

vhs
g
o:

Herbst | 2019



Ihre **Volkshochschule**
in Göttingen | Duderstadt | Hann. Münden | Osterode am Harz

GÖTTINGEN
STADT, DIE WISSEN SCHAFFT

LANDKREIS GÖTTINGEN



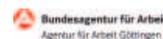
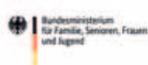
**PERSPEKTIVE
WIEDEREINSTIEG**
Potenziale erschließen!

Beratung
Coaching
Qualifizierung

Beratungsstelle für Wiedereinsteigerinnen nach der Familienphase

Kontakt: Susanne Berdelmann, T 0551 4952-116, s.berdelmann@vhs-goettingen.de
www.vhs-wiedereinstieg.de

Das Projekt „Perspektive Wiedereinstieg Göttingen“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Perspektive Wiedereinstieg – Potenziale erschließen“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds gefördert. Dieses ESF-Programm wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit im Rahmen des Aktionsprogramms „Perspektive Wiedereinstieg“ umgesetzt.



Studiengänge **dual** oder **berufsbegleitend**



VWA und **Berufsakademie** Göttingen | Königsstieg 94 | 37081 Göttingen | info@vwa-goettingen.de | www.vwa-goettingen.de



Ihr Programm-Angebot für
Göttingen

Seite 5–106

Göttingen



Ihr Programm-Angebot für
Duderstadt

Seite 108–130

Duderstadt



Ihr Programm-Angebot für
Hann. Münden

Seite 132–154

Hann. Münden



Ihr Programm-Angebot für
Osterode am Harz

Seite 156–185

Osterode am Harz

Alles was Sie wissen müssen...

Anmeldung

Persönlich: in den Geschäftsstellen

Per Post: Schicken Sie das Anmeldeformular (S. 194) ausgefüllt an uns. Bei Ermäßigungswünschen bitte entsprechende Belege in Kopie beifügen.

Per Internet: www.vhs-goettingen.de

Per E-Mail: info@vhs-goettingen.de

Per Fax: siehe Seite 5, 108, 132, 156

Zahlungsart

Kursgebühr per Lastschrift, PayPal, Kreditkarte (Barzahlung bei der Kursleitung ist nicht möglich.)

SozialCard-Inhaber/innen

erhalten 40 % Ermäßigung für ausgewählte Kurse. Jede/r SozialCard-Teilnehmer/in erhält einmal jährlich einen Bildungsgutschein für den Besuch der VHS Göttingen Osterode gGmbH im Wert von € 40,00.

Legende

-  Semesterschwerpunkt „zusammenleben.zusammenhalten“
-  Unterrichtsmaterial in Gebühr enthalten
-  Ermäßigung möglich
-  Kleingruppe
-  Kostenerstattung für Präventionskurse
-  Familienkurse

Schulferien in Niedersachsen

Herbstferien: 04.10.–18.10.2019

Winterferien: 23.12.2019–06.01.2020

Halbjahresferien: 03./04.02.2020

AGBs Seite 192, 193

Bildungsurlaub

Wer hat Anspruch auf Bildungsurlaub?

Einen Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub haben alle Arbeitnehmer/innen in der privaten Wirtschaft und im öffentlichen Dienst, deren Arbeitsplatz sich in Niedersachsen befindet. Der Anspruch kann erstmals sechs Monate nach Beginn des Arbeitsverhältnisses geltend gemacht werden. Für Beamte gelten spezielle Sonderurlaubsregelungen für politische Bildung und berufliche Fortbildung.

Anspruch pro Jahr:

Der Anspruch umfasst fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres. Arbeitet die Arbeitnehmerin oder der Arbeitnehmer regelmäßig an mehr oder weniger als fünf Arbeitstagen in der Woche, so ändert sich der Anspruch auf Bildungsurlaub entsprechend.

Aufgeschoben ist nicht aufgehoben:

Ein nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Jahres kann geltend gemacht werden. Ein etwaiger Rechtsanspruch aus dem vorletzten Kalenderjahr verfällt im laufenden Kalenderjahr.

Wie wird der Bildungsurlaub angemeldet?

Die Arbeitnehmer/innen müssen dem Arbeitgeber/der Arbeitgeberin die Inanspruchnahme und den Termin des Bildungsurlaubs so früh wie möglich, in der Regel mindestens vier Wochen vorher, schriftlich mitteilen. Die von der VHS ausgestellte Anmeldebestätigung ist beizufügen. Bitte bei der Anmeldung in der VHS anfordern.



Mitglieder des Aufsichtsrats

Marcel Riethig (Vorsitzender des Aufsichtsrats, Kreisrat Landkreis Göttingen); Dr. Michael Bonder (Kreistagsabgeordneter, Landkreis Göttingen); Petra Broistedt (Stadträtin, Stadt Göttingen); Jutta Deitermann (Arbeitnehmervertreterin); Marlies Dornieden (Kreisrätin); Klaus-Dieter Gläser (Vorsitzender der Geschäftsführung Agentur für Arbeit Göttingen); Monika Grammel (Kreistagsabgeordnete, Landkreis Göttingen); Katja Grothe (Ratsfrau Stadt Göttingen); Carina Hermann (Ratsfrau Stadt Göttingen); Michael Höfer (Ratsmitglied, Stadt Göttingen); Hartmut Kaiser (Geschäftsführer Beteiligungsgesellschaft Stadt Göttingen mbH); Dietmar Linne (Kreistagsabgeordneter, Landkreis Göttingen); Dr. Cornelius Schley (Ministerialdirigent a. D.); Astrid Schneller (Arbeitnehmervertreterin); Hans-Georg Schwedhelm (Kreistagsabgeordneter, Landkreis Göttingen)

Dozent/innenvertretung

Viviana Castillo, Konstantin Kastrinojannis

Anregungen und Beschwerden – Ihre Zufriedenheit zählt!

Die VHS Göttingen Osterode gGmbH hat ein **aktives Ideen- und Beschwerde-Management** eingerichtet, um durch Ihre Anregungen und Beschwerden Impulse für eine Verbesserung des Angebots, der Organisation und der Rahmenbedingungen zu bekommen. Nutzen Sie die Möglichkeit, auf diesem Wege Ihre Wünsche, Ideen und Anregungen vorzubringen oder uns auch mitzuteilen, was Sie als besonders positiv erlebt haben.

Und wenn Sie Kritik oder Beschwerden loswerden möchten, warten Sie nicht, bis Ihnen der Kragen platzt. Wenden Sie sich frühzeitig an uns, damit wir die Chance haben, etwas zu verändern.

Ihr Ansprechpartner: Markus Bötte, VHS Göttingen Osterode gGmbH Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen, Tel. 0551 4952-150, Fax: 0551 4952-114, m.boette@vhs-goettingen.de

Editorial



Rüdiger Rohrig
Geschäftsführer VHS Göttingen
Osterode gGmbH

Liebe Leserin, lieber Leser,

bundesweit feiern in diesem Jahr viele Volkshochschulen ihr 100-jähriges Bestehen. Am 13.02.2019 gab es dazu einen Festakt in der Frankfurter Paulskirche. Hintergrund ist die Welle von Volkshochschulgründungen, nachdem im Artikel 148 der Weimarer Verfassung von 1919 die staatliche Förderung der Erwachsenenbildung, namentlich der Volkshochschulen, erstmals festgeschrieben wurde. Darauf musste man in Göttingen nicht warten: Bereits am 18.09.1911 gründete sich hier der „Verein für Volkshochschulkurse in Göttingen“. Im Jahr 2011 wurde dieses Jubiläum gebührend gefeiert.

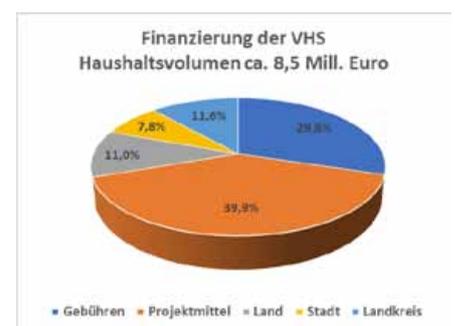
Parallel zu diesem Jubiläum besinnen sich die Volkshochschulen auf die Werte, die ihre Entwicklung seit

100 Jahren bestimmen: „Das Bestreben, das demokratische Wollen und Wissen einer breiten Bevölkerung zu stärken und den sozialen Zusammenhalt zu fördern“, wie es der ehemalige Vorsitzende des Deutschen Volkshochschulverbandes, Dr. Ernst Dieter Rossmann, kürzlich ausgedrückt hat. Mit dem Semester motto „zusammenleben.zusammenhalten“ wollen die Volkshochschulen auf ihren Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt hinweisen. Auf der nächsten Seite finden Sie dazu Näheres.

Zum 01.08.2019 haben wir ein seit inzwischen 30 Jahren liebgewordenes Unterrichtsgebäude, die ehemalige Hans-Christian-Andersen-Schule in der Theodor-Heuss-Straße, geräumt, weil die benachbarte Neue IGS expandiert. Wir sind der Stadt Göttingen dankbar, dass uns zum Ausgleich die ehemalige Käthe-Kollwitz-Schule am Stadtsteg in Geismar zur Verfügung gestellt wird, zunächst nur für ein Jahr – wir hoffen auf eine Verlängerung. Die Suche nach einer dauerhaften Lösung wird uns weiter beschäftigen! Der Umzug bietet aber auch neue Chancen. So können wir Dank einer am neuen Standort bereits vorhandenen Lehrküche unser Repertoire an Kochkursen ausweiten und diese zukünftig auch am Wochenende anbieten.

Die allgemeinen Kostensteigerungen in den Bereichen Energie, Tarifsteigerungen, Miete etc. treffen auch uns. Die Förderung unserer Arbeit durch Stadt und Landkreis Göttingen sowie das Land Niedersachsen fängt diese Steigerungen nur teilweise auf. Wir sind daher gezwungen, die Kursgebühren zum neuen Semester anzupassen. Die VHS ist als gemeinnützige Einrichtung nicht gewinnorientiert, aber natürlich

auf auskömmliche Einnahmen angewiesen, um Ihnen ein attraktives, breitgefächertes Angebot präsentieren zu können. Dieses versuchen wir durch sparsame Mittelverwendung stetig so zu gestalten, dass alle Bürgerinnen und Bürger an den Kursen teilnehmen können. Dazu tragen auch die Gebührenermäßigungen für bestimmte Zielgruppen bei.



Wenn Sie die VHS zusätzlich unterstützen wollen, werden Sie Mitglied im Förderverein der VHS: Wie das geht, erfahren Sie auf Seite 89.

Wir arbeiten ständig an neuen Angeboten, damit Sie fündig werden – wir würden uns freuen, wenn uns dies einmal mehr gelungen ist.

Herzliche Grüße

Ihr Rüdiger Rohrig

Datenschutzhinweis: Sie erhalten das aktuelle Programmheft, weil Sie innerhalb der letzten drei Semester an einem Kurs der VHS Göttingen Osterode gGmbH teilgenommen haben. Wenn Sie zukünftig nicht mehr über unser Angebot informiert werden möchten, dann geben Sie uns bitte einen kurzen Hinweis per E-Mail (organisation@vhs-goettingen.de), schriftlich (VHS Göttingen Osterode gGmbH, Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen) oder telefonisch (0551 4952-110).



Dieses Programmheft wurde auf FSC® zertifiziertem Papier gedruckt. FSC® sichert weltweit die Nutzung der Wälder gemäß sozialen, ökonomischen und ökologischen Kriterien.

„zusammenleben.zusammenhalten“



lautet ein Motto zum Jubiläumsjahr „100 Jahre Volkshochschulen“. Diese Aufforderung drückt sich auch im Leitbild der VHS Göttingen Osterode aus. Sie sieht sich (u. a.) zu Demokratie und Aufklärung, Chancengleichheit, Geschlechtergerechtigkeit und Toleranz gegenüber unterschiedlichen Gesellschaftsordnungen, Kulturen, Religionen und politischen Orientierungen verpflichtet. Die VHS ist ein Lernort, an dem sich „vielfältige“ Menschen zu vielfältigen Lernangeboten treffen.

Dabei haben sich die Schwerpunkte der Bildungsarbeit im Laufe der Geschichte verschoben: Im zweiten Semester des 1911 gegründeten Vereins für Volkshochschulkurse schrieben sich 900 Hörerinnen und Hörer für einen Vortrag zum Thema „Volk und Staat in der deutschen Geschichte“ ein. Das wäre so heute nicht mehr möglich. Aber jeden Tag treffen sich an unseren Unterrichtsorten junge und alte Menschen, aus vielfältigen Herkunftsländern, mit sehr unterschiedlichen Muttersprachen, Menschen, die bei der VHS ihre beruflichen Kompetenzen erweitern wollen, und die einfach nur die Gelegenheit suchen, sich mit Anderen zu interessanten Themen auszutauschen.

Angebote, die dem Motto ganz besonders verpflichtet sind, finden Sie mit dem Symbol  gekennzeichnet.



Eine Auswahl:

Beiträge zur Interkulturellen Woche 2020, Seite 89

Ein Blick auf mein Herkunftsland
Schnupperkurs Polnisch
Tag der Vielfalt und Toleranz mit den
Schulkursen in der VHS im Stadtstiege

Teamentwicklung, Konflikt- und Beratungskompetenz, Begabungen für Team und Organisation einsetzen,
Seiten 48–50

Klare Kommunikation – Klare Beziehungen, Seite 83

Integrative Erziehung, inklusive Bildungsprozesse in Kitas, Seite 52

Vielfalt leben und erleben, Chancen und Herausforderungen der Heterogenität,
Seite 57

Fachkraft Inklusion, Seite 166

„Ist das noch normal“ – Psychische Störungen erkennen und verstehen,
Seite 66

Märchen als Brücke zwischen den Kulturen, Seite 93

Lernet wählen! 100 Jahre Frauenwahlrecht – 100 Jahre streiten, Seite 93

Fremd und doch vertraut – Interkulturelles Erzählcafé zum Miteinander von Deutschen und Migrant/innen, Seite 94

talentCAMPus in der VHS in Duderstadt,
Seite 130

Zwischen Liebe und Zorn – Rockmusik in der DDR. Eine Klangreise, Seite 152

Web 2.0 – Fluch oder Segen der freien Gesellschaft?, Seite 171

Herbstkind – eine Reise zu Camille Claudel, Seite 181

Sternstunden ihres Lebens – Denkmal-Nach – „100 Jahre Frauenwahlrecht“ (Film), Seite 182

Neues Semester – neue Standorte in Göttingen

„Nichts ist so beständig wie der Wandel“ (Heraklit von Ephesus)

Während der Sommerferien gab es in unseren Reihen gleich zwei Umzüge. Zum einen werden die Kurse und Seminare, die bisher in der ehem. Hans-Christian-Andersen-Schule in Weende stattfanden, ab diesem Semester in der ehemaligen Käthe-Kollwitz-Schule am Stadtstiege 15 in Geismar (Foto oben) durchgeführt.

Zum anderen können wir die Räumlichkeiten im Max-Planck-Gymnasium nicht mehr nutzen und ziehen mit dem Angebot daher zum Semesterstart in die lichtdurchfluteten Räumlichkeiten des Otto-Hahn-Gymnasiums in der Carl-Zeiss-Straße 6 (Foto unten).

An beiden Standorten erwarten Sie ansprechende Räumlichkeiten und ein verlässlicher Hausdienst. Anhand eines Raumleitsystem werden Sie Unterrichtsräume sowie sanitäre Anlagen leicht finden.

Parkmöglichkeiten

VHS in Geismar: Parkplätze der IGS (Georg-Christoph-Lichtenberg-Gesamtschule Göttingen-Geismar) Schulweg 22, Göttingen. Ein Fußgängerweg führt direkt zur VHS.

VHS Angebote im Otto-Hahn-Gymnasium: Parkplätze auf dem Gelände des OHG (Otto-Hahn-Gymnasium) während der Anwesenheitszeiten des Hausmeisters. Alternativ auf dem Schützenplatz.

Stadtbusverbindungen zu beiden Häusern siehe Seite 5.



Göttingen auf einen Blick



VHS Göttingen Osterode

Geschäftsstelle Göttingen

Bahnhofsallee 7
37081 Göttingen
Tel. 0551 4952-0
Fax 0551 4952-132
info@vhs-goettingen.de
www.vhs-goettingen.de

Öffnungszeiten

Montag, 9.00–13.00 Uhr,
Dienstag und Donnerstag,
9.00–13.00 Uhr und
14.30–17.00 Uhr

Mittwoch und Freitag
geschlossen

Parken VHS, Göttingen

Parkhaus am Bahnhof:
Bahnhofsallee 2 (kostenpflichtig)

Parken am Schützenplatz:
Godehardstraße (rund um die Uhr,
kostenfrei), ein Fuß- und Radweg
führt direkt zur VHS.

Behindertenparkplätze:

Drei Behindertenparkplätze am
Gebäude der VHS, Bahnhofs-
allee 7: Zufahrt über Bahnhofs-
allee, vorbei am Nordeingang der
Agentur für Arbeit. Alle Unterrichts-
räume sind barrierefrei erreichbar.

Personal

Geschäftsführer

Rüdiger Rohrig, Tel. 0551 4952-138

Verwaltungsleiter – Prokurist

Thomas Krispin, Tel. 0551 4952-118

Sekretariat

Marina Glazier, Tel. 0551 4952-123

Assistenz der Geschäftsführung

Annabel Kohl, Tel. 0551 4952-125

Buchhaltung, Personalsachbearbeitung

Constanze Conrady, Tel. 0551 4952-117;
Sabine Schneider, Tel. 0551 4952-149;
Julia Tölle, Tel. 0551 4952-157;
Maria Rita Wichmann, Tel. 0551 4952-136

Organisation

Roswitha Kropp, Tel. 0551 4952-146

EDV-Systembetreuung

Sophie Straatmann, Tel. 0551 4952-148

Anmeldung

Kerstin Fuge, Tel. 0551 4952-122
Ute Gröhe-Schulze, Tel. 0551 4952-139

Telefonzentrale/Auskunft

Andrea Pfeil-Ahting, Ute Dowe
Tel. 0551 4952-0

Hausmeister

Stefan Bach, Bahnhofsallee 7,
Tel. 0551 4952-130 / Burkhard Bach,
Stadtstiege 15, Tel. 0551 4952-228

Außenstellen

Adelebsen: Frau Thieme, Tel. 05506 8203

Busverbindungen zu den Häusern der VHS in Göttingen

VHS Hauptstandort

Bahnhofsallee 7

Haltestelle Bahnhof/ZOB

Stadtbus: 21, 23, 41, 42, 50, 61, 71, 72
Regionalbus: 110, 120, 130, 140, 150,
154, 155, 160, 170, 180, 185, 210, 220
Laufzeit: 7 Minuten
Entfernung: 600 Meter

Haltestelle Schützenplatz

Stadtbus: 11, 12, 41, 42, 71, 72
Regionalbus: 110, 210, 220
Laufzeit: 5 Minuten
Entfernung: 450 Meter

VHS in Geismar

Stadtstiege 15

Haltestelle Stadtstiege

Stadtbus: 11, 12
Laufzeit: 4 Minuten
Entfernung: 350 Meter

Haltestelle Hauptstraße

Stadtbus: 21, 22
Regionalbus: 140, 150, 154, 155
Laufzeit: 5 Minuten
Entfernung: 450 Meter

VHS im Otto-Hahn-Gymnasium

Carl-Zeiss-Straße 6

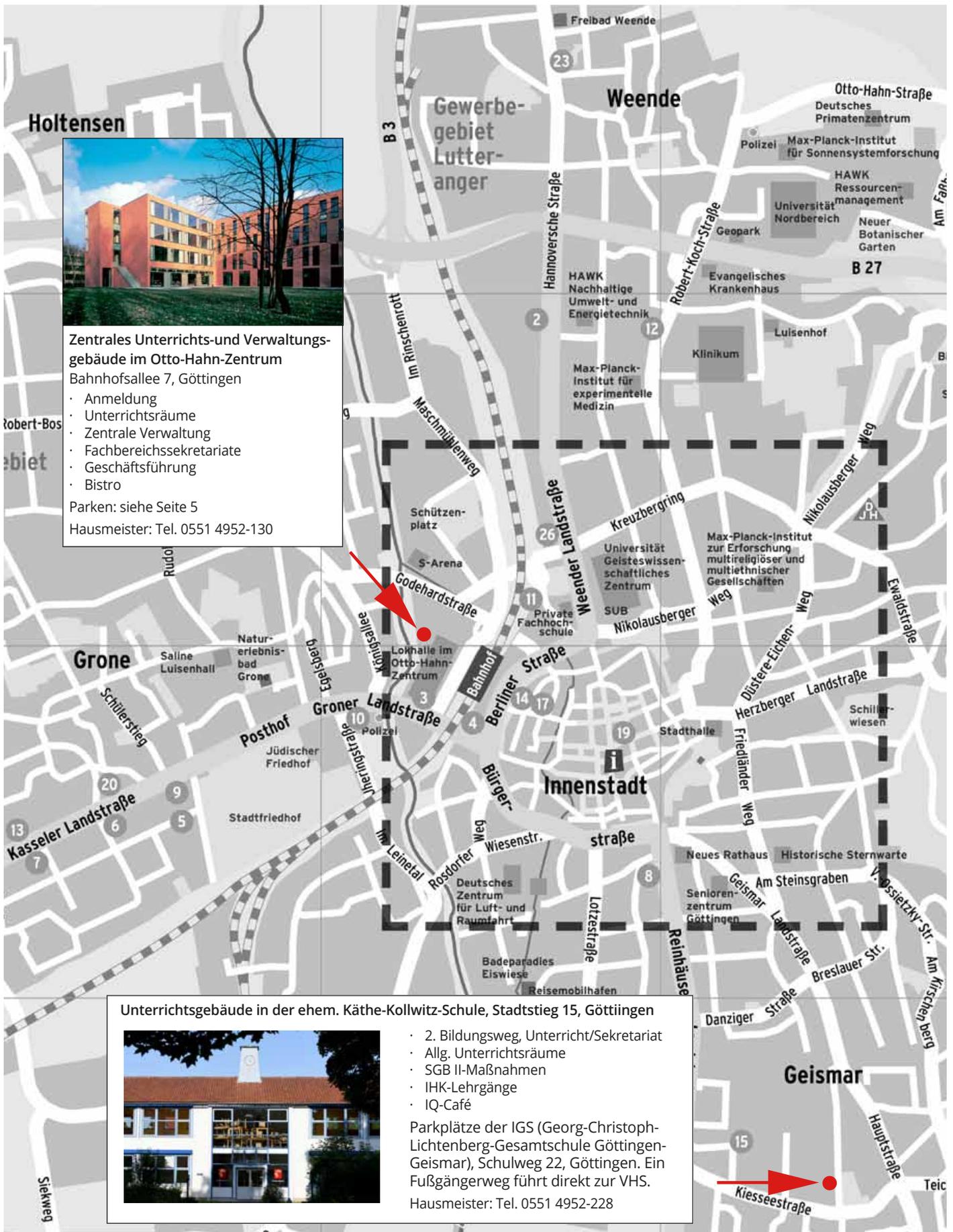
Haltestelle Bahnhof/ZOB

Stadtbus: 21, 23, 41, 42, 50, 61, 71, 72
Regionalbus: 110, 120, 130, 140, 150,
154, 155, 160, 170, 180, 185, 210, 220
Laufzeit: 11 Minuten
Entfernung: 900 Meter

