil), 2 Termine; VHS,

Osterode, Neustädter Tor 1-3

Baumkronen brauchen Luft und Licht. So können sie sich ideal entfalten. Obstbäume und Ziergehölze sollten deswegen regelmäßig einen Gehölzschnitt erhalten, damit sie auch bei der Blüte und Ernte gut abschneiden. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen dafür in Theorie und Praxis.

Wolfgang Sachitzki

€ 59,00; 26F68540

Gitarre lernen ohne Noten – Schnupperkurs

Sa., 11.00-16.00 Uhr, 17.01.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Dieser Schnupperkurs vermittelt einen Einblick in Aufbau, Modelle und Einsatzmöglichkeiten der Gitarre. Dabei erfahren die Teilnehmenden, wie man ohne Noten mithilfe von Tabulaturen spielt, und lernen verschiedene Musikstile kennen – als Orientierungshilfe, um die passende Gitarre für sich zu finden.

Peter Funke

Kostenlos; 26F35040

Gitarre lernen ohne Noten

Di., 18.00-19.30 Uhr, ab 10.02.2026, 6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Der Kurs umfasst den Aufbau der Gitarre, die richtige Haltung, das Stimmen der Saiten sowie das Erlernen von Tonarten, Akkorden, Griffen und Rhythmen – bis hin zum Spielen und späteren Begleiten von Liedern mit Gesang.

Peter Funke

€ 60,00; 26F35041

Tanzkurs – Bachata Lady Style

Mo., 19.00-20.00 Uhr, ab 09.02.2026, 4 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

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

€ 27,00; 26F18342

Sprechstunde Chemie

Di., 18.00-19.30 Uhr, ab 24.02.2026, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

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; 26F68740

Sportbootführerschein Binnen

Mo./Di., 19.00-21.15 Uhr, ab 16.03.2026, 4 Termine; Fa. HSG, Konferenzraum, Osterode, Herzberger Str. 26

Mi./Mo., 19.00-21.15 Uhr, ab 18.03.2026, 4 Termine; Fa. HSG, Konferenzraum, Osterode, Herzberger Str. 26

Do., 19.00-21.15 Uhr, ab 12.03.2026, 4 Termine; Fa. HSG, Konferenzraum, Osterode, Herzberger Str. 26

Der Sportbootführerschein Binnen ist für das Führen von Sportbooten bis zu 20 m Länge je nach Revier mit einer Leistung über 5 PS bzw. über 15 PS auf Binnengewässern vorgeschrieben. Der Führerschein ist international anerkannt. Kursinhalt: Binnenschiffahrtsrecht, Fahrzeugführung, Seemannschaft, Wetterkunde. Anmeldevoraussetzung ist der Besitz des Sportbootführerschein See.

Martin Hoff

€ 130,00; 26F68141

€ 130,00; 26F68142

€ 130,00; 26F68143

TopRope-Kletterschein mit DAV Kletterschein

Mo., 17.00-20.00 Uhr, 16.02.2026, 1 Termin; Indoor-Kletteranlage Apenke Osterode, Alte Northeimer Str. 7

Jürgen Kraft

€ 60,00, inkl. Halleneintritt, Leihmaterial, Top-Rope-Schein des DAV (bei Erfolg); 26F68742

Die höchste Tour im Harz: 50 m Houserunning

Sa., 11.00-11.45 Uhr, 17.01.2026, 1 Termin; Panoramic Hotel Harz, Dietrichstal 1, 37431 Bad Lauterberg

Jürgen Kraft

€ 60,00; 26F68950

Sprachen

Grundlagen des Lesens und Schreibens

Mi./Do., 16.30-18.00 Uhr, ab 07.01.2026, 21 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Heidrun Kreykenbohm

€ 72,00; 26F70340

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

Basics on Thursday: Grammar Basics A2-B1

Do., 18.00-21.00 Uhr, 12.02.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Michael Haasche

€ 19,00; 26F72045

Basics on Thursday: Grammar Basics B1-B2

Do., 18.00-21.00 Uhr, 12.03.2026, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Michael Haasche

€ 19,00; 26F72046

Small Talk and Discussion

Do., 9.30-11.00 Uhr, ab 05.02.2026, 15 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Brandy Schuster

€ 143,00; 26F72140

English Conversation am Vormittag

Mi., 9.45-11.15 Uhr, ab 04.02.2026, 12 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Zsófia Kóródy

€ 114,00; 26F72440

English Conversation – A2

Di., 18.00-19.30 Uhr, ab 13.01.2026, 8 Termine; Oberschule Herzberg, Heidestraße 10

Isabell Melissa Pichel

€ 76,00; 26F72456

Englisch mit Muße B1

Mo., 18.00-19.30 Uhr, ab 09.02.2026, 8 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Sigrid Pagel

€ 76,00; 26F72240

Italienisch A1.4

Di., 16.15-17.45 Uhr, ab 10.02.2026, 6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Karla Merbitz-Heßke

€ 57,00; 26F74141

Italienisch A2

Mi., 16.00-17.30 Uhr, ab 04.02.2026, 7 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3

Karla Merbitz-Heßke

€ 67,00; 26F74241

Italienisch A2