Haltestelle Schützenplatz

Stadtbus: 11, 12, 41, 42, 71, 72
Regionalbus: 110, 210, 220
Laufzeit: 3 Minuten
Entfernung: 250 Meter

Die Unterrichtshäuser der VHS in Göttingen



Zentrales Unterrichts- und Verwaltungsgebäude im Otto-Hahn-Zentrum
 Bahnhofsallee 7, Göttingen

- Anmeldung
- Unterrichtsräume
- Zentrale Verwaltung
- Fachbereichssekretariate
- Geschäftsführung
- Bistro

Parken: siehe Seite 5
 Hausmeister: Tel. 0551 4952-130

Unterrichtsgebäude in der ehem. Käthe-Kollwitz-Schule, Stadtstiege 15, Göttingen



- 2. Bildungsweg, Unterricht/Sekretariat
- Allg. Unterrichtsräume
- SGB II-Maßnahmen
- IHK-Lehrgänge
- IQ-Café

Parkplätze der IGS (Georg-Christoph-Lichtenberg-Gesamtschule Göttingen-Geismar), Schulweg 22, Göttingen. Ein Fußgängerweg führt direkt zur VHS.
 Hausmeister: Tel. 0551 4952-228



Sprachen, Seite 8

Deutsch Integrationskurse
Deutsch als Fremdsprache
Fremdsprachen
Business English

Sprachen



Schule, Seite 36

Lesen und Schreiben
Grundbildung
Schulabschlüsse
Studieren ohne Abitur

Schule



Beruf, Seite 40

Ausbildung
Arbeitsmarktintegration
Wiedereinstieg
Kommunikation / Rhetorik / Wirtschaft
IHK-Prüfungslehrgänge

Beruf



Pädagogik, Seite 52

Angebote für Mitarbeiter/innen aus Kita und Grundschule
Alltagsbasierte Sprachbildung
nifbe Qualifizierungsinitiative
Pflegefamilien
Tagesmutter / Tagesvater gesucht

Pädagogik



EDV, Seite 58

Grundlagen
Anwendungen
Apple / Android
Internet / Social Media

EDV



Gesundheit, Seite 64

Naturheilkunde
Fitness
Entspannung / Stressbewältigung
Kochen

Gesundheit



Kultur, Seite 90

Musik / Tanz
Kunst / Kunsthandwerk
Literatur / Lesen / Schreiben
Leben / Umwelt

Kultur

Deutsch Integration



**Fachbereichsleitung
Deutsch als Zweit- und Fremd-
sprache / Integration**
Haide Faridani
h.faridani@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-147
Di., 10.00–12.30 Uhr,
Do., 15.00–16.30 Uhr,
und nach Vereinbarung



**Sachbearbeitung Deutschkurse
für Geflüchtete**
Barbara Weidner
b.weidner@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-121
Fax 0551 4952-132
Do., Fr. 10.30–11.30 Uhr



**Sachbearbeitung Deutsch als
Zweit- und Fremdsprache**
Vinothini Rajakulasingam
v.rajakulasingam@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-115
Fax 0551 4952-132
Mo., Di., Do., 10.00–12.30,
Do., 15.00–17.00 Uhr



**Deutsch-Beratung
(German Consultation)
Sachbearbeitung**
Barbara Vojsk
daf@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-137
Mo., 10.00–13.00 Uhr,
Di., 10.00–13.00 Uhr,
Do., 15.00–17.00 Uhr

Hier erhalten Sie Bescheinigungen, Zeugnisse, Sie melden sich zu Prüfungen an. / Kindly contact this office for question to organization, registration for language tests and naturalisation tests and for certificates.

Hier erhalten Sie Informationen zu Deutschkursen. Sie machen einen Einstufungstest. Hier melden Sie sich zu Integrationskursen an. / For detailed information on German courses please contact the German Consultation. Here you may also apply and register for an integration course. Information in English see page 13.

Sprachniveaus / Language Levels

A1

Anfänger/in: Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, z. B. Formulare ausfüllen.

A2

Grundlegende Kenntnisse: Kann vertraute Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und sich in routinemäßigen Situationen verständigen.

B1

Selbstständige Sprachverwendung: Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge geht. Kann sich einfach und zusammenhängend über persönliche Themen äußern.

B2

Selbstständige Sprachverwendung: Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen. Kann sich spontan und fließend zu einem breiten Spektrum von Themen verständigen.

C1

Fachkundige Sprachverwendung: Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen. Kann sich im gesellschaftlichen und beruflichen Leben klar, strukturiert und ausführlich äußern.

C2

Annähernd muttersprachliche Sprachverwendung

A1

Can understand basic information. Can take part in a basic factual conversation on a predictable topic. Can complete basic forms.

A2

Can understand straightforward information. Can express simple opinions or requirements in a familiar context.

B1

Can understand routine information and articles, and the general meaning of non-routine information within a familiar area. Can express opinions on abstract/cultural matters in a limited way.

B2

Can scan texts for relevant information, and understand detailed instructions or advice. Can keep up a conversation on a fairly wide range of topics.

C1

Can read quickly enough to cope with an academic course, to read the media for information or to understand non-standard correspondence. Can keep up a casual conversation with a good degree of fluency, coping with abstract expressions.

C2

Can native-like use the language

Das Kurssystem

Deutsch A1



Deutsch A2



Deutsch B1



Zertifikat Deutsch B1
Deutschtest für
Zuwanderer A2-B1



Deutsch B2



telc Deutsch B2



Deutsch C1



telc Deutsch C1
telc Deutsch C1 Hochschule



Deutsch C1/C2



Deutsch C2



Goethe-Zertifikat C2:
Großes Deutsches
Sprachdiplom

Deutschkurse am Vormittag



Auf der Kulturenmesse freuten sich die Kolleg/innen über reges Interesse der Besucher/innen

Termine 2019/2020

A1, A2, B1

Die Niveaustufen A1, A2, B1 umfassen jeweils zwei Teilstufen.

21.08.–24.10.2019, 28.10.–20.12.2019,
06.01.–28.02.2020, 02.03.–05.05.2020,
11.05.–10.07.2020

B2

21.08.–09.10.2019, 28.10.–16.12.2019,
06.01.–20.02.2020, 02.03.–20.04.2020,
11.05.–30.06.2020

C1 Vorbereitung C1 Hochschule

21.10.–09.12.2019, 06.01.–20.02.2020,
02.03.–20.04.2020, 11.05.–30.06.2020

Sondertarife für Studienbewerber/innen: Intensivkurse B1 und B2 (insgesamt 370 Unterrichtsstunden) oder B2 und C1 kompakt € 951,00

Deutsch A1

Deutsch A1.1

Mo. bis Fr., 28.10.–22.11.2019, 8.45–13.00 Uhr, 20 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 279,00
Kurs 19H71221 %

Deutsch A1.2

Mo. bis Fr., 25.11.–20.12.2019, 8.45–13.00 Uhr, 20 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 279,00
Kurs 19H71222 %

Deutsch A2

Deutsch A2.1

Mo. bis Fr., 28.10.–22.11.2019, 8.45–13.00 Uhr, 20 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 279,00
Kurs 19H71203 %

Deutsch A2.2

Mo. bis Fr., 25.11.–20.12.2019, 8.45–13.00 Uhr, 20 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 279,00
Kurs 19H71204 %

Deutsch B1

Deutsch B1.1

Mo. bis Fr., 28.10.–22.11.2019, 8.45–13.00 Uhr, 20 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 279,00
Kurs 19H71235 %

Deutsch B1.2

Mo. bis Fr., 25.11.–20.12.2019, 8.45–13.00 Uhr, 20 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 279,00
Kurs 19H71236 %

Deutsch B2

Mo. bis Fr., 28.10.–16.12.2019, 8.45–13.00 Uhr, 34 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 529,00
Kurs 19H71112

Deutsch C1 Vorbereitung C1 Hochschule

Mo. bis Fr., 21.10.–09.12.2019, 8.45–13.00 Uhr, 34 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 529,00
Kurs 19H71114

Deutsch für den Beruf – Schreib- und Sprechtraining, B2/C1

Bildungsurlaub

Sie stehen im Beruf und möchten Ihre mündliche Kommunikationsfähigkeit und Ihre Schreibfertigkeit für Ihre berufliche Tätigkeit erweitern. In diesem Kurs üben die Teilnehmenden Gespräche aus ihrem Berufsalltag und sie lernen hier für sie wichtige Textsorten (Protokoll, Bericht u. a.). Hier können Sie aktiv im kleinen Kreis Kolleg/innen- oder Kundengespräche üben und dabei auch Ihre Aussprache trainieren. Der Kurs geht im Rahmen des Kurskonzepts auf die individuellen Bedarfe der Teilnehmenden ein. Lassen Sie sich gern in der Deutsch-Beratung einstufen und nennen Sie mit der Anmeldung Ihre Bedarfe. Sprachniveau B2/C1.

Mo. bis Fr., 07.10.–11.10.2019, 9.00–16.45 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 230,00, inkl. Lehrmaterial
Kurs 19H71118 %

Deutschkurse am Abend

Lehrwerke werden im Kurs bekannt gegeben.

Deutsch A1.1

Teilnehmende, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben, können in diesem Kurs die Grundlagen der deutschen Alltagssprache lernen. Sie lernen Aussprache, Grammatik und Wortschatz und können sich am Ende in Gesprächssituationen des täglichen Lebens in einfachen Sätzen verständigen und einfache Mini-Texte verstehen.

Di./Do., 17.09.2019–13.02.2020, 17.30–20.00 Uhr, 33 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 279,00
Kurs 19H71001 %

Deutsch A1.2

Teilnehmende, die bereits den Deutschkurs A1.1 besucht haben oder Vorkenntnisse aus etwa 100 Unterrichtsstunden mitbringen, erweitern in diesem Kurs ihre Grundkenntnisse der Alltagssprache. Sie lernen Aussprache, Grammatik und Wortschatz und können sich am Ende in Gesprächssituationen des täglichen Lebens in einfachen Sätzen verständigen und einfache Mini-Texte verstehen.

Mo./Mi., 16.09.2019–10.02.2020, 17.30–20.00 Uhr, 33 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 279,00
Kurs 19H71002 %

Deutsch A2.1

Wenn Sie Deutschkenntnisse auf Niveau A1 besitzen, passt dieser Deutschkurs. Sie lernen gesprochenes und geschriebenes Deutsch und lernen, sich in einfachen Situationen des Alltags zu verständigen.

Di./Do., 17.09.2019–13.02.2020, 17.30–20.00 Uhr, 33 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 279,00
Kurs 19H71004 %

Deutsch A2.2

Für Teilnehmende mit Deutschkenntnissen aus etwa 300 Stunden Deutschunterricht. Sie lernen sich in routinemäßigen Situationen mündlich und schriftlich zu verständigen.

Mo./Mi., 16.09.2019–10.02.2020, 17.30–20.00 Uhr, 33 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 279,00
Kurs 19H71005 %

Deutsch B1.1

Sie lernen Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Themen geht. Sie lernen sich zusammenhängend über persönliche Themen mündlich und schriftlich zu äußern. Damit können Sie schon die meisten vertrauten Situationen des täglichen Lebens auf Deutsch mündlich und schriftlich bewältigen.

Di./Do., 17.09.2019–13.02.2020, 17.30–20.00 Uhr, 33 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 279,00
Kurs 19H71007 %

Deutsch B1.2

Für Teilnehmende, die Deutschkenntnisse auf Niveau B1.1 aus insgesamt etwa 500 Stunden Deutschunterricht mitbringen. Ziel ist es, sich in vertrauten Situationen des täglichen Lebens auf Deutsch mündlich und schriftlich selbständig zu verständigen. Der Kurs bereitet auch auf die Prüfung Zertifikat Deutsch vor.

Mo./Mi., 16.09.2019–10.02.2020, 17.30–20.00 Uhr, 33 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 279,00
Kurs 19H71008 %

Deutsch B2

Die Teilnehmenden üben Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart zu verstehen, detaillierte Texte wie Aufsätze oder Berichte zu schreiben, sich fließend im Gespräch mit Muttersprachlern zu unterhalten. Der Kurs bereitet auch auf die Prüfung telc Deutsch B2 vor. Nutzen Sie gern einen kostenfreien Einstufungstest bei der VHS-Deutsch-Beratung.

Di./Mi./Do., 17.09.2019–19.02.2020, 17.30–20.00 Uhr, 53 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 498,00
Kurs 19H71011

Deutsch C1

Lernziel ist die kompetente Sprachverwendung. Die Teilnehmenden lernen ein breites Spektrum längerer, anspruchsvoller Texte zu verstehen und sich im gesellschaftlichen und beruflichen Leben fließend, klar strukturiert und bei Bedarf spontan zu äußern. Dieser Kurs bereitet inhaltlich auch auf die Prüfung telc Deutsch C1 vor. Nutzen Sie einen gebührenfreien Einstufungstest bei der VHS-Deutsch-Beratung.

Di./Do., 17.09.2019–13.02.2020, 17.30–20.00 Uhr, 33 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 313,00
Kurs 19H71014

Deutsch C1/C2

Für Teilnehmende mit sehr guten Deutschkenntnissen auf Niveau C1. Im Mittelpunkt steht der Umgang mit anspruchsvollen Sachtexten. Die Teilnehmenden lernen sich schriftlich klar und gut strukturiert auszudrücken und über komplexe Sachverhalte zu schreiben und sich mühelos an mündlichen Diskussionen zu beteiligen.

Dieser Kurs bereitet auf die Teilnahme am Prüfungskurs C2 mit der Prüfung „Goethe-Zertifikat C2: Großes Deutsches Sprachdiplom“ des Goethe-Instituts vor. Die Prüfung wird zweimal jährlich im Prüfungszentrum Hannover abgenommen. Diese Prüfung ist der höchstqualifizierende Abschluss in Deutsch als Fremdsprache, der außerhalb eines Universitätsstudiums oder einer Dolmetscher-/Übersetzer-Ausbildung erworben werden kann. Mit Einstufungstest.

Di./Do., 22.10.2019–20.02.2020, 17.30–20.00 Uhr, 30 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 384,00
Kurs 19H71016

Deutsch C2

Dieser Deutschkurs bereitet auf die Prüfung „Goethe-Zertifikat C2: Großes Deutsches Sprachdiplom“ des Goethe-Instituts vor, die Ende Juni 2020 im Prüfungszentrum Hannover abgenommen wird. Diese Prüfung ist der höchstqualifizierende Abschluss in Deutsch als Fremdsprache, der außerhalb eines Universitätsstudiums oder einer Dolmetscher-/Übersetzer-Ausbildung erworben werden kann.

Dieser Deutschkurs ist für Interessent/innen, die den Kurs C1/C2 besucht haben und für Germanist/innen und für alle anderen sprachlich aktiven Migrant/innen, die schon lange in Deutschland leben bzw. über entsprechende Sprachkenntnisse verfügen.

Di., 03.03.–07.07.2020, 10.00–12.30 Uhr, 19 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 257,00
Kurs 20F71017

Neu: Deutsch-Konversation für Beruf und Alltag, A2/B1

Sie lernen Deutsch und möchten das Sprechen für Ihr Studium, Ihren Beruf oder für private Gespräche lernen? Hier können Sie aktiv im kleinen Kreis das Gespräch üben und dabei auch Ihre Aussprache trainieren. Sprachniveau A2/B1.

Mo., 21.10.2019–13.01.2020, 17.30–19.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 81,00, inkl. Lehrmaterial
Kurs 19H71120 

Deutsch für den Beruf – Schreibtraining, A2/B1

Sie sprechen Deutsch, möchten aber für Ihren Beruf oder Ihre Ausbildung besser schreiben lernen. Sie lernen hier für Sie wichtige Texte und die Regeln der deutschen Rechtschreibung. Der Kurs geht auf die individuellen Bedarfe der Teilnehmenden ein. Sprachniveau A2/B1.

Mo., 21.10.2019–13.01.2020, 19.15–20.45 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 81,00, inkl. Lehrmaterial
Kurs 19H71122 

Neu: Deutsch-Konversation für Beruf und Alltag, B2/C1

Sie stehen im Beruf und möchten Ihre mündliche Kommunikationsfähigkeit für Ihre berufliche Tätigkeit erweitern. In diesem Kurs üben die Teilnehmenden Gespräche aus Ihrem Berufsalltag. Themen werden in Absprache mit den Teilnehmenden gewählt. Hier können Sie aktiv im kleinen Kreis das Gespräch üben und dabei auch Ihre Aussprache trainieren. Sprachniveau B2/C1.

Mo., 21.10.2019–13.01.2020, 19.15–20.45 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 81,00, inkl. Lehrmaterial
Kurs 19H71130 

Deutsch für den Beruf – Schreibtraining, B2/C1

Sie sprechen flüssig Deutsch, möchten aber für Ihren Beruf oder Ihre Ausbildung besser schreiben lernen. Sie lernen hier für Sie wichtige Textsorten (Protokoll, Bericht u. a.). Der Kurs geht auf die individuellen Bedarfe der Teilnehmenden ein. Sprachniveau B2–C1.

Mo., 21.10.2019–13.01.2020, 17.30–19.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 81,00, inkl. Lehrmaterial
Kurs 19H71132 

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer/innen

Die AWO berät Migrantinnen und Migranten in der VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7, nach Terminvereinbarung donnerstags: 10.30–11.30 Uhr.
migrationsdienst@awo-goettingen.de

Deutschprüfungen



Die VHS Göttingen Osterode nimmt Prüfungen von telc gGmbH und Prüfungen des Goethe-Instituts ab.

Prüfungen / Internationale Zertifikate

Zertifikat Deutsch (ZD)

Niveaustufe B1 des Europäischen Referenzrahmens

In der Prüfung weisen die Teilnehmenden nach, dass sie über solide Grundkenntnisse der deutschen Sprache verfügen und sich in allen wichtigen Alltagssituationen mündlich und schriftlich auf Deutsch verständigen können. Sie dient mit bestandenem B1-Niveau auch als Sprachnachweis zur Einbürgerung.

Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

Der Integrationskurs schließt mit der skalierten Prüfung Deutschtest für Zuwanderer/innen A2–B1 ab.

telc Deutsch B2

Niveaustufe B2 des Europäischen Referenzrahmens

Das Zertifikat B2 wird als Nachweis ausreichender Sprachkenntnisse für den Beginn einer Ausbildung anerkannt.

telc Deutsch C1

Niveaustufe C 1 des Europäischen Referenzrahmens

Mit dem Zertifikat C1 wird die Fähigkeit bescheinigt, sich zu komplexen Themen mündlich und schriftlich angemessen zu äußern und anspruchsvolle authentische Texte zu verstehen.

telc Deutsch C1 Hochschule

prüft hochschulbezogene Deutschkenntnisse auf weit fortgeschrittenem Niveau. Die Prüfung richtet sich an Erwachsene, die an einer deutschsprachigen Hochschule ein Studium aufnehmen möchten, die bereits studieren oder in einem akademischen Beruf arbeiten und ihre Deutschkenntnisse nachweisen möchten.

telc Deutsch B2–C1 Medizin

ist eine skalierte Prüfung auf den Kompetenzstufen B2 und C1. Sie prüft fachbezogene Deutschkenntnisse von Ärztinnen und Ärzten aus dem Ausland. telc Deutsch B2–C1 Medizin bewegt sich bezüglich Lexik und grammatischer Strukturen jeweils im oberen Bereich von B2 und C1. Besonders die Fachlexik ist an der Praxis des Arbeitsalltags eines Krankenhauses oder einer Klinik orientiert.

telc Deutsch B2–C1 Medizin Fachsprachprüfung

bewegt sich bezüglich Lexik und grammatischer Strukturen jeweils im oberen Bereich von B2 und C1. Besonders die Fachlexik ist an der Praxis des Arbeitsalltags eines Krankenhauses oder einer Klinik orientiert.

Prüfungsteilnehmende dokumentieren – entsprechend den Vorgaben der Gesundheitsministerkonferenz – ihre allgemeinen Deutschkenntnisse auf Niveau B2 und ihre fachsprachlichen Deutschkenntnisse auf Stufe C1.

Goethe-Zertifikat C2: Großes Deutsches Sprachdiplom

Das C2-Zertifikat bescheinigt, dass Sie alles, was Sie auf Deutsch lesen und hören, mühelos verstehen, Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen sowie Erklärungen zusammenhängend wiedergeben können und dass Sie sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen formulieren. Die Zertifikate des Goethe-Instituts haben weltweit einen hohen Bekanntheitsgrad und werden von Arbeitgebern und weiterführenden Bildungseinrichtungen in vielen Ländern als Qualifikationsnachweis geschätzt. Die Prüfung wird in Lizenz vom VHS-Landesverband in Hannover abgenommen. Prüfungstermine jeweils im Juni und Dezember.

>>> Termine zu aktuellen Deutschprüfungen und gegebenenfalls weitere berufsbezogene Deutschprüfungen finden Sie auf der VHS-Homepage: www.vhs-goettingen.de

Rücktritt/Cancellation

Ein Rücktritt ist nur bis 10 Kalendertage vor dem ersten Kurstag möglich, später nur bei längerer Krankheit (mit ärztlichem Attest). / Cancellations are only acceptable up to 10 days before the first day of the course; after that only in the case of a long-term illness (with a doctor's certificate).

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurse – Deutsch als Zweitsprache

Finanziell gefördert von der Bundesregierung

Aussiedler/innen und Ausländer/innen, auch langjährig Geduldete sowie Migrant/innen mit deutscher Staatsangehörigkeit, die in Deutschland dauerhaft bleiben, erhalten von der Ausländerbehörde eine Berechtigung zur Teilnahme an einem Deutschkurs (Integrationskurs, Niveau A1, A2 und B1 des Europäischen Referenzrahmens). Personen aus den EU-Ländern und Asylbewerber, Geduldete und Personen mit Gestattung aus definierten Herkunftsländern können auf Antrag vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) eine Berechtigung erhalten. Kursteilnehmer/innen mit einer Berechtigung zahlen € 1,95 pro Unterrichtsstunde. Teilnehmer/innen, die Geld nach SGB II oder XII erhalten, können auf Antrag von den Gebühren befreit werden. Die Erstattung von Fahrtkosten kann über die VHS beim BAMF beantragt werden.

Der Integrationskurs umfasst einen Basiskurs und einen Aufbaukurs von insgesamt 600 Unterrichtsstunden sowie einen 100-stündigen Orientierungskurs. Die Integrationskurse am Vormittag dauern etwa 7–8 Monate und schließen mit zwei Prüfungen ab: Der Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) ist ein skalierter Test und bescheinigt das Sprachniveau A2 oder B1. Der Orientierungskurs schließt mit der landeskundlichen Prüfung *Leben in Deutschland* (LiD) ab.

Kommen Sie in unsere Deutsch-Beratung.

Termine der Integrationskurse

21.08.2019–31.03.2020

28.10.2019–11.06.2020

06.01.2020–11.08.2020

Jeweils: Mo. bis Fr., 8.45–13.00 Uhr; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Ein Einstieg ist in alle Module des Integrationskurses möglich.

Spezialkurse

Nach Bedarf bietet die VHS in Abstimmung mit anderen Kursträgern auch Integrationskurse für spezielle Zielgruppen an: Integrationskurse mit Alphabetisierung, Integrationskurse für Zweitschriftler, Jugendintegrationskurse, Frauenintegrationskurse, Elternintegrationskurse u. a.

Deutsch B1, Integrationskurs, Orientierungskurs

Der Orientierungskurs ist der letzte Teil des Integrationskurses und umfasst 100 Unterrichtsstunden. Er vermittelt Grundwissen über Deutschland (Geschichte, Politik, Rechte und Pflichten, Kultur) und hilft Deutschlernern mit guten Grundkenntnissen (B1-Niveau), Deutschland und seine



Gesellschaft besser zu verstehen.

Der Kurs ist für Teilnehmende des Integrationskurses verbindlich und steht allen anderen Interessierten offen. Externe Teilnehmende können an der offiziellen Abschlussprüfung *Leben in Deutschland* vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge teilnehmen, wenn sie sich bei der Anmeldung zum Kurs auch zum Abschlusstest anmelden. Mit diesem Test können auch die landeskundlichen Kenntnisse nachgewiesen werden, die für die Einbürgerung erforderlich sind.

Termine

28.10.–22.11.2019, Kurs 19F71207 🖐️ %

06.01.–03.02.2020, Kurs 19F71227 🖐️ %

02.03.–31.03.2020, Kurs 19H71207 🖐️ %

Jeweils: Mo. bis Fr., 8.45–13.00 Uhr, 20 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 195,00

Einbürgerungstest

Aus einem Pool von 300 Fragen zu Deutschland und 10 Fragen zum Bundesland Niedersachsen erhalten Sie einen Test mit 33 Fragen: 30 Fragen zu Deutschland und 3 Fragen zum Bundesland Niedersachsen. Mit mindestens 17 richtig beantworteten Fragen (d. h. 17 Punkten) hat man den Einbürgerungstest bestanden.

Jede Person erhält eine eigene Zusammenstellung der Fragen mit ihrem Namen auf dem Test.

Bitte beachten Sie: Der Anmeldeschluss liegt 4 Wochen vor Prüfungstermin.

Fr., 22.11.2019, 14.30–15.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 25,00
Kurs 19H71402 🖐️

Mo., 03.02.2020, 14.30–15.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 25,00
Kurs 20F71401 🖐️

Sprachprüfungen

telc Zertifikat Deutsch B1

Bitte machen Sie sich vor dem Prüfungstraining mit dem Testformat vertraut und testen Sie Ihre Deutschkenntnisse. Für Personen, die sich zur Prüfung telc Zertifikat Deutsch (B1) anmelden, gibt es ein Prüfungstraining jeweils am Samstag vor der Prüfung, 9.00–14.15 Uhr; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7.

Die Teilnehmenden kennen bereits das Prüfungsformat Zertifikat Deutsch. Sie bearbeiten einen vollständigen Modelltest und erhalten dabei Hinweise zur Bearbeitung der Aufgaben zu Leseverstehen, Hörverstehen, Sprachbausteinen, Brief schreiben und mündlicher Prüfung.

25.10.2019, mit Prüfungstraining am 19.10.2019, Kurs 19H71421 %

06.03.2020, mit Prüfungstraining am 29.02.2020, Kurs 20F71421 %

Gebühr: € 175,00 inkl. Prüfungstraining

telc Deutsch B2

Jeweils ab 8.45 Uhr; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 220,00

Mo., 21.10.2019, Kurs 19H71431

Mi., 18.12.2019, Kurs 19H71432

Mo., 04.02.2020, Kurs 19H71433

telc Deutsch C1

Jeweils ab 8.45 Uhr; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 250,00

Mi., 25.09.2019, Kurs 19F71443

Di., 14.01.2020, Kurs 19H71444

telc Deutsch C1 Hochschule

Die VHS Göttingen Osterode ist telc Kompetenzzentrum C1 Hochschule.

Jeweils ab 8.45 Uhr; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 250,00

Fr., 23.08.2019, Kurs 19F71444

Fr., 13.12.2019, Kurs 19H71443



Einige von 20 Schülerinnen und Schülern der BBS 1 mit ihrem Koordinator, die schulbegleitend im VHS-Deutschkurs ihr B1-Zertifikat vorbereitet: herzlichen Glückwunsch.

German as a Second Language

Welcome to our language department of the VHS Göttingen Osterode.

Integration courses

Financially supported by the Federal Office for Migration and Refugees (BAMF)

Migrants may get a permission from the immigration office (Ausländerbehörde), migrants from the states of the EU may apply via VHS for participation at the ministry BAMF. Each integration course consists of a language course and an orientation course. The general integration course comprises 700 lessons. The language course (module 1-6, 600 lessons) covers important aspects of everyday topics and conversation. The final examination of the integration course consists of two tests:

1. German language test for immigrants (DTZ), and 2. standard federal test for the orientation course, "Life in Germany" test. Participants pay € 1,95 per lesson. Persons who are entitled to unemployment benefit (Arbeitslosengeld II) or get social aid (who are on welfare) (Sozialhilfe) may apply for exemption from the course fee. Travel expenses can be partially reimbursed to persons who are exempted from the course fee.

Dates:

21.08.2019-31.03.2020

28.10.2019-11.06.2020

06.01.2020-11.08.2020

Monday to Friday, 8.45 a. m. to 1 p. m.; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Orientation course

The last part of the integration course is the orientation course. In 100 lessons participants will discuss the German legal system, history and culture, rights and obligations in Germany, ways of co-existing in society, and important values in German society.

Dates:

28.10. -22.11.2019, **course 19F71207** 🇩🇪 %

06.01. -03.02.2020, **course 19F71227** 🇩🇪 %

02.03.-31.03.2020, **course 19H71207** 🇩🇪 %

Monday to Friday, 8.45 a. m. to 1 p. m.; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Naturalisation test

If you live in Germany permanently, you can become naturalized. By passing the naturalisation test you prove your knowledge of the legal and social system and the living conditions in Germany. Examination participants will be given a (multiple choice) test paper containing 33 questions. They'll get 60 minutes to answer the questions. If a minimum of 17 questions is answered correctly, one will pass the test. Participants will then receive a certificate with the test result from the Federal Office for Migration and Refugees. Participants have to register for the test at least 4 weeks in advance, by filling in a form and paying the fee (€ 25,00 in cash). Training: For preparation participants may use the training material at:

www.integration-in-deutschland.de

Also, they may participate at the orientation course.

Examination dates:

Friday, 22.11.2019, **course 19H71402** 🇩🇪 %

Tuesday, 03.02.2020, **course 19F71401** 🇩🇪 %

2.30 to 3.30 p. m.; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Fee: € 25,00

German for Professional Purposes

The Federal Office for Migration and Refugees (BAMF) offers courses in "German for professional purposes". These German courses are for migrants who are seeking work or career advancement. The course helps you to train your German skills necessary to find a job. If you are registered at the employment agency for seeking employment and work, you may contact your job counsellor at the Employment Agency (Arbeitsagentur) or the Job Centre (Jobcenter) or other local authority responsible for long-term unemployment (Optionskommune). They may provide you with the required form for participating in a German language training programme so-called Basismodul B2 or Basismodul C1.

Also asylum seekers or refugees with access to the employment market may register for this programme. Participation in the course "German for Professional Purposes" is in many cases free of charge. Travel expenses can partially be reimbursed. You can repeat individual course modules. If you failed the German language test B2 resp. C1 you may apply for further lessons and may repeat the test.

Certificate German B1 Telc Zertifikat Deutsch

Dates:

25.10.2019, including test training

19.10.2019, 9 a.m. to 2 p.m.

course 19H71421 %

06.03.2019, including test training

29.02.2020

course 20F71421 %

exam fee incl. test training: € 175,00

Consultation service for adult immigrants

Regarding problems beyond the German language (for instance problems with the flat, money, kindergarten) immigrants may turn to the AWO. AWO (Arbeiterwohlfahrt) offers individual consultation at the VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7.

Thursday: 10.30 to 11.30 a.m.; E-Mail: migrationsdienst@awo-goettingen.de

German courses for refugees

VHS Göttingen Osterode offers German courses for asylum seekers, financed by the Ministry for Science and Culture of Lower Saxony (Niedersachsen). The courses cover 300 lessons. For further information please turn to the German consultation for asylum seekers at the VHS in Göttingen.

Monday, Tuesday, 10 to 12 a.m.

Integration

Deutschkurse für Geflüchtete

Die VHS Göttingen Osterode gGmbH bietet an den Standorten ihrer Geschäftsstellen und bei Bedarf an weiteren Orten kostenlose Deutschkurse für Asylsuchende an. Die Kurse umfassen in der Regel 300 Unterrichtsstunden. Diese Deutschkurse werden vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur gefördert. Der Unterricht findet an drei bis fünf Wochentagen 16–25 Unterrichtsstunden pro Woche statt.

Die Kurse starten laufend nach Bedarf. Unsere Deutsch-Beratung informiert Sie gern über Kurse und Fördermöglichkeiten. VHS, Bahnhofsallee 7, Raum 04, Tel. 0551 4952-137. Die Anmeldung für Kurse im Stadtgebiet erfolgt bei der Beschäftigungsförderung



**Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur**

Berufsbezogene nationale Deutschförderung gem. § 45a AufenthG (DeuFöV)

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) fördert so genannte Basiskurse Deutsch auf Sprachniveau B2 und C1 und Sprachmodule unterhalb Niveau B1. Der Basiskurs B2 umfasst 500 Unterrichtsstunden und der Basiskurs C1 umfasst 400 Unterrichtsstunden.

Eine Teilnahmeberechtigung erhalten berechtigte Personen beim Jobcenter bzw. bei der Arbeitsagentur. Teilnehmende im Anerkennungsverfahren und Azubis können über die VHS einen Antrag auf Teilnahme beim BAMF stellen.

Die VHS-Deutsch-Beratung berät Sie gern über eine Teilnahmemöglichkeit und hilft bei Bedarf bei der Antragstellung an das BAMF.

Basiskurs B2

26.08.2019–30.01.2020, **Kurs 19H71501** %
Weitere Termine ab November 2019

Basiskurs B2 für Auszubildende

Kursstart: Ende Oktober 2019 geplant;
BBS 1, Friedländerweg 33, Göttingen

Basiskurs C1

02.09.2019–10.01.2020, **Kurs 19H71503** %
Weitere Termine ab Januar 2020 nach Bedarf.

Deutsch für Krankenpfleger/innen

Spezialmodul nichtakademische Heilberufe
Das Modul bietet ausgebildeten Krankenpfleger/innen, Altenpfleger/innen, Krankengymnast/innen eine berufssprachliche Vorbereitung im Kontext der Anerkennung ihres Berufsabschlusses.

Modulstart Anfang Oktober 2019 geplant.

Deutsch für Ärzte/Ärztinnen

Spezialmodul Akademische Heilberufe

Das Modul bietet Ärztinnen und Ärzten aus dem Ausland eine berufssprachliche Vorbereitung (Niveau C1) im Kontext der Anerkennung ihrer beruflichen Abschlüsse.

Die Teilnehmenden lernen eine kommunikative Handlungskompetenz am Arbeitsplatz, bei der die Fachlichkeit und die Sprachlichkeit ineinandergreifend vermittelt werden. Das Modul umfasst 600 Unterrichtsstunden.

Gebührenfreie bzw. geförderte Teilnahme mit Teilnahmeberechtigung vom Jobcenter / der Arbeitsagentur.

Kursleitungsteam mit Deutsch-Lehrenden und Ärzt/innen

Modulstart Oktober 2019 geplant.

Spezialmodul Einzelhandel

Dieses Modul ist für Teilnehmende, die eine Erwerbstätigkeit im Einzelhandel anstreben (Kauffrau/ Kaufmann im Einzelhandel, Verkäufer/in, Kassierer/in).

Das Modul vermittelt in 300 Unterrichtsstunden fachspezifischen Deutschunterricht. Sprachliche und fachliche Lernprozesse werden im Berufsfeld Einzelhandel miteinander verzahnt. Voraussetzung sind Deutschkenntnisse auf Sprachniveau B1. Gebührenfreie bzw. geförderte Teilnahme mit Teilnahmeberechtigung vom Jobcenter / der Arbeitsagentur.

Kursleitungsteam mit Deutsch-Lehrenden und Fachlehrkräften

Modulstart nach Bedarf, Januar 2020 geplant.

Fortbildungen



Ein Blick auf mein Herkunftsland

Beitrag zur Interkulturellen Woche 2020

Anlässlich des Tags des Flüchtlings am 27. September stellt der Deutsche VHS-Verband sein Ehrenamts-Portal und dessen mögliche Einbindung in die eigene Arbeit allen Interessierten vor und lädt Teilnehmende zum Austausch über die eigene Arbeit ein.

Das vhs-Ehrenamtsportal richtet sich an Ehrenamtliche und Initiativen, die mit Geflüchteten arbeiten, im weiteren Sinne auch an hauptamtliche Akteur/innen, die Geflüchteten selbst sowie die Volkshochschulen. Ziel des Projektes ist es, Ehrenamtliche in ihrer Tätigkeit mit Geflüchteten zu unterstützen und ihre Kompetenzen zu stärken. Dazu bündelt das Online-Portal wichtige Informationen und Unterstützungsmaterialien rund um die ehrenamtliche Flüchtlingsarbeit (z. B. zu den Themen Asylrecht, Deutsch lernen, interkulturelle Kommunikation, Reflexion über das Ehrenamt) und möchte langfristige Möglichkeiten zum Austausch unter den Ehrenamtlichen sowie zur Qualifizierung anbieten. Es ist das erste deutschsprachige Webangebot, das Ehrenamtliche gleichzeitig

qualifiziert und zum überregionalen Erfahrungsaustausch einlädt. Mit dem Projekt wird aktives und friedliches Miteinander sowie ehrenamtliches Engagement gestärkt. Ganz frisch erschienen im Ehrenamtsportal ist die Videoreihe „Ein Blick auf mein Herkunftsland“, welche die Themenwelt „Herkunftsländer“ bereichert und in der Geflüchtete zu Wort kommen und mit einem ganz persönlichen Blick ihr eigenes Herkunftsland beschreiben und teilweise auch ihr Leben in Deutschland

Leitung: Andrea Rühmann, Deutscher VHS-Verband

Fr., 27.09.2019, 15.00–17.15 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebührenfrei mit der Bitte um Anmeldung:
info@vhs-goettingen.de
Kurs 19H71601

Schreiben zwischen den Sprachen

„Sieht ein Seepferdchen anders aus, wenn es nicht mehr ‚tatsu-no-otoshigo‘ (das verlorene Kind des Drachen) heißt, sondern das kleine Pferd des Meeres?“, fragt Yoko Tawada. In dieser Fortbildung für Lehrende aus den Bereichen DaF/DaZ und Fremdsprachen möchten wir das kreative Potential im Raum zwischen den Sprachen nutzen: Wir übersetzen kleine literarische Texte (aus uns bekannten oder unbekannt Sprachen), lassen uns auf fremdsprachige Bilder und Strukturen ein und nutzen diese als Impuls für Transkreationen in der eigenen Sprache. Wir erproben dabei Übungen, die für den eigenen Unterricht genutzt werden können.

Leitung: Dr. Friederike von Criegern

Sa., 16.11.2019, 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 20,00
Kurs 19H71602 %

Weitere Fortbildungen werden angekündigt unter: www.vhs-goettingen.de

Weiterbildungsscheck

Koordinierungsstelle
„Frauenförderung in der
privaten Wirtschaft“

Wir fördern Ihre berufliche
Qualifizierung.
Nutzen Sie unser Angebot!

Informationen + Antragsstellung:
Neues Rathaus, Hiroshimaplatz 1-4,
37083 Göttingen
Tel. 0551 400-2860
Email: koordinierungsstelle.frauenfoerderung@goettingen.de

Regionales Grundbildungszentrum Göttingen (RGZ)

Ihre Anlaufstelle für Anfragen zum Thema Grundbildung für Erwachsene. Zur Grundbildung im engeren Sinne zählen Lesen und Schreiben, Rechnen und Grundlagen des technischen Verständnisses. Im weiteren Sinne zählen z. B. auch gesundheitliche und politische Grundbildung dazu. Wir informieren und beraten Betroffene und deren Umfeld, Kontaktpersonen und Multiplikator/innen.

Kontakt: Dr. Caroline H. Kurz, c.kurz@vhs-goettingen.de, Tel. 0551 4952-272

Der DURCHBLICK – online

Nachrichten in Einfacher Sprache. Aus der Region für die Region

Der DURCHBLICK, ein 8-seitiges, barrierefreies Informationsangebot in Einfacher Sprache, wird einmal im Monat herausgegeben. Er wird in Kooperation mit den Göttinger Werkstätten gGmbH, der ZELB (Zentrale Einrichtung für Lehrerbildung an der Universität Göttingen) und dem Regionalen Grundbildungszentrum an der VHS erstellt. Der V.i.S.d.P. liegt bei der VHS.

Schwerpunkt des DURCHBLICKs sind regionale Themen. In vielen Ausgaben finden Sie jedoch auch Artikel mit überregionalem Bezug.

Weitere Informationen, die aktuelle Ausgabe als pdf, alle Artikel als Blogbeiträge und ein Archiv der älteren Ausgaben finden Sie unter:

www.mein-durchblick.de

Kontakt: Dr. Caroline H. Kurz, c.kurz@vhs-goettingen.de, Tel. 0551 4952-272

Leichte/Einfache Sprache – verständliche Texte gestalten

Bildungsurlaub in Teilzeit

In der Bildungswoche lernen Sie, worauf es bei der Verwendung von Leichter bzw. Einfacher Sprache ankommt. Sie üben Texte in Einfacher Sprache selbst zu schreiben, treffen mit den Teilnehmenden der Prüfergruppe für Leichte Sprache in den Göttinger Werkstätten zusammen und lernen das Angebot der Stadtbibliothek im Bereich Einfache Sprache kennen.

Bei Interesse besteht die Möglichkeit, im Anschluss an den Bildungsurlaub an der Redaktionsgruppe für den DURCHBLICK (s.o.) mitzuwirken.

Leitung: Julia Pfrötschner, Gundula Laudin, Caroline Kurz

Mo. bis Fr., 14.10.-18.10.2019, 9.00-12.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 132,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 19H70005   

„Faust“ in Einfacher Sprache

Szenische Lesung mit dem Theaterduo „Stille Hunde“

23. Oktober 2019, 16.00–17.00 Uhr, VHS in Geismar, Stadtstiege 15

„Faust“ ist das berühmteste Werk des Dichters Johann Wolfgang von Goethe. Das lässt sich doch niemals in Einfache Sprache übertragen, oder? Das Theaterduo Stille Hunde tritt den Beweis an und erzählt so, dass alle es verstehen.

Heinrich Faust ist Wissenschaftler und ein guter Mann. Obwohl er sehr viel weiß, kann er sein Leben nicht genießen. Der Teufel (Mephisto) wettet mit Gott, dass er den braven Faust dazu bringen kann, Böses zu tun. Er schwört Faust, alle seine Wünsche zu erfüllen. Faust verspricht ihm seine Seele, wenn er damit Erfolg hat. Mit einem Zaubertrank wird Faust wieder jung. So gefällt er dem unschuldigen Mädchen Gretchen. Aber Faust denkt nur an sich und seine immer größer werdenden Wünsche.

Kontakt: Dr. Caroline H. Kurz, c.kurz@vhs-goettingen.de, Tel. 0551 4952-272

ZELB
ZENTRALE EINRICHTUNG FÜR LEHRERBILDUNG

Göttinger
Werkstätten 



Göttinger Literaturherbst



Weitere Informationen über die Fachbereichsleitungen

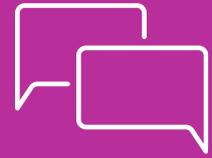


Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen vom Europarat für alle Mitgliedsstaaten verbindlich eingeführt

| Am Ende der jeweiligen Stufe können Sie: | | Hören | Sprechen | Lesen | Schreiben | Prüfungen Englisch/Spanisch |
|--|----|--|--|---|--|--|
| Kompetente Sprachverwendung ↑ | C2 | ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen | sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen | jede Art geschriebenen Texts mühelos durchlesen | anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken | Certificate of Proficiency in English (CPE) |
| | C1 | Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen | sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken | komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen | sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben | Cambridge Business English Certificate Higher Certificate in Advanced English (CAE) TOEFL |
| Selbstständige Sprachverwendung ↑ | B2 | im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird | sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten | Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen | detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben | Cambridge First Certificate in English (FCE) Cambridge Business English Certificate Vantage TELC Spanisch B2 |
| | B1 | das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird | in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben | Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen | persönliche Briefe schreiben | Cambridge Preliminary TELC Spanisch B1 |
| Elementare Sprachverwendung | A2 | einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen | kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen | kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen | kurze Notizen und Mitteilungen abfassen | TELC English A2 TELC Spanisch A2 |
| | A1 | einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen | sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen | einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten | einfache Standardformulare (z. B. im Hotel) ausfüllen | TELC English A1 |

Deutsch-Prüfungen und Zertifikate zu weiteren Sprachen siehe www.vhs-nds.de und www.telc.net.
Alle Sprachkurse werden gemäß diesen Niveaustufen gekennzeichnet.

Sprachen



**Fachbereichsleitung
Sprachen**
Gundula Laudin
g.laudin@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-113
Dienstags, 15.00–17.00 Uhr, und
donnerstags, 10.00–13.00 Uhr

Kooperation der VHS Göttingen mit der HAWK

Studierende der HAWK erhalten 50 % Preisnachlass bei Sprachkursen. Außerdem kann einmalig zur Vorbereitung auf einen Auslandsaufenthalt ein Sprachkurs gebührenfrei besucht werden. Kreditierbar sind Sprachkurse in Französisch, Italienisch, Russisch und Spanisch mit einem Niveaueziel (A1–B1), wenn eine bewertete Abschlussklausur abgelegt wird.



**Sachbearbeitung, Kursdaten,
Bescheinigungen**
Petra Martin (Sekretariat)
p.martin@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-111,
Fax 0551 4952-133
Montags, dienstags, donnerstags,
freitags, 10.00–12.30, und
donnerstags, 15.00–17.00 Uhr



**Sachbearbeitung, Kursdaten,
Bescheinigungen**
Barbara Vojsk
b.vojsk@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-135,
Fax 0551 4952-133
Montags, dienstags, donnerstags,
10.00–12.30, und
donnerstags, 15.00–17.00 Uhr

Englisch

Beratung und Einstufung:

Nutzen Sie unser Angebot einer kostenfreien Beratung und Einstufung! Rufen Sie uns an, oder kommen Sie persönlich vorbei: dienstags, 15.00–17.00 Uhr, donnerstags, 10.00–13.00 Uhr. Tel. 0551 4952-113.

Folgende Tests unterstützen die Einstufung:

Für A1–B1:

http://einstufungstests.klett-sprachen.de/projekte/eb/vhs_e_fairway_einstufung.php

Für höhere Stufen empfiehlt sich dieser Test: <http://www.cambridgeenglish.org/test-your-english/>

Alle online Tests sind gebührenfrei

Welches Englisch Sie lernen können:

- alltagssprachliches Englisch
- Englisch für den Beruf

Wir bieten an: English von A1 bis C2

A1-Niveau: Für Anfänger/innen und Leute mit geringen Vorkenntnissen. Ziel: Erwerb eines Grundstocks an Fertigkeiten im Sprechen und an Kenntnissen in Grammatik und Wortschatz.

A2- und B1-Niveau: Fortsetzung des Lernens auf fortgeschrittenem Stand. Neben dem Sprechen spielen nun auch Lesen und Schreiben eine größere Rolle, die Themen werden anspruchsvoller, Grammatik und Wortschatz komplexer.

B2: Englisch auf Abiturniveau

C1/C2: Feinschliff für die schon kompetente Sprachverwendung

Auffrischkurse: Kurse zum Aktivieren von Kenntnissen aus ca. fünf, sechs Jahren Schullenglisch oder mehr. Ziel: wieder frei sprechen können, dazu Wiederholung von Grammatik und Wortschatz.

Sprachwochen: Intensivkurse, geeignet zum Auffrischen und zum Sprechtraining.

Konversationskurse: geeignet zum Fitbleiben im Englischen.

Grammatikkurse: Kurse, um die Korrektheit und Exaktheit des mündlichen und schriftlichen Ausdrucks zu schulen.

Cambridge-Prüfungskurse: leistungsorientierte und anspruchsvolle Weiterbildung, die zu den weltweit anerkannten und beruflich wertvollen Zertifikaten der University of Cambridge führen.

Lehrwerke

A1

„Great! A1“,
Lehr- und Arbeitsbuch,
Klett, ISBN 978-3-12-501480-0

A2

„Great! A2“,
Lehr- und Arbeitsbuch,
Klett, ISBN 978-3-12-501482-4

B1

„Great! B1“,
Lehr- und Arbeitsbuch,
Klett, ISBN 978-3-12-501484-8

B2

„Great! B2“,
Lehr- und Arbeitsbuch,
Klett, ISBN 978-3-12-501584-5

Englisch am Vormittag

Englisch A1.3

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Great! A1“ (Klett), ab Unit 6.

Leitung: Hoda Abedimoghaddam

Mi., 11.09.2019–15.01.2020, 11.15–12.45 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 116,00

Kurs 19H72103  

Englisch A1: Wiederholung und Festigung

Hier haben Sie die Möglichkeit, alle Inhalte der Kompetenzstufe A1 zu wiederholen und zu festigen. So werden Sie gestärkt und fit für A2. Lehrbuch: Enjoy English A1 Review, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501636-1.

Leitung: Hoda Abedimoghaddam

Di., 10.09.–03.12.2019, 9.00–10.30 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 121,00

Kurs 19H72104  

Englisch A2.1

Lehrbuch: „Great! A2“ (Klett,), ab Unit 1.

Leitung: Anja Kolle

Di., 10.09.2019–14.01.2020, 10.45–12.15 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 116,00

Kurs 19H72200  

Mi., 18.09.–11.12.2019, 11.00–12.30 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 121,00

Kurs 19H72201  

Leitung: Monika Henne

Mi., 11.09.2019–15.01.2020, 17.30–19.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 116,00

Kurs 19H72202  

Englisch A2.2

Lehrbuch: „Great! A2“ (Klett), ab Unit 6/7.

Leitung: Hoda Abedimoghaddam

Mo., 09.09.2019–20.01.2020, 9.00–10.30 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 116,00

Kurs 19H72203  

Mo., 09.09.2019–20.01.2020, 10.45–12.15 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 116,00

Kurs 19H72204  

Lehrbücher

können über den lokalen Buchhandel erworben werden und sind nicht in der Gebühr enthalten.



Englisch B1

Hier können Sie Ihre Sprechfertigkeit und Ihr Hörverständnis üben, Texte aus Literatur und Presse lesen, Ihren Wortschatz erweitern und Grammatik wiederholen.

Leitung: Gertrude Neun

Di., 22.10.2019–21.01.2020, 8.50–10.20 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 89,00

Kurs 19H72301  

Di., 22.10.2019–21.01.2020, 10.30–12.00 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 89,00

Kurs 19H72302  

English B1

In this course you will practice grammar, listening comprehension (both American and British accent) as well as reading comprehension and speaking.

Lehrbuch: „English Network plus“, ISBN 978-3-12-606579-5 ab Unit 1.

Leitung: Farahnaz Shakoori

Di., 10.09.2019–14.01.2020, 11.30–13.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 116,00

Kurs 19H72307  

English on Saturday – Intensivkurse

Intensivkurs A1.1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse Frisch und ausgeruht können Sie hier intensiv und mit Spaß Englisch lernen – ohne Druck und ohne Noten.

Lehrbuch: „Great! A1“ (Klett), ab Unit 1.

Leitung: Katja Maier

Sa., 26.10.2019–11.01.2020, 9.00–13.15 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 224,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72010  

Intensivkurs A2.1

Aufbauend auf die Intensivkurse A1 in den vorherigen Semestern werden die bereits erworbenen Englischkenntnisse in entspannter Atmosphäre gefestigt und erweitert.

Lehrbuch: „Great! A2“ (Klett), ab Unit 4.

Leitung: Inge Rudolph

Sa., 14.09.2019–18.01.2020, 9.00–13.15 Uhr, 13 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 290,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72011  

Intensivkurs B2

A variety of activities to build vocabulary and reinforce language-structures at B2 level. Concentration above all on conversation. Textbook used: Life (second edition) put out by National Geographic. Intermediate level (Student's Book, ISBN 978-1-337-28591-9), ab Unit 4.

Leitung: Martha Cunningham

Sa., 21.09.–21.12.2019, 9.00–12.15 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 215,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72013  

Englisch B1

Hier können Sie Ihre Sprechfertigkeit und Ihr Hörverständnis üben, Texte aus Literatur und Presse lesen, Ihren Wortschatz erweitern und Grammatik wiederholen.

Leitung: Marina Cziesielsky

Fr., 13.09.2019–07.02.2020, 9.30–12.00 Uhr, 14 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 139,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72308 %

Englisch B1.2

Lehr- und Arbeitsbuch: „Great! B1“ (Klett), ab Unit 5.

Leitung: Hoda Abedimoghaddam

Mi., 11.09.2019–15.01.2020, 8.30–11.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 144,00

Kurs 19H72305 %

Englisch am Nachmittag/ am Abend

Neu: Songs, games and drawings A1/A2

Für Eltern und ihre (Grundschul-) Kinder, ab 5 Jahren.

We learn English by doing a lot of fun activities to practise English.

Leitung: Hoda Abedimoghaddam

Sa., 26.10.2019, 15.00–17.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 9,00

Kurs 19H72100 %

Englisch für reiselustige Senioren und Seniorinnen, A1.2

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Englisch für den Urlaub (Klett), ab Unit 5.

Leitung: Hoda Abedimoghaddam

Do., 12.09.2019–30.01.2020, 16.15–17.45 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 116,00

Kurs 19H72102 %

Englisch für Senioren und Seniorinnen, A2

Der Kurs richtet sich an interessierte Seniorinnen und Senioren mit einigen Vorkenntnissen, die ihr einmal gelerntes Englisch in entspannter Atmosphäre auffrischen und reaktivieren möchten. Sprechen und Hörverstehen in alltäglichen Situationen stehen im Mittelpunkt des Kurses.

Leitung: Inge Rudolph

Di., 10.09.–17.12.2019, 14.00–15.30 Uhr, 12 Termine (kein Unterricht am 22.10.19); VHS Göttingen, Stadtstieg 15

Gebühr: € 95,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72206 %

English A2: Wiederholung und Festigung

Der Kurs dient der Wiederholung und Festigung der A2-Kenntnisse. Wir wiederholen Wortschatz und Grammatik und üben freies Sprechen in alltäglichen Situationen. Lustige Sprachspiele sorgen für gute Laune im Kurs. Lehrbuch: „Enjoy English A2 Review (<https://www.klett-sprachen.de/let-s-enjoy-english-a2-review/t-1/9783125016422>)

Leitung: Hoda Abedimoghaddam

Di., 22.10.2019–14.01.2020, 16.15–17.45 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 123,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72207 %

Englisch A2.2

Lehrbuch: „Great! A2“ (Klett), ab Unit 6.

Leitung: Katja Maier

Di., 10.09.2019–14.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 116,00

Kurs 19H72205 %

English Refresher A2/B1

Sie haben Englisch in der Schule gelernt aber „alles vergessen“? Aktivieren Sie Ihr verschüttetes Wissen, damit Sie sicher und kompetent mitreden können. In angenehmer Atmosphäre üben Sie freies Sprechen und Hörverstehen, wiederholen Grammatik und festigen und erweitern Ihren Wortschatz.

Im nächsten Semester können Sie das Lernen im Folgekurs bis zum Kompetenzniveau B1 fortsetzen und das Kursbuch beenden.

Lehrbuch: „A New Start. Refresher A2“ (ISBN 978-3-464-20034-6), ab Unit 1.

Leitung: Gunda Rauch

Di., 10.09.2019–14.01.2020, 18.30–21.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 146,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72208 %

English Refresher A2/B1, Fortsetzung

Dieser Kurs setzt den Auffrischkurs vom Frühjahrssemester fort. Personen, die nicht zu lange aus dem Englischen „heraus“ sind, können hier ihre Sprachfertigkeiten sowie Wortschatz und Grammatik bis zum Kompetenzniveau B1 weiterentwickeln. Lehrbuch: „A New Start. Refresher A2“ (ISBN 978-3-464-20034-6), ab Unit 6.

Leitung: Gunda Rauch

Mi., 11.09.2019–15.01.2020, 18.30–21.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 146,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72209 %

Englisch B1.1

Lehr- und Arbeitsbuch: „Great! B1“ (Klett), ab Unit 3.

Leitung: Monika Henne

Di., 10.09.2019–14.01.2020, 17.30–19.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 121,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72304 %

Englisch B1.2

Lehr- und Arbeitsbuch: „Great B1“ (Klett), ab Unit 4.

Leitung: Hoda Abedimoghaddam

Di., 17.09.–10.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 121,00

Kurs 19H72303 %

Englisch B1 – für Teilnehmer/innen ab 50

Hier können Sie Ihre Sprechfertigkeit und Ihr Hörverständnis üben, kurze Texte lesen, den Wortschatz erweitern und Grammatik wiederholen.

Leitung: Gunda Rauch

Mi., 18.09.–18.12.2019, 16.45–18.15 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 93,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72306 %

Fit für internationale Märkte. Fit für den Urlaub.

Sprachen mit der VHS

- ▶ kompetente Beratung
- ▶ 20 Fremdsprachen
- ▶ Kurse und Seminare für Erwachsene, Jugendliche und Kinder
- ▶ intensives Coaching in effizienten Kleingruppen/im Einzelunterricht
- ▶ flexible Gestaltung der Lernsituation ... nach Ihrem Wunschtermin
- ▶ international anerkannte Sprachenzertifikate garantieren die berufliche Verwertbarkeit

VHS: ein Partner – 20-fache Kompetenz



English Grammar and Conversation

English Grammar B1

Für Personen mit 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschulenglisch) oder vergleichbaren Kenntnissen.

Der Schwerpunkt liegt hier auf den Grundstrukturen der englischen Grammatik.

Leitung: Inge Rudolph

Di., 29.10.2019–21.01.2020, 16.45–18.15 Uhr, 11 Termine; VHS, Stadtstieg 15

Gebühr: € 126,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72404

Easy Conversation in English A2

Hier frischen Sie Ihre Englischkenntnisse durch Gruppenarbeit und Sprachspiele auf. Mit Spaß üben wir kleine Dialoge für Ihren Alltag und Ihre nächste Reise.

Leitung: Dr. Mona Klee

Di., 10.09.–03.12.2019, 17.30–19.00 Uhr, 11 Termine; VHS Göttingen, Stadtstieg 15

Gebühr: € 124,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72311

Conversation class B1

The course, a mixture of group activities and class work, aims to help people become more confident in talking about topics of general interest. Materials used in the course: brief articles, stories, games, grammar and vocabulary exercises.

Leitung: Pauline Whitsey-Dyck

Mi., 11.09.2019–22.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 116,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72312

Leitung: Martha Cunningham

Di., 10.09.–03.12.2019, 18.30–20.00 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 124,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72313

Conversation class B1/B2

Have you always wanted to speak English freely? Then this is the course for you! We would like to begin simply by talking about everyday subjects and getting to know other people who are interested in English. Materials used in the course: brief articles, stories, games, grammar and vocabulary exercises.

Leitung: Pauline Whitsey-Dyck

Mi., 11.09.2019–22.01.2020, 11.15–12.45 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 114,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72407

Advanced Conversation in the Morning, B2

This course is designed for people with a good command of spoken English. Subjects for discussion will be decided according to the interests of the participants.

Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B2.

Leitung: Pauline Whitsey-Dyck

Di., 10.09.2019–21.01.2020, 11.15–12.45 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 114,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72410

Englisch B2

In this course you practise speaking, grammar and vocabulary through reading comprehension, listening comprehension (American as well as British accent), conversation (discussing different topics in small groups and with the whole class) and grammar exercises. Lehrbuch: „Outcomes, Upper Intermediate, Student's Book“ (ISBN 978-1-305-65190-6), ab Unit 2.

Leitung: Farahnaz Shakoori

Mi., 11.09.2019–15.01.2020, 10.00–11.30 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 113,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72408

Englisch B2

Begleitet durch das Lehrbuch werden hier alle vier Fertigkeiten des Spracherwerbs trainiert: Sprech-, Lese- und Hörverständnis sowie Schreiben.

Lehrbuch: „Great! B2“ (Klett), ab Unit 6.

Leitung: Hoda Abedimoghaddam

Do., 19.09.2019–09.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 121,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72412

American Film and Culture, B2

This course is for you if you're looking for a fun way to brush up your English. We watch one top-notch Hollywood movie, which you get to help choose from a list, in seven class meetings. We watch the film scene-by-scene and discuss it not only in terms of its content but also how the characters and their behavior reflect on the society they live in and what we take away from it personally. Your instructor is a native speaker and former English lecturer at the University of Göttingen (but don't worry; the atmosphere is laid back ;-). Come join us!

Leitung: Dr. Ben Sandidge

Mi., 30.10.–11.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 7 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 90,00

Kurs 19H72413

TED talks: English Discussion and Language-Use based on the popular lecture series. Level: B2+

“Ted Talks“ are popular live online presentations of „big ideas,“ originally in Technology, Entertainment and Design, that have expanded to social, personal and historical discussions followed worldwide.

Our sessions focus on ca. 15-minute individual broadcasts: their strengths, weaknesses and implications for us and for the wider world. Our discussions and listening include vocabulary-building but mostly concern discussion of the topics presented. No textbook; fee requested to cover cost of copying. See: <https://www.ted.com/>

Leitung: Martha Cunningham

Do., 12.09.2019–09.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 92,00

Kurs 19H72411



Bock auf Abitur?

abendgymnasium
göttingen

Godehardstraße 11 • 37081 Göttingen • Tel. 0551 400 3272

abendgymnasium@goettingen.de • www.abendgymnasium-goettingen.de

Du kannst nicht verlieren, sondern nur gewinnen, wenn Du es versuchst.

Anzeige by VonWegenVerlag

ich will's wissen!
Gebührenfreies Unterrichtsangebot vormittags, abends und online.

Bildungsurlaube

Englische Sprachwoche, allgemeinsprachlich A2

Bildungsurlaub

Eine Sprachwoche ist eine besonders intensive Form des Lernens. Eine Woche lang tauchen Sie ein in die Sprache und erfahren so einen besonders produktiven Lernschub. Geboten wird Ihnen ein vielfältiges Programm, in dem Sprechen und Hörverstehen im Mittelpunkt stehen. Die Sprachwoche ist bestimmt für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Sie haben bereits ein Lehrwerk abgeschlossen oder ca. 100 Unterrichtsstunden Englisch gehabt.

Leitung: Hoda Abedimoghaddam, Katja Maier

Mo. bis Fr., 19.08.–23.08.2019, 9.00–16.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 182,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19F72000

Englische Sprachwoche, Refresher A2/B1

Bildungsurlaub

Sie hatten mehrere Jahre Englisch in der Schule und glauben, „viel vergessen“ zu haben? – Sie üben hier vor allem Sprechen und Verstehen, dies anhand vielfältiger Themen in Partner- und Gruppenarbeit, dazu kommen ein wenig Grammatik- und Wortschatzarbeit. Sie können Ihre Sprachfertigkeiten bis zum Kompetenzniveau B1 wieder aktivieren. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: A2. Eine frühzeitige Beratung ist sehr sinnvoll, um Unter- oder Überforderung zu vermeiden. Lehrbuch: „A New Start. Refresher A2“ (ISBN 978-3-464-20034-6).

Leitung: Susan Sauter, Monika Dräger

Mo. bis Fr., 27.01.–31.01.2020, 9.00–16.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 186,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72001

Englische Sprachwoche, allgemeinsprachlich B1

Bildungsurlaub in Teilzeit

Für Personen mit ca. 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschulenglisch) oder vergleichbaren Kenntnissen.

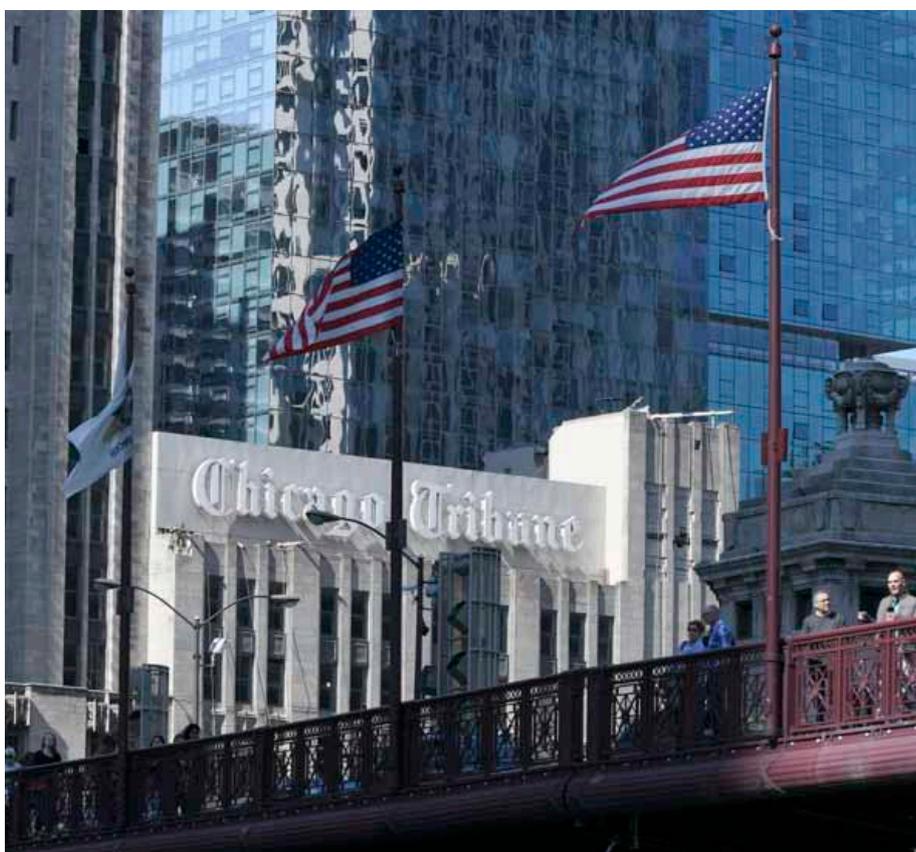
Diese Sprachwoche ist als Bildungsurlaub besonders für Teilzeitkräfte gedacht; sie kann aber auch von allen anderen Interessierten besucht werden. Sie üben hier vor allem Sprechen und Verstehen. Dabei werden vielfältige Themen in Partner- und Gruppenarbeit behandelt, hinzu kommt ein wenig Grammatik- und Wortschatzarbeit. Keine Vorbesprechung zu dieser Sprachwoche, lassen Sie sich aber beraten! Kompetenzniveau: B1.

Leitung: Daniella Wood

Mo. bis Fr., 07.10.–11.10.2019, 9.00–12.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 115,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72002



Englische Sprachwoche, allgemeinsprachlich B1

Bildungsurlaub

Für Personen mit ca. 5/6 Jahren Schulenglisch (Realschulenglisch) oder vergleichbaren Kenntnissen.

Sie üben hier vor allem Sprechen und Verstehen. Dabei werden vielfältige Themen in Partner- und Gruppenarbeit behandelt, hinzukommen ein wenig Grammatik- und Wortschatzarbeit.

Keine Vorbesprechung zu dieser Sprachwoche, lassen Sie sich aber beraten!
Kompetenzniveau: B1.

Leitung: Martha Cunningham, Daniella Wood

Mo. bis Fr., 27.01.–31.01.2020, 9.00–16.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 231,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72003

Englische Sprachwoche, allgemeinsprachlich B2

Bildungsurlaub

Für Personen mit 7–9 Jahren Gymnasialenglisch oder vergleichbaren Kenntnissen. Sie üben hier anhand eines thematisch vielfältigen Programms vor allem Sprechen und Verstehen, und dies in anregender Partner- und Gruppenarbeit, hinzu kommen ein wenig Grammatik- und Wortschatzarbeit. Kompetenzniveau: B2. Keine Vorbesprechung zu dieser Sprachwoche, lassen Sie sich aber beraten!

Leitung: Hoda Abedimoghaddam, Dr. Mona Klee

Mo. bis Fr., 27.01.–31.01.2020, 9.00–16.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 231,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72004

weru
Fenster und Türen fürs Leben

Sind Ihre Fenster sicher? – Wirklich?



Heise

Fenster · Türen

Wulften

Schulstr. 5 · 37199 Wulften
Telefon (0 55 56) 99 300 · www.heise-wulften.de

Einbruchhemmende Fenster geben Ihnen ein Plus an Sicherheit. Lassen Sie sich jetzt bei uns beraten!

- Aufmaß Service
- große Anstellbögen
- Sonderbohle Beschlag
- Einbruchhemmende Mehrschichtverglasung
- Langzeit Garantie
- Spezial-Türen
- System der Holzwerkstoffe

Cambridge

Mit Cambridge English können Sie

- > in verschiedenen kulturellen und sozialen Situationen angemessen reagieren
- > im englischsprachigen Ausland erfolgreich studieren
- > im beruflichen englischsprachigen Umfeld sicher agieren



Die VHS gratuliert Francisco Fernández zu den erworbenen Cambridge -Zertifikaten

GENERAL ENGLISH

> B2 First

Voraussetzung: aktiv präsente B1-Kenntnisse.

Ziel: Der Kurs führt Sie in 91 Ustdn. von B1 zu B2 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).

Leitung: Andrew Knight

Info-Abend: **Mi., 25.09.2019, 18.00 Uhr;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Kurs: **Mi., 23.10.2019–20.05.2020, 18.00–20.30 Uhr,** 29 Termine

Kursnummer: **19H72801** 🧑🏫

> C1 Advanced

Voraussetzung: aktiv präsente B2-Kenntnisse.

Ziel: Der Kurs führt Sie in 91 Ustdn. von B2 zu C1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).

Leitung: Martha Cunningham

Info-Abend: **Mi., 25.09.2019, 18.00 Uhr;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Kurs: **Mi., 23.10.2019–20.05.2020, 18.00–20.30 Uhr,** 29 Termine

Kursnummer: **19H72803** 🧑🏫

> C2 Proficiency

Voraussetzung: aktiv präsente C1-Kenntnisse.

Ziel: Der Kurs führt Sie in 91 Ustdn. von C1 zu C2 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).

Leitung: Christopher Ekanayake

Info-Abend: **Mi., 25.09.2019, 18.00 Uhr;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Kurs: **Mi., 23.10.2019–20.05.2020, 18.00–20.30 Uhr,** 29 Termine

Kursnummer: **19H72805** 🧑🏫

Cambridge English Language Assessment

Exam Preparation Centre

Veranstaltungsorte: Infoabende/ Kurse: VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Kursgebühr: für alle Cambridge-Prüfungskurse dieser Doppelseite jeweils € 495,00 inkl. Zusatzmaterial, Ratenzahlung ist auf Anfrage möglich.

Prüfungskurse

BUSINESS ENGLISH

> B2 Business Vantage

Voraussetzung: aktiv präsente B1-Kenntnisse.

Ziel: Der Kurs führt Sie in 91 UStd. von B1 zu B2 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).

Leitung: Christopher Ekanayake

Info-Abend: **Mo.**, 23.09.2018, 18.00 Uhr; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Kurs: **Mo.**, 21.10.2019–25.05.2020, 18.00–20.30 Uhr, 29 Termine

Kursnummer: **19H72809** 

> B1 Business Higher

Voraussetzung: aktiv präsente B2-Kenntnisse.

Ziel: Der Kurs führt Sie in 91 UStd. von B2 zu C1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).

Leitung: Judy Winter

Info-Abend: **Mo.**, 23.09.2019, 18.00 Uhr; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Kurs: **Mo.**, 21.10.2019–25.05.2020, 18.00–20.30 Uhr, 29 Termine

Kursnummer: **19H72811** 



PRÜFUNGSZENTRUM:



PRÜFUNGSORT:

VHS Göttingen
Osterode gGmbH



Cambridge-Prüfung

VHS Göttingen 2019

Im Juni 2019 stand im English Department der VHS alles unter dem Stern der Cambridge-Prüfungen: Als autorisiertes Prüfungszentrum für die Vorbereitung und Durchführung von Cambridge-Prüfungen bietet die VHS Göttingen Osterode gGmbH der Region jedes Jahr die Möglichkeit einer professionellen Vorbereitung auf die internationale Cambridge-Prüfung mit der Option, die Prüfung im Sommer abzulegen. Knapp 30 Prüfungskandidaten und -kandidatinnen aus VHS-Cambridge-Lehrgängen, Göttinger Gymnasien und der regionalen Wirtschaft stellten sich im Juni 2019 der anspruchsvollen internationalen Cambridge-Sprachprüfung. Sprachprüfungen nach dem Europäischen Referenzrahmen für Sprachen wurden im Bereich allgemeinsprachliches Englisch und Business English bis zur höchsten Niveaustufe (C2) abgelegt.



CAMBRIDGE ENGLISH
Language Assessment

Authorised Centre

More information about the Cambridge Certificates: www.cambridgeesol.org
Kostenfreier Einstufungstest von Cambridge:
<http://www.cambridgeesol.org/test-your-english/index.php>

Skill up! Mit der VHS Englisch lernen für den Beruf

Sie wollen international tätig sein und brauchen sichere Englischkenntnisse? Dann sind Sie hier richtig.

Business English A2, Englisch für Bürokräfte

Ist mündlicher und schriftlicher Kontakt auf Englisch Ihre tägliche Herausforderung? Hier üben Sie Englisch für den Bedarf im Büro: Telefongespräche, E-Mails und Kundenkontakt.

Leitung: Dr. Mona Klee

Mi., 18.09.–11.12.2019, 17.30–19.00 Uhr,
11 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium,
Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 124,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72702  

Business English B1.2

Ist mündlicher und schriftlicher Kontakt auf Englisch Ihre tägliche Herausforderung? Hier erweitern Sie mündliche und schriftliche Kenntnisse, die in Geschäftssituationen gebraucht werden, wie z. B. Telefongespräche, E-Mails schreiben etc.

Leitung: Dr. Mona Klee

Do., 19.09.2019–09.01.2020, 17.30–19.00
Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahn-
hofsallee 7

Gebühr: € 124,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72704  

Englische Sprachwoche, Business English B1

Der Kurs bietet Übung in mündlicher und schriftlicher Kommunikation, die im Geschäftsleben gebraucht wird. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm (Geschäftsbriefe und E-Mails, Telefonate, Besprechungen und Online-Tools).

Leitung: Geraldine Krause

Mo. bis Fr., 07.10.–11.10.2019, 9.00–12.30
Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahn-
hofsallee 7

Gebühr: € 115,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72007  

Englische Sprachwoche, Business English B2

Bildungsurlaub

Upper-Intermediate level, that is about 8–9 years School English and a good command of spoken English. This language week places emphasis on the basic essentials of effective communication skills in both our business and social lives, whilst further consolidating your acquired grammatical skills in the process. It is intended as an opportunity for participants to develop confidence and fluency in key communication areas such as socializing, telephoning, and meetings. The material includes, e.g. case studies and simulations and is also based on participant contribution in the form of group work, discussion and individual analysis. Competence level: B2.

Leitung: Judy Winter, Hoda Abedimoghaddam

Mo. bis Fr., 07.10.–11.10.2019, 9.00–16.00
Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahn-
hofsallee 7

Gebühr: € 231,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72008  



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union



Die VHS Göttingen Osterode beteiligt sich am

Erasmus+ Projekt EQUILT (Enhancing Quality In Language Training)

Wir bilden uns für Sie weiter!

Im Rahmen des Erasmus+ Projekts EQUILT gehen Kursleitungen und Planende zu Fortbildungen nach Großbritannien, Frankreich, Irland und Kroatien. Lehrkräfte setzen sich intensiv mit diversen methodischen Ansätzen sowie aktuellen Erkenntnissen zur Fremdsprachendidaktik auseinander. Im Austausch mit anderen internationalen Teilnehmenden wird dabei auch die eigene Unterrichtspraxis reflektiert. Es geht um einen erwachsenengerechten, aktivierenden und kommunikationsbasierten Fremdsprachenunterricht auch unter Nutzung digitaler Bildungstechnologien. Bleiben Sie mit uns am Ball!



Energiepartner der Region



Ihr EAM-Service:
0561 9330-9330
www.EAM.de

ENERGIE AUS DER MITTE



www.facebook.com/MeineEAM

Norwegisch

Norwegische Sprachwoche, A1

Bildungsurlaub in Teilzeit

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Eine Sprachwoche ist eine besonders intensive Form des Lernens. Eine Woche lang tauchen Sie ein in die Sprache und erfahren so einen besonders produktiven Lernschub. Geboten wird Ihnen ein vielfältiges Programm, in dem Sprechen und Hörverstehen im Mittelpunkt stehen. Hier erhalten Sie eine Einführung in die norwegische Sprache. Dabei wird der Schwerpunkt zunächst auf der mündlichen Kommunikation liegen, so dass Sie im Laufe der Woche ein Gefühl für die Sprache bekommen und am Ende die wichtigsten Redewendungen für Alltagssituationen beherrschen.

Leitung: Inger Halvorsen

Mo. bis Fr., 20.01.–24.01.2020, 9.00–12.15 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 115,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H79002  

Norwegisch A2.1

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit guten Grundkenntnissen, die in einer netten Gruppe ihr Norwegisch erweitern und festigen möchten. Willkommen! Lehrbuch: „Norsk for deg neu“ (Klett, Lehr- und Arbeitsbuch). Weiteres Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Inger Halvorsen

Mi., 18.09.–11.12.2019, 18.15–19.45 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 123,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H79100  

Dänisch

Dänisch A1.1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt des Kurses. Lehrbuch: „Vi snakkes ved!“ (Hueber, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 979-3-19-005379-7 und 978-3-19-025379-1), ab Lektion 1.

Leitung: Annika Uphaus

Di., 22.10.2019–14.01.2020, 19.45–21.15 Uhr, 11 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 121,00
Kurs 19H79210  

Dänisch B1

Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt des Kurses. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Leitung: Annika Uphaus

Di., 22.10.2019–14.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 11 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 119,00
Kurs 19H79302  

Schwedisch

Schwedisch A1.1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt des Kurses, und nach einem Semester können Sie schon so viel, dass Sie Ihre Ikea-Möbel auf Schwedisch kaufen können. Lehrbuch: „Javisst“ (Hueber, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-005405-3 und 978-3-19-015405-0), ab Lektion 1.

Leitung: Hannamari Kristiina Onkamo

Di., 10.09.2019–14.01.2020, 19.30–21.00 Uhr, 15 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 116,00
Kurs 19H79410 

Schwedisch A1.2

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Javisst“ (Hueber, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-005405-3 und 978-3-19-015405-0), ab Lektion 7.

Leitung: Hannamari Kristiina Onkamo

Di., 10.09.2019–14.01.2020, 17.45–19.15 Uhr, 15 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 116,00
Kurs 19H79411 

Schwedisch A2.1

Lehrbuch: „Javisst“ (Hueber, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-005405-3 und 978-3-19-015405-0), ab Lektion 9.

Leitung: Hannamari Kristiina Onkamo

Do., 19.09.2019–09.01.2020, 19.15–20.45 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 122,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H79500  

Schwedisch B1.1

Lehrbuch: „Jaså!“ (Hueber), ab Lektion 1.

Leitung: Hannamari Kristiina Onkamo

Do., 19.09.2019–09.01.2020, 17.30–19.00 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 122,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H79502  

Schwedisch B1.1

Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt des Kurses.

Lehrbuch: „Javisst“ (Hueber, Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-005405-3 und 978-3-19-015405-0), ab Lektion 16.

Leitung: Gun Schmidt

Di., 17.09.–10.12.2019, 19.30–21.00 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 121,00
Kurs 19H79503  

Schwedisch B1/B2

Lehrbuch: „Jaså!“ (Hueber), ab Lektion 7/8 und aktuelle Texte, Zeitungsartikel und leichte Literatur.

Leitung: Gun Schmidt

Mo., 16.09.–09.12.2019, 19.30–21.00 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 121,00
Kurs 19H79505  

Schwedisch B2/C1

Konversation und freies Sprechen stehen im Mittelpunkt. Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Gun Schmidt

Mo., 16.09.–09.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 125,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H79512  

Schwedisch Konversationskurs C-Niveau

Svenskspråkiga texter ur olika genrer (tidningsartiklar, romaner, noveller m. m.) är underlag för samtal och diskussioner.

Leitung: Carolin Krall

Do., 24.10.2019–23.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 11 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 121,00
Kurs 19H79513  

Spanisch

Beratung und Einstufung

g.laudin@vhs-goettingen.de,
Tel.: 0551 4952-113.

Persönlich: Dienstag, 27.08.2019, 15.00–17.00 Uhr und Donnerstag, 05.09.2019, 15.00–17.00 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7. Bitte nehmen Sie vor allem diese Zeiten zur Beratung und Einstufung für Sprachkurse und Bildungsurlaube wahr. Die Beratung ist kostenfrei; eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

A1-Niveau

Hier lernen Sie zunächst grundlegende Sprechfertigkeiten für die alltägliche Praxis, je nach Kurstyp in ein bis vier Semestern. Sie können hier nach der Bewertungsskala des Europäischen Referenzrahmens (GER) das Kompetenzniveau A1 erreichen (siehe www.vhs-goettingen.de – Sprachen – GER).

Wenn Sie noch keine Spanischkenntnisse haben, dann ist der Kurs A1.1 – Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – richtig für Sie.

Wenn Sie schon Kenntnisse haben,

und auch dann, wenn Sie längere Zeit keine Übung mehr hatten, beraten wir Sie gern, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Wir empfehlen, keinen Kurs auf einer zu niedrigen Stufe zu besuchen, da Sie sich schnell langweilen und andere Teilnehmer entmutigt werden können.

Der Unterricht ist erwachsenengerecht. Die Themen im Lehrbuch und die Arbeitsformen im Unterricht sind auf Erwachsene ausgerichtet. Für Jugendliche ist daher eine Teilnahme erst ab 16 Jahren sinnvoll.



A2- und B1-Niveau

Der Schwerpunkt liegt weiterhin auf dem Sprechen und Hörverstehen. Leseverständnis und schriftlicher Ausdruck werden aber nun stärker einbezogen. Die Themen werden anspruchsvoller und damit auch Wortschatz und Grammatik. Hier können Sie das Kompetenzniveau B1 des Europäischen Referenzrahmens erreichen und das Spanischzertifikat B1 erwerben.

Niveaueangaben

Die Sprachkurse sind entsprechend den Niveaustufen des gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens gekennzeichnet. Sie können Ihre Spanischkenntnisse in einem Online-Einstufungstest selbst einstufen:

www.klett-sprachen.de/einstufungstest

Wenn Sie uns das Ergebnis, Punkte, den empfohlenen Band und das Kapitel im Lehrbuch nennen, können wir Ihnen einen passenden Kurs leicht empfehlen.

Spanische Sprachwoche für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, A1

Bildungsurlaub

Die Sprachwoche ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hörverstehen.

Leitung: Viviana Castillo

Mo. bis Fr., 13.01.–17.01.2020, 9.00–16.15 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 263,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H76001  

Lehrbücher

können über den lokalen Buchhandel erworben werden und sind nicht in der Gebühr enthalten.

Spanische Sprachwoche für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen, A1

Bildungsurlaub

Die Sprachwoche ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen aus etwa 30–60 Unterrichtsstunden geeignet und steht allen Interessierten offen. Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hörverstehen – beides wird methodisch vielfältig geübt. Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie keine VHS-Kurse besucht haben, ob das Niveau für Sie passt.

Leitung: Viviana Castillo

Mo. bis Fr., 20.01.–24.01.2020, 9.00–16.15 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 263,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H76002  

Spanische Sprachwoche, Auffrischung für Fortgeschrittene, A2

Bildungsurlaub in Teilzeit

Die Sprachwoche ist für Fortgeschrittene mit etwa 3 Jahren Schulspanisch oder Kenntnissen auf Niveau von „Con gusto A2“ oder dem zweiten Band eines anderen Lehrwerks bestimmt. Der Schwerpunkt liegt auf der gesprochenen Sprache.

Leitung: Viviana Castillo

Mo. bis Fr., 27.01.–31.01.2020, 9.15–12.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 132,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H76003  

Neu: Spanische Sprachwoche, Auffrischung, B1

Bildungsurlaub in Teilzeit

Für Leute mit ca. 5/6 Jahren Schulspanisch oder vergleichbaren Kenntnissen. Diese Sprachwoche ist als Bildungsurlaub besonders für Teilzeitkräfte gedacht; sie kann aber auch von allen anderen Interessierten besucht werden. Sie üben hier vor allem Sprechen und Verstehen. Dabei werden vielfältige Themen in Partner- und Gruppenarbeit behandelt, hinzu kommt ein wenig Grammatik- und Wortschatzarbeit.

Leitung: Yolanda Ascencio Equihua-Wessel

Mo. bis Fr., 14.10.–18.10.2019, 9.15–12.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 132,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H76004  

Spanisch für die Reise, A1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Für einen Aufenthalt in einem spanischsprachigen Land erhalten Sie Basiskenntnisse für die Orientierung im Land und viele landeskundliche Informationen. Lehrmaterial ist im Kurs erhältlich. Der Kurs findet Do./Fr./Sa. und in der Folgewoche Do./Fr. statt.

Leitung: Eduardo Isaac Soto Barrera

Do./Fr., 23./24./30./31.01., 18.00–21.15 Uhr, **Sa.,** 25.01.2020, 9.30–12.45 Uhr, 5 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 112,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H76010  

Spanisch am Samstag – Intensivkurs A1.3

Wir arbeiten weiter mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo A1“ (Klett), ab Lektion 9.

Leitung: Viviana Castillo

Sa., 26.10.2019–11.01.2020, 9.15–12.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 171,00
Kurs 19H76013 

Spanisch A1.1

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“ (Klett), ab Lektion 1.

Leitung: Leonardo Alberto López Acuña

Mo., 09.09.2019–20.01.2020, 19.00–20.30 Uhr, 15 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 116,00

Kurs 19H76101 

Spanisch A1.2

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“ (Klett), ab Lektion 5.

Leitung: Priscila González

Di., 22.10.2019–18.02.2020, 18.30–20.00 Uhr, 15 Termine (ggf. donnerstags, siehe www.vhs-goettingen.de); VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 116,00

Kurs 19H76102 

Spanisch A1.3

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“ (Klett), ab Lektion 6.

Leitung: Leonardo Alberto López Acuña

Mo., 16.09.2019–27.01.2020, 17.15–18.45 Uhr, 15 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 116,00

Kurs 19H76104 

Lehrwerke

A1.1, A1.2 und A1.3

„Con gusto nuevo A1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6

A1.4

„Con gusto A1“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9

A2

„Con gusto A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8

B1

„Con gusto B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-515010-2

Spanisch A1.4

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch: „Con gusto A1“ (Klett), ab
Lektion 9.

Leitung: Leonardo Alberto López Acuña

Do., 12.09.2019–30.01.2020, 17.30–19.00 Uhr,
15 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 116,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H76105 %

Spanisch A1.1 für Schnell-Lerner

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.
Hier lernen Sie die Anfänge des Spanischen.
Wer schon einmal etwas Spanisch gelernt
hat, sollte sich für einen besser geeigneten
Kurs beraten lassen. Die Kursgebühr ver-
steht sich zuzüglich Lehrwerkkosten.
Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“ (Klett).

Leitung: Sonia Parras Espejo

Fr., 25.10.2019–17.01.2020, 17.00–19.15 Uhr,
10 Termine; VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 117,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H76108 %

Spanisch A1.2 für Schnell-Lerner

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkennt-
nissen.
Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“ (Klett), ab
Lektion 5.

Leitung: Sonia Parras Espejo

Mi., 23.10.2019–08.01.2020, 17.30–19.45 Uhr,
10 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen,
Carl-Zeiss-Str. 6
Gebühr: € 117,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H76109 %

Spanisch A1.3 für Schnell-Lerner

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkennt-
nissen. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1“
(Klett), ab Lektion 6.

Leitung: Leonardo Alberto López Acuña

Mi., 23.10.2019–15.01.2020, 17.30–19.00 Uhr,
11 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 121,00
Kurs 19H76110 %

Spanisch A2.2

Lehrbuch: „Con gusto A2“ (Klett, Lehr- und
Arbeitsbuch), ab Lektion 4.

Leitung: Priscila González

Mo., 21.10.2019–24.02.2020, 18.30–20.00
Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsal-
lee 7
Gebühr: € 111,00
Kurs 19H76202 %

Spanisch A2.2

Lehrbuch: „Con gusto A2“ (Klett, Lehr- und
Arbeitsbuch), ab Lektion 6/7.

Leitung: Eduardo Isaac Soto Barrera

Mo., 16.09.–09.12.2019, 17.30–19.00 Uhr, 11
Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 121,00
Kurs 19H76203 %

Spanisch A2.3

Lehrbuch: „Con gusto A2“ (Klett), ab Lektion
8/9.

Leitung: Viviana Castillo

Di., 10.09.2019–14.01.2020, 16.45–18.15
Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsal-
lee 7
Gebühr: € 111,00
Kurs 19H76205 %

Spanisch B1.3

Lehrbuch: „Con gusto B1“ (Klett), ab Lektion 8/9.

Leitung: Viviana Castillo

Mo., 09.09.2019–20.01.2020, 17.45–19.15
Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsal-
lee 7
Gebühr: € 111,00
Kurs 19H76304 %

Spanisch B1, Wiederholung und Vertiefung

Im Mittelpunkt des Kurses steht die
Wiederholung und Vertiefung der wich-
tigsten grammatischen Themen und des
Wortschatzes anhand des Lehrbuchs „Con
gusto B1“. Außerdem werden wir Presse-
texte, Kurzgeschichten und andere Texte
behandeln. Der Schwerpunkt liegt auf der
gesprochenen Sprache.

Leitung: Viviana Castillo

Di., 17.09.–10.12.2019, 18.30–20.00 Uhr, 11
Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 121,00
Kurs 19H76305 %

Spanisch B2

Lehrbuch: „Avenida B2, Español para avanz-
ados“ (Klett), ab Lektion 6/7.

Leitung: Eduardo Isaac Soto Barrera

Mo., 09.09.2019–20.01.2020, 19.15–20.45
Uhr, 15 Termine; VHS Göttingen, Bahnhofsal-
lee 7
Gebühr: € 111,00
Kurs 19H76401 %

Spanisch am Vormittag: Conversación y Gramática, B2

Curso orientado a practicar y mejorar el uso
del idioma español.

El mundo hispanohablante en su compleja
diversidad nos ofrece interesantes temas
históricos, culturales, sociales y políticos,
que nos servirán como „pretexto“ para leer,
hablar, escuchar y escribir. Así que tendre-
mos oportunidad de ejercitar y reforzar lo
aprendido, pero también podremos ampliar
nuestro vocabulario y adquirir nuevas her-
ramientas de comunicación.

Kompetenzniveau nach dem Europäischen
Referenzrahmen: B2.

Leitung: Yolanda Ascencio Equihua-Wessel

Mi., 25.09.2019–05.02.2020, 9.00–10.30 Uhr,
15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsal-
lee 7
Gebühr: € 111,00
Kurs 19H76409 %

Español C1, Conversación y Gramática

Curso dirigido a quienes deseen afianzar
y reforzar sus conocimientos de lengua y
dar un paso más para comprender la
complejidad del mundo hispanohablante.
El programa se dará a conocer en el curso.



Leitung: Viviana Castillo

Mi., 11.09.2019–15.01.2020, 17.45–19.15
Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsal-
lee 7
Gebühr: € 111,00
Kurs 19H76412 %

Portugiesisch

Brasilianisches Portugiesisch am Samstag – Intensivkurs A1.1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gege-
ben.

Leitung: Raquel Pérez dos Santos

Sa., 26.10.–07.12.2019, 9.15–12.30 Uhr,
7 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 123,00
Kurs 19H76802 %

Portugiesisch A2.3

Hier lernen Sie das europäische Portugie-
sisch, wie es in Portugal gesprochen wird.
Bem vindos!

Lehrbuch: „Olá Portugal! A1–A2“ (Klett, ISBN
978-3-12-528940-6), ab Lektion 18.

Leitung: Helena Costa

Do., 24.10.2019–23.01.2020, 20.00–21.30
Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsal-
lee 7
Gebühr: € 121,00
Kurs 19H76806 %

Portugiesisch B1.3

Hier lernen Sie das europäische Portugie-
sisch, wie es in Portugal gesprochen wird.
Bem vindos!

Lehrbuch: „Português em Foco 2“ (Lidel,
978-989-752-217-8), ab Lektion 9.

Leitung: Helena Costa

Do., 24.10.2019–23.01.2020, 18.15–19.45
Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsal-
lee 7
Gebühr: € 121,00
Kurs 19H76808 %

Französisch

Beratung und Einstufung

g.laudin@vhs-goettingen.de
 Persönlich oder telefonisch in Göttingen:
 Dienstag, 27.08.2019, 15.00–17.00 Uhr;
 VHS, Bahnhofsallee 7; 0551 4952-113. Bitte
 nehmen Sie vor allem diesen Termin zur
 Beratung und Einstufung für Kurse an der
 VHS in Göttingen wahr.

Die Beratung ist kostenfrei; eine vorherige
 Anmeldung ist nicht erforderlich.

A1-Niveau

In den Anfängerkursen lernen Sie zunächst
 grundlegende Sprechfertigkeiten für die
 all-tägliche Praxis in drei bis vier Semestern.
 Sie können hier nach der Bewertungsskala
 des Europäischen Referenzrahmens das
 Kompetenzniveau A1 erreichen.

**Wenn Sie noch keine Französischkennt-
 nisse haben**, dann ist der Kurs A1.1 –
 Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse –
 richtig für Sie.

Wenn Sie schon Kenntnisse haben und
 auch dann, wenn Sie längere Zeit keine
 Übung mehr haben, beraten wir Sie gern,
 welcher Kurs für Sie geeignet ist. Wir emp-
 fehlen, keinen Kurs auf einer zu niedrigen
 Stufe zu besuchen, da Sie sich schnell
 langweilen und andere Teilnehmer/innen
 entmutigt werden können. Es ist sinnvoll,
 dass echte Anfänger/innen auch wirklich
 unter sich sind.

Der Unterricht ist erwachsenengerecht.
 Für Jugendliche ist daher eine Teilnahme
 erst ab 16 Jahren sinnvoll.

A2- und B1-Niveau

Der Schwerpunkt liegt weiterhin auf dem
 Sprechen und Hörverstehen. Lesever-
 ständnis und schriftlicher Ausdruck werden
 aber nun stärker einbezogen. Die Themen
 werden anspruchsvoller und damit auch
 Wortschatz und Grammatik. Sie können
 das Kompetenzniveau B1 des Europäischen
 Referenzrahmens erreichen.

Niveauangaben

Die Sprachkurse sind entsprechend den Ni-
 veaustufen des gemeinsamen Europäischen

Referenzrahmens gekennzeichnet. Sie kön-
 nen Ihre Französischkenntnisse in einem
 online-Einstufungstest selbst einstufen:

www.klett-sprachen.de/einstufungstest

Wenn Sie uns das Ergebnis, die erreichte
 Punktzahl, den empfohlenen Band und das
 Kapitel im Lehrbuch nennen, können wir
 Ihnen den passenden Kurs empfehlen.

Französische Sprachwoche für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, A1

Bildungsurlaub in Teilzeit

Vor allem Sprechen und Verstehen lernen
 Sie hier; an Grammatik wird nur so viel
 eingeführt, wie es zunächst für die Ver-
 ständigung in einfachen Alltagssituationen
 erforderlich ist. Die Sprachwoche ist für An-
 fänger/innen ohne Vorkenntnisse bestimmt.
 Wenn Sie schon Vorkenntnisse haben,
 beraten wir Sie gern, welcher andere Kurs
 besser für Sie geeignet ist.
 Wer Anschluss von der französische Sprach-
 woche A1 in den Kurs A1.2 im Frühjahr
 sucht, kann zu Beginn des kommenden
 Semesters den Blockkurs an zwei Wochen-
 enden besuchen, siehe Kurs 19H73002.

Leitung: Helga Rebischke

Mo. bis Fr., 27.01.–31.01.2020, 9.00–12.30
 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofs-
 allee 7

Gebühr: € 115,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H73001  

Neu: Französisch am Wochenende, A1

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkent-
 nissen als Ergänzung zu Ihrem Standard-
 kurs.

Inhalt: Lektion 3 und 4 aus dem Buch „Voya-
 ges neu“ (Klett), zudem viel Wissenswertes
 aus Frankreich. Im Kurs wird mit Kopien
 gearbeitet.

Leitung: Helga Rebischke

Fr./Sa., 07./08.02. und 14./15.02.2020, Fr.,
 16.30–19.00 Uhr, Sa., 9.00–13.15 Uhr, 4 Ter-
 mine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 90,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H73002 

Französisch A1.1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.
 Sie planen eine Reise in ein französisch-
 sprachiges Land? Sie möchten ganz einfach
 diese wunderbare Sprache lernen? Sie kön-
 nen außer „Bonjour“ praktisch noch nichts?
 Dieser Kurs vermittelt ihnen auf unterhalt-
 same Weise die Grundlagen der Französi-
 schen Sprache. Bienvenue: willkommen!
 Lehrbuch: „Voyages neu A1“ (Klett), ab
 Lektion 1.

Leitung: Dr. Thomas Galalick

Mo., 09.09.2019–20.01.2020, 18.00–19.30
 Uhr, 15 Termine; VHS Göttingen, Stadt-
 stieg 15

Gebühr: € 116,00
Kurs 19H73101 

Französisch A1.2

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkent-
 nissen.

„Bonjour, je m'appelle Nadine et vous?“
 Sie planen eine Reise in ein französisch-
 sprachiges Land (Frankreich, Kanada, Senegal,
 Belgium, Marokko, Schweiz...)? Sie möchten
 gern meine Muttersprache lernen? Alors
 soyez les bienvenus à mon cours !
 Lehrbuch: „Voyages neu A1“ (Klett), ab
 Lektion 3.

Leitung: Nadine Lardé-Rink

Mi., 11.09.2019–15.01.2020, 16.45–18.15
 Uhr, 15 Termine; VHS Göttingen, Stadt-
 stieg 15

Gebühr: € 116,00
Kurs 19H73102 

Französisch A1.3

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen.
 Unsere Themen werden z.B. sein: Reiseziele,
 Zimmerreservierung, Freizeitaktivitäten,
 unter Freunden, Regionen Frankreichs,
 Grammatik... Bienvenue!
 Lehrbuch: „Voyages neu A1“ (Klett), ab
 Lektion 9.

Leitung: Helga Rebischke

Di., 17.09.–10.12.2019, 18.00–19.30 Uhr,
 11 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium,
 Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 121,00
Kurs 19H73104 

Französisch A1.3

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen.
 In diesem Kurs können Sie Ihre vorhan-
 denen Kenntnisse auf unterhaltsame und
 entspannte Weise fortsetzen. Bienvenue
 dans notre cours!
 Lehrbuch: „Voyages neu A1“ (Klett), ab
 Lektion 10.

Leitung: Blandine Mohr-Pelfrère

Mi., 25.09.2019–15.01.2020, 18.00–19.30
 Uhr, 13 Termine; VHS, Göttingen, Bahn-
 hofsallee 7

Gebühr: € 101,00
Kurs 19H73105 

Französisch A2.1

Bonjour, vous aimez la langue française ?
 Vous envisagez un voyage dans un pays
 francophone (France, Sénégal, Maroc,
 Belgique, Suisse, Canada...)? Vous avez déjà
 quelques notions de français et vous n'êtes
 plus vraiment débutant(e) ? Alors venez
 rejoindre notre groupe pour continuer de
 vous perfectionner dans la bonne humeur !
 Lehrbuch: „Voyages neu A2“ (Klett), ab
 Lektion 1.

Leitung: Nadine Lardé-Rink

Mo., 09.09.2019–20.01.2020, 17.00–18.30
 Uhr, 15 Termine; VHS Göttingen, Stadt-
 stieg 15

Gebühr: € 111,00
Kurs 19H73202 

Mi., 11.09.2019–15.01.2020, 18.30–20.00
 Uhr, 15 Termine; VHS Göttingen, Stadt-
 stieg 15

Gebühr: € 111,00
Kurs 19H73203 

Lehrwerke

A1

„Voyages neu A1“,
 Kurs- und Übungsbuch,
 Klett, ISBN 978-3-12-529412-7

A2

„Voyages neu A2“,
 Kurs- und Übungsbuch,
 Klett, ISBN 978-3-12-529422-6

B1

„Voyages neu B1“,
 Klett, ISBN 978-3-12-529431-8

Französisch A2.2

Bonjour, vous aimez la langue française ? Vous envisagez un voyage dans un pays francophone (France, Sénégal, Maroc, Belgique, Suisse, Canada...) ? Vous avez déjà quelques bonnes notions de français et vous n'êtes plus vraiment débutant(e) ? Alors venez rejoindre notre groupe pour continuer de vous perfectionner dans la bonne humeur !

Lehrbuch: „Voyages neu A2“ (Klett), ab Lektion 6.

Leitung: Nadine Lardé-Rink

Mo., 09.09.2019–20.01.2020, 19.00–20.30 Uhr, 15 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 111,00

Kurs 19H73204 %

Französisch A2.3

Lehrbuch: „Voyages neu A2“ (Klett), ab Lektion 8.

Leitung: Christine Rebel

Mi., 18.09.2019–22.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 111,00

Kurs 19H73205 %

Französisch B1.1

Commençons le niveau B1 ensemble: Parlons des situations de la vie quotidienne, des fêtes en France, de la grammaire etc. Lehrbuch: „Voyages neu B1“ (Klett), ab Lektion 1.

Leitung: Helga Rebischke

Do., 12.09.2019–30.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 111,00

Kurs 19H73301 %

Französisch B1.3

Dans notre manuel, il y a entre autres les sujets suivants: la famille dans le contexte social, le bonheur et l'humour, l'Union européenne, les fêtes en France, la grammaire etc. Bienvenue!

Lehrbuch: „Voyages neu B1“ (Klett), ab Lektion 9.

Leitung: Helga Rebischke

Mi., 11.09.2019–15.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 111,00

Kurs 19H73303 %

Französisch für

Junggebliebene ab 60, B1

Wir unterhalten uns auf der Grundlage einer Kurzgeschichte oder eines Artikels aus der Presse und wiederholen dabei die Grammatik.

Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Catherine Wolf-Chuat

Do., 12.09.2019–30.01.2020, 16.00–17.30 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 111,00

Kurs 19H73310 %

Neu: Französisch, Auffrischung, B1

Lehrbuch: Reprise B1

Leitung: Christine Rebel

Do., 19.09.2019–06.02.2020, 18.30–20.00 Uhr, 15 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 111,00

Kurs 19H73311 %

Französisch am Vormittag, B2.1

Ces cours s'adressent à tous ceux qui désirent parler français librement dans une ambiance amicale.

Nous lirons des textes du magazine «Ecoute» et la grammaire sera révisée. Bienvenue dans notre cours!

Leitung: Blandine Mohr-Pelfrère

Fr., 27.09.2019–31.01.2020, 9.00–10.30 Uhr, 13 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 97,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H73401 %

Französisch am Vormittag, B2.2

Qu'est-ce qui vous attend dans ce cours? Des discussions p.ex. sur l'actualité, la présentation des régions françaises, des articles divers, des chansons, la grammaire etc. ... et tout cela dans une ambiance amicale. Bienvenue!

Leitung: Helga Rebischke

Fr., 13.09.2019–10.01.2020, 9.00–10.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 92,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H73402 %

Französisch B2

Ces cours s'adressent à tous ceux qui ont déjà traité la grammaire française et désirent renforcer et approfondir leurs connaissances. A l'aide de textes écrits et enregistrés, de jeux et d'autres matériels, nous essaierons de réviser et de pratiquer de la façon la plus variée possible. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B2

Leitung: François Bobbi

Mo., 09.09.–16.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 13 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 99,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H73403 %

Mi., 11.09.–18.12.2019, 18.30–20.00 Uhr, 13 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 99,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H73404 %

Littérature française am Vormittag, B2/C1

Vous avez déjà les capacités linguistiques de comprendre des textes littéraires en langue standard ? Vous participez sans peine à des discussions et pouvez y défendre votre point de vue, par oral ou par écrit ?

Notre cours traite des oeuvres littéraires de taille „folio“ ou „Reclam“ (ainsi que la „Revue de la presse“) sous l'aspect primaire de l'histoire et de l'actualité des relations franco-allemandes.



Vous êtes les bienvenu/es si vous voulez élargir vos connaissances de la culture française avec une ambiance amicale et favorable aux suggestions nouvelles. Bienvenus dans notre cours.

Leitung: Dr. Thomas Galagick

Mo., 16.09.–09.12.2019, 9.00–10.30 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 121,00

Kurs 19H73408 %

Littérature française, C1/C2

Nous lirons un roman francophone contemporain d'environ 250 pages sur la base duquel nous serons amenés à débattre de sujets divers.

Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Catherine Wolf-Chuat

Do., 12.09.2019–30.01.2020, 14.30–16.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 111,00

Kurs 19H73410 %

Französisch für den Beruf, B1/B2

Atelier interactif

Sie haben beruflich mit Frankreich zu tun und wollen sicher mündlich und schriftlich agieren? Wir machen Sie fit für das Französisch, das Sie in Geschäftssituationen brauchen, wie z. B. Telefongespräche, E-Mails schreiben etc.

Leitung: Janna Lehmann

Fr., 08.11.2019–31.01.2020, 18.30–20.00 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 124,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H73501 %

Lehrbücher

können über den lokalen Buchhandel erworben werden und sind nicht in der Gebühr enthalten.

Italienisch

Beratung und Einstufung:

Nutzen Sie unser Angebot einer kostenfreien Beratung und Einstufung! Rufen Sie uns an, oder kommen Sie persönlich vorbei: dienstags, 15.00–17.00 Uhr, donnerstags, 10.00–13.00 Uhr. Tel.: 0551 4952-113.

Hier finden Sie die Einstufungstests Italienisch:

<http://www.klett-sprachen.de/downloads/einstufungstests/einstufungstests-italienisch/c-841>

Italienische Sprachwoche für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen, A1.2

Bildungsurlaub

Sprachwochen stellen eine besonders intensive Form des Lernens dar: Eine Woche lang – fünf Tage mit je acht Unterrichtsstunden – tauchen Sie gleichsam in die fremde Sprache und Kultur ein und erfahren so einen besonders produktiven Lernschub. Vor allem sprechen und verstehen lernen Sie hier; an Grammatik wird nur so viel eingeführt, wie es zunächst für die Verständigung in einfachen Alltagssituationen erforderlich ist. Die Sprachwoche ist für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen bestimmt (ca. 30 Stunden Unterricht).

Leitung: Fabrizio Mortarotti

Mo. bis Fr., 19.08.–23.08.2019, 9.00–16.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 225,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19F74001  

Italienische Sprachwoche, B1

Bildungsurlaub in Teilzeit

Sie hatten mal 4 oder 5 Jahre Italienisch und glauben, „alles vergessen“ zu haben? Oder Sie haben sich Kenntnisse aus ca. 200 Unterrichtsstunden Italienisch erworben? – Sie üben hier vor allem Sprechen und Verstehen, dies anhand vielfältiger Themen in Partner- und Gruppenarbeit, dazu kommen ein wenig Grammatik und Wortschatzarbeit.

Leitung: Anna Pironi

Mo. bis Fr., 07.10.–11.10.2019, 9.00–12.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 115,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H74003  

Legende

-  Semesterschwerpunkt
„zusammenleben.zusammenhalten“
-  Unterrichtsmaterial in Gebühr enthalten
-  Ermäßigung möglich
-  Kleingruppe
-  Kostenerstattung für Präventionskurse
-  Familienkurse



L'italiano con la musica – Italienisch mit Musik

Wir lesen, übersetzen und singen italienische Liedertexte von italienischen Liedermachern. Grundkenntnisse der Sprache sind erwünscht.

Leitung: Fabrizio Mortarotti

Di., 05.11.–03.12.2019, 16.45–18.15 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 57,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H74011 

Italienisch A1.1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“ (Klett), ab Lektion 1.

Leitung: Anna Pironi

Fr., 13.09.2019–31.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 116,00

Kurs 19H74101 

Italienisch A1.2

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“ (Klett), ab Lektion 4.

Leitung: Fabrizio Mortarotti

Mo., 09.09.2019–20.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 116,00

Kurs 19H74102 

Italienisch A1.3

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“ (Klett), ab Lektion 7.

Leitung: Cristina Cortellaro

Do., 12.09.2019–30.01.2020, 19.45–21.15 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 118,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H74103 

Neu: Italienisch A1:

Wiederholung und Festigung

Sie möchten Ihre A1 Kenntnisse wiederholen und festigen, bevor sie mit einem Kurs auf A2-Niveau beginnen? Dann sind Sie hier richtig. Auch für Wiedereinsteiger/innen auf dem A1-Niveau ist der Kurs bestens geeignet.

Lehrbuch: Intermezzo Italienisch A1, Hueber, ISBN 978-3-19-209600-6 (<https://www.hueber.de/intermezzo/italienisch>).

Leitung: Alessandro Cristin

Di., 22.10.2019–14.01.2020, 18.30–20.00 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 121,00

Kurs 19H74104  

Lehrwerke

A1

„Con piacere nuovo A1“, Kurs- und Übungsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-525201-1

A2

„Con piacere A2“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-525183-0

B1

„Con piacere B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett, ISBN 978-3-12-525186-1

Italienisch A2.1

Lehrbuch: „Con piacere A2“ (Klett), ab Lektion 1.

Leitung: Fabrizio Mortarotti

Di., 17.09.–10.12.2019, 18.30–20.00 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 121,00

Kurs 19H74201  

Italienisch A2.1

Lehrbuch: „Con piacere A2“ (Klett), ab Lektion 3.

Leitung: Fabrizio Mortarotti

Mi., 18.09.–11.12.2019, 18.15–19.45 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 121,00

Kurs 19H74202  

Italienisch B1/B2

Questo corso è adatto a tutti coloro che hanno già trattato la grammatica italiana e desiderano rinforzare e approfondire le loro conoscenze della lingua. Con l'aiuto di testi scritti e registrati, giochi e altro materiale si cercherà di ripassare e fare esercizio nel modo più vario possibile.

Leitung: Francesco Bobbi

Do., 12.09.2019–16.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 13 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 99,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H74301  

Italienisch B2

Nel corso conversiamo su un breve romanzo italiano, che leggiamo pian piano a casa. Per ripassare la grammatica, facciamo esercizi su temi diversi, a seconda delle esigenze dei partecipanti. Per esercitare la scrittura e l'esposizione orale, ogni partecipante prepara una presentazione su un argomento a scelta da proporre alla classe. Nel tempo che resta, leggiamo e commentiamo articoli su vari temi di attualità: politica, cultura, scienza...

Il titolo del romanzo viene scelto in accordo con i partecipanti e comunicato a inizio corso.

Leitung: Cristina Cortellaro

Do., 12.09.2019–30.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 113,00, inkl. Zusatzmaterial, zzgl. Kosten für Roman

Kurs 19H74401  

Italienisch B2/C1

Questi corsi sono adatti a tutti coloro che hanno già trattato la grammatica italiana e desiderano rinforzare e approfondire le loro conoscenze della lingua. Con l'aiuto di testi scritti e registrati, giochi e altro materiale

Lehrbücher

können über den lokalen Buchhandel erworben werden und sind nicht in der Gebühr enthalten.

si cercherà di ripassare e fare esercizio nel modo più vario possibile.

Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: B2/C1.

Leitung: Francesco Bobbi

Di., 10.09.2019–14.01.2020, 18.30–20.00 Uhr, 13 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 99,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H74403  

Do., 12.09.2019–16.01.2020, 19.30–21.00 Uhr, 13 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 99,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H74404  

Neu: Litteratura italiana dai suoi inizi ai giorni nostri

Un percorso in cinque parti

Parte 1:

- La lingua italiana dalle origini ad oggi
- San Francesco e il Cantico delle Creature
- Dante Alighieri e la Divina Commedia
- L'Inferno
- Giovanni Boccaccio e il Decameron
- Novelle dal Decameron
- Francesco Petrarca e il Canzoniere

Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: Minimum B2.

Leitung: Alessandro Cristin

Fr., 25.10.2019–17.01.2020, 18.30–20.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 114,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H74412  

Griechisch

Griechisch A1.1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.

Dieser Kurs bietet einen einfachen, entspannten aber dennoch schnellen und soliden Einstieg in die „schwierige“ griechische Sprache. Als Unterrichtsgrundlage dient das Skript des Kursleiters „Neugriechische Umgangssprache“ – in seiner aktualisierten und erweiterten Form.

Leitung: Konstantin Kastrinojannis

Di., 10.09.2019–14.01.2020, 19.00–20.30 Uhr, 15 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 116,00

Kurs 19H77002  

Griechisch A2.1

Dieser Kurs setzt etwa anderthalb Jahre Griechischunterricht oder entsprechende Vorkenntnisse voraus. Bestens vorbereitet darauf wären z.B. alle Lernenden, die den 1. Band von Pame schon durchgearbeitet haben. Neue Teilnehmer, die vor allem ihre Sprechfertigkeit verbessern wollen, haben in diesem Kurs reichlich Gelegenheit dazu. Lehrbuch: Pame A2 (Hueber), ab Lektion 1.

Leitung: Konstantin Kastrinojannis

Do., 12.09.–19.12.2019, 19.30–21.00 Uhr, 11 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 121,00

Kurs 19H77004  

Polnisch

Schnupperkurs Polnisch

Sie haben Interesse, Polnisch zu lernen, möchten zuvor aber etwas genauer wissen, was auf Sie zukommt?

Dieser Abend ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an unser Nachbarland und an Besonderheiten der Sprache. Um Anmeldung wird gebeten.

Leitung: Maria-Anna Radwanska-Nowak

Mo., 23.09.2019, 18.00–20.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebührenfrei

Kurs 19H77301  

Polnisch A1.1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hörverstehen, so dass Sie rasch lernen, sich in den typischen Alltagssituationen zu verständigen; dazu lernen Sie viel Wissenswertes über unser direktes Nachbarland.

Lehrbuch: „Witam! aktuell, Der Polnischkurs“ (Hueber, Kurs- und Arbeitsbuch A1).

Leitung: Maria-Anna Radwanska-Nowak

Di., 22.10.2019–28.01.2020, 19.30–21.00 Uhr, 13 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 101,00

Kurs 19H77302  

Polnisch A1.4

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: „Witam! Der Polnischkurs“ (Hueber, Kurs- und Arbeitsbuch), ab Lektion 8.

Leitung: Maria-Anna Radwanska-Nowak

Do., 19.09.2019–09.01.2020, 17.45–19.15 Uhr, 11 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 121,00

Kurs 19H77304  

Polnisch A2.2

Lehrbuch: „Witam! Der Polnischkurs“ (Hueber, Kurs- und Arbeitsbuch), ab Lektion 14.

Leitung: Maria-Anna Radwanska-Nowak

Mi., 18.09.–11.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 11 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 121,00

Kurs 19H77306  

Polnisch B2.2

Vertiefung der Grammatik (nach Wunsch), Lektüre und Besprechung kleiner literarischer Texte und Zeitungsartikel sowie Konversation über interessante Erfahrungen und aktuelle Ereignisse.

Leitung: Maria-Anna Radwanska-Nowak

Di., 17.09.–10.12.2019, 17.45–19.15 Uhr, 11 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 123,00

Kurs 19H77311  

Russisch

Russisch A1.1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Im Mittelpunkt stehen Sprechen, Hörverstehen und Erlernen der kyrillischen Schrift. Lehrbuch: „Otlitschno aktuell A1“ (Hueber; ISBN 978-3-19-204477-9), ab Lektion 1.

Leitung: Vera Feller

Do., 12.09.2019–30.01.2020, 19.45–21.15 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 116,00

Kurs 19H77402 %

Russisch A1.3

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hörverstehen.

Lehrbuch: „Otlitschno A1“ (Hueber; ISBN Kursbuch: 978-3-19-004477-1, ISBN Arbeitsbuch: 978-3-19-014477-8), ab Lektion 5.

Leitung: Vera Feller

Mo., 16.09.–09.12.2019, 19.45–21.15 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 121,00

Kurs 19H77403 %

Russisch A1/A2

Sie erlernen einfache Alltagsgespräche mit verfeinerten Ausdrucksformen, sowie auch die Grammatik. Dazu lernen Sie viel Wissenswertes über Russland.

Lehrbuch: „Otlitschno A1“ (Hueber; ISBN Kursbuch: 978-3-19-004477-1, ISBN Arbeitsbuch: 978-3-19-014477-8), ab Lektion 7.

Leitung: Vera Feller

Mo., 16.09.–09.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 121,00

Kurs 19H77405 %

Russisch A2.2

Für Teilnehmer/innen, die bereits in der Lage sind, Gespräche auf Russisch zu führen, sowohl auf die Gegenwart bezogen, als auch auf die Vergangenheit und die Zukunft. Das Sprechen steht im Mittelpunkt.

Lehrbuch: „Otlitschno A2“ (Hueber, ISBN Kursbuch: 978-3-19-004478-8, ISBN Arbeitsbuch 978-3-19-004478-5), ab Lektion 8.

Leitung: Vera Feller

Do., 12.09.2019–30.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 111,00

Kurs 19H77406 %

Kroatisch

Kroatisch A1.1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Planen Sie einen Urlaub in Kroatien? Haben Sie nette kroatische Verwandte oder Bekannte aus der südslawischen Region? Im Kurs werden Basiskenntnisse der Konversation und landeskundliche Kenntnisse vermittelt. Sie erwerben auch notwendige



Sprachfertigkeiten für verwandte Sprachen Ex-Jugoslawiens: für das Bosnische, Montenegrinische und das Serbische.

Lehrbuch: „Krenimo na odmor! Kroatisch für den Urlaub“, Hueber Verlag (ISBN 9783197072432).

Leitung: Zrnka Mestrovic

Mi., 11.09.2019–15.01.2020, 19.15–20.45 Uhr, 15 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 116,00

Kurs 19H77501 %

Kroatisch A2.1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Im Kurs werden die bereits erworbenen Inhalte (Wortschatz und die einfachste Grammatik) aus Kroatisch A1 erweitert. Im Fokus steht alltägliche Kommunikation für verschiedene Lebenssituationen.

Leitung: Zrnka Mestrovic

Mi., 18.09.–11.12.2019, 17.30–19.00 Uhr, 11 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 121,00, zzgl. Zusatzmaterial

Kurs 19H77505 %

Latein

Latein – veni, vidi, vici

Grundkurs für Anfänger/innen

Sie haben in der Schule kein Latein gehabt und möchten einen Einblick in die lateinische Sprache gewinnen? Sie möchten endlich zahllose Fremdwörter besser verstehen können? In einem zweisemestrigen Ausflug ins alte Rom erfahren Sie anhand leichter Kurztexte, wie Wörter und Sätze gebildet werden. Null Vorkenntnisse erwünscht.

Leitung: Hartmut Büscher

Di., 17.09.–10.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 11 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 125,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H78001 %

Latein für Fortgeschrittene

Vergil, Aeneis II

Vergils „Aeneis“ schildert die Flucht des mythischen Aeneas aus dem brennenden Troja und seine Irrfahrten, seine Begegnung mit der karthagischen Königin Dido und die Weiterreise nach Latium (heutiges Mittelitalien), wo er zum Stammvater der Römer wird. Die ganze Aeneis erzählt damit einen wichtigen Gründungsmythos des Imperium Romanum: Rom kann sich auf edle Abstammung, auf einen „Urahn“ berufen: auf Troja. Auch in diesem Semester steht neben dem Übersetzen der Verse die Begegnung mit zahlreichen mythologischen Figuren und der Umgang mit dem kunstvollen Versmaß, dem Hexameter.

Leitung: Hartmut Büscher

Mi., 18.09.–11.12.2019, 17.30–19.00 Uhr, 11 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 124,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H78007 %

Niederländisch

Niederländisch A2.1

Lehrbuch: „Taal vitaal“, Bd. 1 (Hueber, ISBN Kursbuch: 978-3-19005252-3, ISBN Arbeitsbuch: 978-3-19095252-6), ab Lektion 13.

Leitung: Holger E. Wiedenstried

Do., 12.09.2019–30.01.2020, 18.30–20.00 Uhr, 15 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6

Gebühr: € 111,00

Kurs 19H78105 %

Persisch

Persisch A1.1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt die persische Schrift, sowie Dialoge in Alltagssituationen.

Lehrbuch: „Lehrbuch der persischen Sprache“ (Helmut Buske Verlag), ab Lektion 1.

Leitung: Pirkko Jahn

Di., 22.10.2019–14.01.2020, 17.30–19.00 Uhr, 11 Termine; VHS Göttingen, Stadtstieg 15

Gebühr: € 121,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H78202 %

Persisch A2.2

Lehrbuch: „Lehrbuch der persischen Sprache“ (Helmut Buske Verlag), ab Lektion 11.

Leitung: Pirkko Jahn

Di., 22.10.2019–14.01.2020, 19.30–21.00 Uhr, 11 Termine; VHS Göttingen, Stadtstieg 15

Gebühr: € 121,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H78206 %

Arabisch

Arabisch A1.1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Sie erwerben notwendige sprachliche Fertigkeiten, um sich in verschiedenen Alltagssituationen mündlich verständigen zu können und erlernen die arabische Schrift. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Dr. Mahmoud Haggag Rashidy
Fr., 13.09.2019–31.01.2020, 16.45–18.15 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 116,00
Kurs 19H78302  

Arabisch A1.3

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Akram Bishr
Fr., 20.09.2019–10.01.2020, 18.30–20.00 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 121,00
Kurs 19H78304  

Arabisch A2.2

Lehrbuch: „Salám! Neu A1-A2“ (Klett, ISBN 978-3-12-528835-5), ab Lektion 12.

Leitung: Dr. Mahmoud Haggag Rashidy
Fr., 13.09.2019–31.01.2020, 18.30–20.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 111,00
Kurs 19H78306  

Chinesisch

Chinesisch A1.1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Das Ziel ist, sich in kurzen Sätzen verständigen zu können. Dazu werden grundlegende phonetische Übungen, Grundstriche und einfache Schriftzeichen vermittelt. Das Lernen findet ohne Druck in angenehmer Atmosphäre statt.

Lehrbuch: „Liao Liao“ (Hueber, ISBN Kursbuch: 978-3-19-005436-7, ISBN Arbeitsbuch: 978-3-19-065436-1).
Leitung: Shumai Bai
Mi., 18.09.–11.12.2019, 17.30–19.00 Uhr, 11 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6
Gebühr: € 123,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H78402  

Chinesisch A2.3

Die Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs sind Chinesisch A2 Kenntnisse. Wir lernen authentisches Hörmaterial kennen und trainieren damit unser Hörverständnis und Sprechen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Shumai Bai
Mi., 18.09.–11.12.2019, 19.15–20.45 Uhr, 11 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6
Gebühr: € 123,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H78407  

Japanisch

Japanisch A1.1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Mit dem Lehrbuch „Marugoto-Japanische Sprache und Kultur“ werden typische Verhaltensweisen der Japaner in der Kommunikation unter interkulturellen Aspekten vermittelt. Im ersten Schritt werden Begrüßungen, Floskeln und kurze Gespräche gelernt. Die Hiragana-Silbenzeichen werden schrittweise in Kombination mit dem japanischen Lautsystem vermittelt. Die Besonderheiten der japanischen Grammatik werden anhand von Beispielen veranschaulicht und geübt.

Lehrbuch: „Marugoto: Japanese Language and Culture“, Starter A1 (zwei Bände: Katsudo ISBN 978-4-384-05752-2 und Rikai ISBN 978-4-384-05753-9).

Leitung: Fujiko Takai
Di., 17.09.2019–21.01.2020, 18.30–20.15 Uhr, 15 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6
Gebühr: € 118,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H78502  

Japanisch A1.2

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen von der Hiragana-Schrift. Im Kurs wird die Katakana-Schrift geübt. Im Mittelpunkt stehen die Gesprächsthemen nach dem Lehrbuch: Essen und Wohnen in Japan. Sie erweitern Ihre Vokabeln für die räumliche Beschreibung und die Grammatikregeln für Eigenschaftswörter.

Lehrbuch: „Marugoto: Japanese Language and Culture“, Starter A1 (zwei Bände: Katsudo ISBN 978-4-384-05752-2 und Rikai ISBN 978-4-384-05753-9), ab Lektion 6.

Leitung: Fujiko Takai
Mo., 16.09.2019–27.01.2020, 18.30–20.15 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 118,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H78503  

Japanisch A1.3

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen der Silbenschrift, Hiragana & Katakana. Im Kurs lernen Sie Kanji-Schriftzeichen. Im Mittelpunkt stehen die Gesprächsthemen nach dem Lehrbuch über den Ablauf Ihres

Alltags, z. B. wann, wo und was Sie tun, über Ihre Freizeit und Verabredung. Sie erweitern Ihren Wortschatz u. a. von verschiedenen Tätigkeitsverben mit Partikeln durch interaktive Übungen.

Lehrbuch: „Marugoto: Japanese Language and Culture“, Starter A1 (Rikai&Katsudo, ISBN 978-4-384-05753-9), ab Lektion 9.

Leitung: Fujiko Takai
Do., 12.09.2019–30.01.2020, 18.30–20.15 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 118,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 19H78504  

Ungarisch

Neu: Ungarisch für die Reise, A1.1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Für Ihren Aufenthalt in Ungarn erhalten Sie Basiskenntnisse für die Orientierung im Land und viele landeskundliche Informationen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Dr. László Hankó
Do., 24.10.2019–23.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 11 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6
Gebühr: € 121,00
Kurs 19H78601  

Türkisch

Neu: Türkisch A1.1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Sie möchten Land, Leute und die Sprache kennenlernen? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie werden jenseits von Döner und Kiosk (ja, auch das ist ein ursprünglich türkisches Wort!) einen Grundwortschatz erwerben, ebenso wird für interkulturelle Herausforderungen ein Forum geboten. Es hängt ganz von Ihnen ab: Haydi! – Los geht's!
Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Leitung: Okan Senbayrak
Do., 24.10.2019–23.01.2020, 19.00–20.30 Uhr, 11 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6
Gebühr: € 121,00
Kurs 19H78702  

Haustüren – Spitzen Qualität zu guten Preisen



KOMPo
Aluminium
Haustüren
der Extraklasse

Viele weitere Modelle
finden Sie auch online unter
www.heise-wulften.de

Heise  **Wulften**
Fenster · Türen

Schulstr. 5 · 37199 Wulften
Telefon (0 55 56) 99 300 · www.heise-wulften.de





Hanna Carlson

Einmalige Events 2019

Das GDA Göttingen veranstaltet einmal im Monat ein kulturell-kulinarisches „Einmaliges Event“. Herausragende Künstler aus den Genres Musik, Tanz, Theater, Multivision und Schauspiel zeigen ihr außergewöhnliches Können. Passend zum jeweiligen Event bietet Ihnen unser Chefkoch eine kulinarische Gaumenfreude an. Lassen Sie sich berühren, und vergessen Sie für einen Moment Ihren Alltag. Wir freuen uns auf Sie!

Do., 05.09.2019, 17.00 bis ca. 20.00 Uhr (mit Pause)
Jazzgesang – „Oben Air“

Jazz mit dem Hanna Carlson Trio auf dem höchsten Dach Göttingens.

Wir reichen dazu Cocktails und deftige Bratwürste auf unserer schönen Dachterrasse.

Do., 17.10.2019, 16.30 bis ca. 18.30 Uhr (mit Pause)
Südtirol & Dolomiten

Life-Multivisionsshow mit Siglinde Fischer und Walter Steinberg.

In der Pause reichen wir Tiroler Speck-Zwiebelkuchen und Apfelradin.

Mo., 04.11.2019, 17.00 bis ca. 19.00 Uhr (mit Pause)
Indien – Mystik, Menschen, Maharadschas

Multivisionsshow mit Pascal Violo.

In der Pause reichen wir Dal (Linsencurry) und Lassi (kostenfrei).

Do., 19.12.2019, 16.30 bis 17.30 Uhr

Latin Christmas meets Classic

Stefan Grasse, Gitarre, und Bettina Ostermeier, Akkordeon und Klarinette.

Ab 16.00 Uhr reichen wir Punsch/Glühwein (kostenfrei) und schmackhaften Stollen.

Kosten für Gäste jeweils: € 15,00, inkl. Essen ohne (weitere) Getränke

Kartenreservierung über unsere Rezeption

Tel.: 0551 799-0 oder per Mail an:

Rezeption.Goettingen@gda.de

oder Online: <https://www.gda.de/wo-will-ich-leben/gda-wohnstifte/goettingen/>

Unser Angebot für Sie im Herbst 2019

Theaterspielen mit eigenen Geschichten

Wir laden ein zum Theater spielen auf der GDA-Bühne! Mit dem Ziel einer Aufführung erarbeiten wir aus eigenen Erzählungen und aus Erzählungen anderer ein kleines Stück. Was unser gemeinsames Thema ist und ob es komödiantisch, anregend, verspielt dramatisch oder auch ein wenig spitzfindig werden soll, entscheidet die Gruppe selbst. Theatererfahrungen zu haben ist keine Voraussetzung, jeder ist herzlich willkommen!

Norika Wacker ist freischaffende Clownin und Theaterpädagogin seit 2010. Sie hat eine Ausbildung in Clownerie am TuT in Hannover absolviert. Danach folgte ein Studium der Sonderschulpädagogik und Theaterpädagogik in Heidelberg. Theaterprojekte im schulischen und außerschulischen Bereich mit Kindern und Jugendlichen folgten. Zurzeit leitet sie die Domino-Clowns Göttingen, ist Workshop-Leiterin und Klinik-Clownin.

Volker Stephan Lather ist freischaffender Theaterpädagoge (BuT) seit 2006. Er hat sich in Figurenspiel und Objekttheater weitergebildet. Er hat vielfältige Erfahrungen im studentischen Theater, an städtischen Häusern, in der freien Szene, sowie im freien Kinder- und Jugendtheater gesammelt.

Leitung: Norika Wacker & Volker Stephan Lather

Fr., 9.30–11.30 Uhr, ab 13.09.2019; Tagungsraum, GDA Göttingen, Charlottenburger Straße 19

Gebühr: € 6,00 pro 1 1/2 Std.

Fit und aktiv durch Tanzen

Das Angebot richtet sich an alle aus der 50+-Generation, die sich zu verschiedenen Tanzstilen bewegen möchten. Ob einzeln oder als Paar, ob Gesellschafts- oder Tänze aus aller Welt, ob auf der Fläche oder im Sitzen, Tanzen bringt neuen Schwung in Körper und Geist. Es drückt Lebensfreude aus, unterstützt alle Muskelgruppen, verbessert die Haltung und beugt Rückenproblemen vor. Tanzen wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und macht nicht zuletzt glücklich. Dieses Angebot findet in entspannter Atmosphäre statt, es wird auf Rhythmusgefühl, Führung und eine methodische Tanzvermittlung Wert gelegt. Schnell entwickelt sich so bei allen Teilnehmern der Spaß an Tanz und Bewegung. ...das Allerschönste, was Füße tun können, ist TANZEN...

Leitung: Sylvia Moneke, Tanzleiterin im BVST e.V., Trainerin C Breitensport

Mi., 9.30–10.30 Uhr, ab 25.09.2019; Saal 2, GDA Göttingen, Charlottenburger Straße 19
Gebühr: € 6,00 pro 1 Std.

Rollator-Tanz

Der Rollator ist mittlerweile für viele Menschen eine wertvolle Hilfe, um aktiv am Leben teilhaben zu können. Warum also nicht auch mit dem Rollator Walzer oder Rumba tanzen? Sich mit einem Rollator zum Takt der Musik

zu bewegen, hat eine Vielzahl von Vorzügen. Ebenso wie beim Tanzen ohne Rollator werden Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination gefördert. Die nach und nach erlernten Tanzschritte und -figuren im Raum stärken zudem das Gedächtnis, die Orientierung und die Konzentration und die Glückshormone mobilisieren die Immunabwehr. Neben den Tänzen mit dem Rollator wird zwischendurch auch mal im Sitzen getanzt. Egal, ob Sie früher getanzt haben oder nicht, probieren Sie es einfach: Es macht jede Menge Spaß!

Leitung: Dr. Amke Lottmann

Mo., 15.00–15.45 Uhr, ab 16.09.2019; Saal 2, GDA Göttingen, Charlottenburger Straße 19
Gebühr: € 4,50 pro 45 Min.

Französisch I

Ihre Kenntnisse der französischen Sprache sollen anhand einer leichten und unterhaltsamen Detektivgeschichte aufgefrischt und erweitert werden. Wir lesen *Sous le ciel de Marseille* von Nicolas Sconza. Darüber hinaus werden Sie in jeder Unterrichtsstunde Interessantes über Land und Leute erfahren. Alle Texte werden Ihnen mit Vokabelangaben angeboten, damit Sie sich nicht überfordert fühlen und den Kurs mit Freude besuchen.

Leitung: Karin Tietze

Di., 10.30–11.30 Uhr, 8 Termine, ab 15.10.2019; Clubraum B, GDA Göttingen, Charlottenburger Straße 19

Gebühr: € 5,00 pro 1 Std.

Mindestteilnehmerzahl: 4 TN

Französisch II

Sie sollen meisterhafte Erzählungen verschiedener französischer Autoren kennen lernen. Außerdem werden interessante Aspekte des französischen Lebens und der Kultur Frankreichs vorgestellt und besprochen.

Leitung: Karin Tietze

Fr., 10.30–11.30 Uhr, 8 Termine, ab 18.10.2019, Clubraum B, GDA Göttingen, Charlottenburger Straße 19

Gebühr: € 5,00 pro 1 Std.

Mindestteilnehmerzahl: 4 TN

Sütterlinstube

Haben Sie Schriftstücke (alte Briefe, Tagebücher, Stammbäume, Kochbücher, Poesiealben etc.), die Sie selber nicht mehr lesen können, da sie in altdeutscher Schrift verfasst worden sind? Wir, Bewohnerinnen und Bewohner des GDA Wohnstiftes, übersetzen Ihnen gerne Ihre Schriftstücke in die lateinische Schreibweise.

Leitung: Dagmar Schulz

Mo., 15.00–16.30 Uhr, immer 1. Montag im Monat; Clubraum G, GDA Göttingen, Charlottenburger Straße 19

Wir freuen uns über Spenden!

Bewegungsspiele

Sport und Bewegung sind neben einer positiven Lebenseinstellung gute Garantien für ein aktives und gesundes Leben im Alter.

Dieses Angebot richtet sich an alle, die nicht nur Bewegung wollen, sondern zudem den Spaß am Spielen nicht verloren haben. Neben verschiedenen Wurfspielen wie (Cross-) Boule, Leitergolf oder Bechertennis werden auch andere Spiele im Kreis (zumeist im Sitzen) ausprobiert, die im Alter problemlos durchgeführt werden können. Es gibt dabei ruhige und turbulenter, bewegungsreiche und bewegungsärmere Spiele, die jeweils verschiedene Fähigkeiten wie z. B. Koordinationsfähigkeit, Reaktionsschnelligkeit oder Wahrnehmungsfähigkeit fördern. Aber das Wichtigste ist: Spielen in der Gruppe macht viel Spaß!

Leitung: Dr. Amke Lottmann

Mi., 10.30–11.15 Uhr, ab 18.09.2019; Saal 2, GDA Göttingen, Charlottenburger Straße 19
Gebühr: € 4,50 pro 45 Min.

Gymnastik für Frauen

Ohne ausreichende Bewegung fängt der Körper an zu rosten, denn die Gelenke bekommen nicht genug Nährstoffe und das kann zu Verschleiß oder Arthrose führen. Dieser Kurs richtet sich daher an Seniorinnen, die ihre Lebensqualität durch altersgerechte Übungen zur Kräftigung, Lockerung und Dehnung der gesamten Muskulatur erhöhen wollen. Die Übungen finden im Stand und auf der Matte statt.

In diesem Kurs können Sie Herz-Kreislauf, Muskelkraft, Koordination, Reaktionsschnelligkeit, Balance und die Beweglichkeit der kleinen und großen Gelenke erhalten oder sogar verbessern.

Leitung: Susanne Jatho

Do., 8.30–9.15 Uhr, ab 19.09.2019; Saal 2, GDA Göttingen, Charlottenburger Straße 19
Gebühr: € 4,50 pro 45 Min.

Gymnastik für Herren

Aktiv und gesund alt werden, wer will das nicht? Dieser Kurs richtet sich an Senioren, die ihre Fitness erhalten und die Lebensqualität erhöhen wollen. Durch altersgerechte Übungen zur Kräftigung, Lockerung und Dehnung der gesamten Muskulatur wird der gesamte Körper aktiviert und positiv gefordert. Die Übungen finden im Stand, auf dem Stuhl und jeden 1. Dienstag im Monat auf der Matte statt. In diesem Kurs können Sie Herz-Kreislauf, Muskelkraft, Koordination, Reaktionsschnelligkeit, Balance und die Beweglichkeit der kleinen und großen Gelenke erhalten oder sogar verbessern.

Leitung: Susanne Jatho

Di., 8.30–9.15 Uhr, ab 17.09.2019; Saal 2, GDA Göttingen, Charlottenburger Straße 19
Gebühr: € 4,50 pro 45 Min.

Trimm dich geistig fit

Bei diesem ganzheitlichen Gedächtnistraining werden die Leistungen des Gehirns durch ein ausgewogenes Übungsprogramm gefördert und die Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns verbessert. Das Ganze geschieht spielerisch und ohne Stress. In der Gruppe macht es besonderen Spaß. Wir freuen uns auf Sie. Die Dozentin Christine Kätsch ist ausgebildete Gedächtnistrainerin und Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e. V.

Sie verfügt über vielfältige Erfahrungen mit unterschiedlichen Gruppen.

Voraussetzung: offen sein für Neues.

Leitung: Christine Kätsch

Fr., 9.30–10.15 Uhr, ab 10.10.2019; Clubraum G, GDA Göttingen, Charlottenburger Straße 19
Gebühr: € 6,00 pro 1 Std.

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine chinesische Bewegungsmeditation. Mehrere Millionen Menschen auf der ganzen Welt schätzen Tai Chi heutzutage als ein hervorragendes Übungssystem zur Pflege der Gesundheit. Die sanften, anmutigen Bewegungen im Zeitlupentempo können uns bei dem Bemühen um eine gesunde Lebensweise unterstützen. Eine Tai-Chi-Form zu durchlaufen kann dabei helfen, die Ruhe und Gelassenheit der Bewegungen auf das eigene Gemüt und den Alltag zu übertragen. Durch die Bewegungen wird unser Körper zentriert und ausbalanciert und der Geist ruhig und aufmerksam. Danach fühlen wir uns erfrischt und zu neuen Taten bereit. Tai Chi eignet sich für Männer und Frauen gleichermaßen und ist bis ins hohe Alter lernbar. Es eignet sich auch gut als (Wieder-)Einstieg für Menschen, die sich länger nicht ausreichend bewegt haben. „Auch eine Reise über 1000 Meilen beginnt mit einem Schritt“ – also...

Mi., 15.00–16.00 Uhr, Einstieg am 18.09.2019 oder an jedem 1. Mittwoch des Monats; Saal 2, GDA Göttingen, Charlottenburger Straße 19
Gebühr: € 130,00 für 10 Stunden

Erste Schritte am PC (A) für die Generation 60 +

Dieser Schnupperkurs richtet sich an alle, die schon immer einmal wissen wollten, wie es ist, mit einem Computer umzugehen. Besondere Inhalte des Kurses sind, mit dem Computer vertraut zu werden, die Windows-Oberfläche kennenzulernen, am Computer zu schreiben, ins Internet zu gehen und dort verschiedene Internetseiten zu besuchen.

Voraussetzungen: keine.

Leitung: Krischna Gutschke

Do./Fr., 26./27.09., 14.30–17.30 Uhr, Sa., 28.09.2019, 8.30–11.30 Uhr, 12 UStd. an 3 Tagen; Internetcafé im Wohnstift, GDA Göttingen, Charlottenburger Straße 19
Gebühr: € 35,00

Einstieg ins Internet (IN-1) für die Generation 60 +

Wie ins Internet gegangen wird, wie es funktioniert und wie grundsätzlich mit ihm umzugehen ist, sind die Inhalte dieses Anfängerkurses. Im Einzelnen geht es darum, einen typischen Browser – den FIREFOX – kennenzulernen, im Internet zu „surfen“, bestimmte Inhalte zu suchen und diese dann auszudrucken.

Voraussetzungen: Schnupperkenntnisse.

Leitung: Krischna Gutschke

Do./Fr., 24./25.10.2019, 14.30–17.30 Uhr, Sa., 26.10.2019, 8.30–11.30 Uhr, 12 UStd. an 3 Tagen; Internetcafé im Wohnstift, GDA Göttingen, Charlottenburger Straße 19
Gebühr: € 35,00

Kultur(er)leben und gestalten!

im GDA Göttingen



Christina Hansen & Dagmar Schulz

Seit über 40 Jahren präsentiert das GDA Kulturreferat ein attraktives Veranstaltungsangebot nicht nur, aber doch besonders für die Generation 50+. Neben täglich mehreren Bewegungskursen runden EDV-, Sprach- und Kultur-Kurse sowie Freizeitgruppen das wöchentliche Angebot ab. Vorträge, Lesungen, Konzerte, Ausstellungen und Reisen bereichern unser Gesamtprogramm. Die Veranstaltungen sind öffentlich, Gäste sind herzlich willkommen.

Unsere Kurse sind auf Ihre Lern- und Lebenserfahrungen ausgerichtet. Die Gruppen sind klein und bieten jedem Teilnehmer den Raum, den er/sie braucht. Auch in fortlaufende Kurse ist der Einstieg möglich. Die Zugänge zu allen Räumen sind barrierefrei.

Um unser Kulturleben kennenzulernen, empfiehlt sich auch der Besuch der jahreszeitlichen Feste (04.12.2019 Weihnachtsmarkt und 31.12.2019 Silvesterfeier mit 4-Gang-Menü und einem Hildegard-Knef-Abend) sowie der wechselnden Abendveranstaltungen jeweils am Montag und Donnerstag im Saal.

Auf der GDA-Bühne gastieren sowohl Göttinger Künstler/innen und Vereine als auch bekannte Größen aus der deutschland- und teilweise europaweiten Kulturszene.

Kultur kann man in unserem Haus einfach nur genießen oder selbst schaffen. Kreativität, geistige und körperliche Bewegung, Freude am Auffrischen alter und am Erlernen neuer Fähigkeiten sind ein Schlüssel zu Lebensqualität und sinnerfüllter Zeit. Wir freuen uns auf Sie!

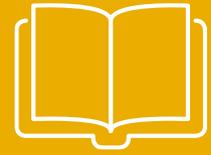
Unsere vollständigen Veranstaltungskalender finden Sie im Internet unter: <https://www.gda.de/wo-will-ich-leben/gda-wohnstifte/goettingen/>

GDA Kulturbüro

Beratung und Anmeldung

Dagmar Schulz, Tel. 0551 799-2400 (Mo. bis Fr.), dagmar.schulz@gda.de
Christina Hansen, Tel. 0551 799-4949 (Di. bis Do.), christina.hansen@gda.de

Schulbildung Grundbildung



SCHULBILDUNG



**Fachbereichsleitung
Schulabschlüsse**
Astrid Schneller
a.schneller@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-227
Di. + Do., 9.00–11.00 Uhr



**Sachbearbeitung
Schulabschlüsse**
Sylvia Bogdan-Moch
s.bogdan@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-277
Mo./Di., + Do./Fr., 9.00–12.00

GRUNDBILDUNG



**Fachbereichsleitung
Grundbildung**
Gundula Laudin
g.laudin@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-113
Di., 9.00–12.00/15.00–16.30 Uhr,
Do., 10.00–13.00 Uhr



Sachbearbeitung
Petra Martin
p.martin@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-111
Fax 0551 4952-133
Mo., Di., Do., Fr., 10.00–12.30,
Do., 15.00–17.00 Uhr

Endspurt

In diesem Kombikurs ist der Schulabschluss nach 6 Monaten vorgesehen. Im Anschluss daran absolvieren die Teilnehmenden ein Langzeitpraktikum in einem Betrieb (Betriebliche Einstiegsqualifizierung) mit dem Ziel, in eine Ausbildung übernommen zu werden. Begleitend dazu erhalten die TN berufsbezogenen Unterricht.

Kursdauer: 19.08.2019–31.08.2020

Unterricht: Mo. bis Fr., 8.45–13.45 Uhr,
19.09.2019–21.02.2020; VHS, Göttingen,
Stadtstiege 15

Betriebspraktikum: 02.03.2020–
31.08.2020

Gebühr: je angefangenen Monat ist eine
Rate von 120 € zu zahlen (7 Raten)

gefördert vom:



Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur

Gekko

Grundbildungskurs

Dieser Kurs ist für Menschen, die in verschiedenen Bereichen Lücken in ihrer Bildung haben. Er bereitet auf den Besuch eines Hauptschulkurses vor. Oder unterstützt bei dem Einstieg in den Arbeitsmarkt. Der Kurs ermöglicht, Lücken zu schließen, die in der Schulbildung geblieben sind. Er orientiert sich an den Problemen, die im Alltag auftreten. Einmal in der Woche wird zusammen gekocht. – Schule ist zu lange her oder zu mühsam? Wir helfen Ihnen.

Unterrichtsfächer: Lesen und Schreiben,
Deutsch als Zweitsprache, Grundlagen im
Rechnen, Umgang mit dem PC, Biologie
und Gesundheit, Ernährung und Kochen

Lehrgang: Mo. bis Fr., 8.45–12.00 Uhr,
02.09.2019–15.07.2020 (Kurs 19H80200);
VHS Göttingen, Stadtstiege 15 (Ein Einstieg
in den Kurs ist jederzeit möglich.)

Der Kurs ist gebührenfrei

gefördert vom:



Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur

KOMBIKURSE

HAUPTSCHULE/REALSCHULE

Seit dem Herbstsemester 2013 bieten wir erfolgreich Kombikurse zum Nachholen des Haupt- oder Realschulabschlusses an. In diesen Kursen werden Teilnehmer/innen mit und auch ohne Hauptschulabschluss gemeinsam unterrichtet. Im Zentrum der Kombikurse stehen Heterogenität und Binnendifferenzierung. Alle unterrichtenden Dozent/innen bilden sich regelmäßig fort.

Zum Unterrichtsangebot gehören: Deutsch, Mathe, Englisch, Biologie, Chemie, Politik (oder Arbeit/Wirtschaft), Kunst und Geografie. Zusätzlich zum allgemeinbildenden Unterricht bieten wir berufliche Orientierung und die Stärkung sozialer und demokratischer Kompetenzen im Alltag und der Arbeitswelt an.

Dieser Lehrgang beinhaltet zusätzliche Angebote, wie eine Orientierung in der Arbeitswelt (mit Berufsorientierung und Bewerbungstagen), individuelles

Coaching, Exkursionen... Die Teilnehmer/innen werden während des Kurses sozialpädagogisch und auf dem Übergang in das Berufsleben begleitet.

Kombi-Abendlehrgang

Mo. bis Do., 17.00–21.15 Uhr, 19.08.2019 bis Juli 2020 (Kurs 19H80600); VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: je angefangenem Monat ist eine Rate in Höhe von € 82,00 zu zahlen. %

Kombi-Vormittagslehrgang

Mo. bis Fr., 8.45–13.45 Uhr, 19.08.2019 bis Juli 2020 (Kurs 19H80000); VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: je angefangenem Monat ist eine Rate in Höhe von € 120,00 zu zahlen. %

Kombi-Nachmittagslehrgang

Mo. bis Fr., 13.45–18.00 Uhr, 21.10.2019 bis Juli 2020 (Kurs 19H80100); VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: je angefangenem Monat ist eine Rate in Höhe von € 82,00 zu zahlen. %

TAGESREALSCHULE

In diesem Lehrgang werden Sie innerhalb eines Jahres auf den Realschulabschluss (auch erweitert) vorbereitet.

Unterrichtet werden: Deutsch, Mathe, Englisch, Biologie, Chemie oder Physik, Politik, Arbeit/Wirtschaft oder Kunst.

Rufen Sie uns an oder kommen Sie in unsere Beratung. In einem Gespräch planen wir gemeinsam mit Ihnen Ihren Bildungsweg. Je nach Stand der Vorkenntnisse haben Sie die Möglichkeit, auch in einen laufenden Kurs einzusteigen.

Mo. bis Fr., 8.45–13.45 Uhr, 19.08.2019 bis Juli 2020 (Kurs 19H80500) und 24.02.2020 bis Februar 2021 (Kurs 20F80500); VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: je angefangenem Monat ist eine Rate in Höhe von € 120,00 zu zahlen. %

ABITUR

Dieser Bildungsabschluss eröffnet alle Möglichkeiten einer beruflichen Perspektive. Sie können mit der allgemeinen Hochschulreife bundesweit an einer Universität studieren oder auch eine Beamtenlaufbahn im gehobenen Dienst anstreben. Dieser Lehrgang zur Vorbereitung auf die niedersächsische Abiturprüfung für Nichtschüler/innen (AVO-WaNi) dauert drei Jahre.



Voraussetzung ist ein Mindestalter von 19 Jahren zum Zeitpunkt der Prüfung. Interessent/innen sollten den Realschulabschluss und gute Deutschkenntnisse besitzen. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Französisch für Anfänger/innen, Biologie, Geografie, Politik und Geschichte. Die Prüfungen werden zusammen mit den zentralen Abiturprüfungen des Landes Niedersachsen zu den vom Kultusministerium festgesetzten Terminen durchgeführt. Während der Schulferien findet kein Unterricht statt.

Weitere Infos: www.vhs-goettingen.de

Abitur-Tageslehrgang

Mo. bis Fr., 8.45–13.45 Uhr, 26.08.2019 bis Juli 2022 (Kurs 19H80700); VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: je angefangenem Monat ist eine Rate in Höhe von € 88,00 zu zahlen. %

STUDIERN OHNE ABITUR (Immaturenprüfung)

Wenn Sie studieren möchten, jedoch keinen entsprechenden Schulabschluss

besitzen, können Sie an einer niedersächsischen Hochschule oder Fachhochschule eine Zulassungsprüfung ablegen, die Sie zu einem Studium Ihrer Wahl innerhalb von Niedersachsen berechtigt. In einem Lehrgang der Volkshochschule Göttingen werden Sie auf den allgemeinen Teil der Prüfung in Mathematik, Englisch und Deutsch/Sozialkunde vorbereitet.

Fordern Sie kostenlos Informationen über die Zulassungsvoraussetzungen an (auch im Internet unter www.vhs-goettingen.de).

NAK (fachgebundener Hochschulzugang durch Prüfung)-Lehrgang in Abendform

Mo. bis Mi., 18.00–21.15 Uhr, 24.02.–22.12.2020 (Kurs 20F80800); VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: je angefangenem Monat ist eine Rate in Höhe von € 100,00 zu zahlen.

Weitere Infos: www.vhs-goettingen.de

Förderverein 2. Bildungsweg Göttingen e. V

Der 2. Bildungsweg der VHS Göttingen Osterode ist für die Stadt Göttingen und die Region von enorm wichtiger Bedeutung. Dank der engagierten Arbeit vieler Mitarbeiter/innen und Dozent/innen bieten sich hier für viele Menschen echte Chancen.

Vielen guten Ideen fehlt leider oft der entsprechende finanzielle und organisatorische Rahmen. Genau hier will der Förderverein mit seinen Mitgliedern ansetzen. Ziel ist es, den 2. Bildungsweg u. a. durch Maßnahmen zur Integration und Inklusion, durch Informations- Beratungsangebote und Projektarbeit zu unterstützen und zu bereichern. Fragen? Ideen? Mitglied werden?

Einfach eine E-Mail an: FV2terBW@vhs-goettingen.de

<http://foerdereverein2terbildungsweg.de/>

**Förderverein 2.BW
Göttingen e.V.**



Mut fassen!

Kennen Sie jemanden, der sich mit dem Lesen und Schreiben schwer tut? Ermutigen Sie ihn oder sie, einen Kurs bei der VHS in Göttingen zu besuchen.

Etwa 6 Millionen Erwachsene in Deutschland können nicht gut lesen und schreiben. Wer bei uns lernen möchte, ist also nicht allein.

Wir beraten gern. Rufen Sie uns an: 0551 4952-113. Alle Anrufe werden vertraulich behandelt.

Lesen und Schreiben von Anfang an

Lese- und Schreibwerkstatt

Hier lerne ich das Lesen und Schreiben. Noch mal ganz von Anfang an. Ohne Noten. Ohne Druck. Und ohne Angst. Wir sind ganz unter uns. Und kein anderer weiß was davon. Mehr als 6 Millionen Erwachsene in Deutschland können nicht ausreichend lesen und schreiben. Für Göttingen hieße das: etwa 13.000 Menschen.

Wenn Sie große Probleme mit dem Lesen und Schreiben haben und es noch einmal von Anfang an lernen wollen, dann sind Sie bei uns richtig. Oder wenn Sie jemanden kennen, der solche Probleme hat, dann erzählen Sie ihm von der Lese- und Schreibwerkstatt der Volkshochschule. Alle Anrufe werden vertraulich behandelt. Auch die Teilnahme an den Kursen ist streng vertraulich. Niemand erfährt davon. Vor der Teilnahme ist eine Beratung und Einstufung erforderlich.

| | | |
|---|---|---|
| Lese- und Schreibwerkstatt am Vormittag Leitung: Mariann Ege Montags/mittwochs, 11.30–13.00 Uhr Ort: Kirchengemeinde St. Jacobi, Jacobikirchhof 2, kleiner Saal | Lese- und Schreibwerkstatt Leitung: Mariann Ege und Team Montags/mittwochs, 16.00–17.30 Uhr Ort: VHS, Göttingen, Stadtstiege 15 | Lese- und Schreibwerkstatt (Fortgeschrittene) Leitung: Mariann Ege Montags/mittwochs, 17.30–19.00 Uhr Ort: VHS, Göttingen, Stadtstiege 15 |
|---|---|---|

Infos: Gundula Laudin, Tel. 0551 4952-113, g.laudin@vhs-goettingen.de

Lesen und Schreiben von Anfang an



Grundbildung mit den Göttinger Werkstätten

(Unterrichtsort jeweils: Göttinger Werkstätten, Elliehäuser Weg 20, in alle Kurse ist ein laufender Einstieg möglich.)

Lesen und Schreiben von Anfang an Anfänger/innen

Leitung: Mariann Ege
Do., 9.00–10.30 Uhr

Mittelstufe

Leitung: Mariann Ege
Di., 10.00–11.30 Uhr

Fortgeschrittene

Leitung: Annika Tretbar
Mo., 9.00–10.30 Uhr

Lesen und Schreiben für Ausländer/innen

Leitung: Mariann Ege
Do., 10.30–12.00 Uhr

Rechnen von Anfang an

Leitung: Zara-Carlotta Stehling
Mo., 10.30–12.00 Uhr

Mathematik für Berufsbildungsmaßnahmen

Leitung: Zara-Carlotta Stehling
Mo., 8.15–9.45 Uhr

Neue Wege in die Pflege

Curriculum und Unterrichtsmaterial

K | O | M | P | A | S | S ²
Grundbildung & Pflege

Das KOMPASS-Schulungskonzept für die Basisbildung in der Pflegehilfe:

Bildungsangebot für Beschäftigte und Erwerbslose

- erfolgreich erprobt, evaluiert und AZAV zertifizierbar
- kostenfreie Beratung zur Umsetzung sowie zu den zur Verfügung stehenden AZAV-Unterlagen
- Kombination aus Pflegefachtheorie, Praxis und nachholender Grundbildung
- zum Curriculum passendes Unterrichtsmaterial
- Workshops zur Anwendung des Unterrichtsmaterials (auf Anfrage)
- Basiskurs Pflege und Gesundheit

Basisbildung Altenpflegehilfe – neue Wege in die Pflege

Zum Schulungskonzept passendes Lehrwerk bestehend aus: dem Handbuch für Lehrende, dem Kursbuch für Teilnehmende sowie 196 Arbeitsblätter und Lernspielen zum kostenlosen Download.

Erschienen 2018 bei wbv Media, www.wbv.de/altenpflegehilfe

Kontakt

Dr. Caroline H. Kurz, Tel. 0551 4952-272, c.kurz@vhs-goettingen.de
Gabriela Ölmann, Tel. 0551 4952-261, g.oelmann@vhs-goettingen.de

www.vhs-kompass.de



Das Projekt KOMPASS² wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung in der Dekade für Alphabetisierung unter dem Förderkennzeichen W 141-400 gefördert.

Erasmus+ KA2 Strategische Partnerschaft:

Mobile Basic Education for Adults (MobileBE)

Unter der Leitung der VHS Hannover arbeitet die VHS in Göttingen mit Einrichtungen der Erwachsenenbildung aus sieben EU-Ländern daran, neue Methoden für Grundbildung und Alphabetisierung für Erwachsene zu entwickeln. Die neuen Lernformate wurden im Unterricht getestet und evaluiert, die Ergebnisse werden jetzt in einem gemeinsamen Buch beschrieben. In Göttingen wurden im Rahmen des Projektes erfolgreich einzelne Module aus dem Lehrwerk Basisbildung Altenpflegehilfe als Fortbildungsformat für Pflegehelfer/innen erprobt. Mit ebenso positiven Feedback wurden in einer weiteren Unterrichtsreihe Module aus dem Bereich Gesundheitsförderung bei Teilnehmenden der Lese- und Schreibwerkstatt erprobt.

Darüber hinaus wird dazu in Kürze ein Videoclip gedreht. Weitere Informationen unter:

www.mobilebe.eu

Kontakt: Gundula Laudin, g.laudin@vhs-goettingen.de, Tel. 0551 4952-113



Angebote des regionalen Grundbildungszentrums Göttingen (RGZ) siehe Seite 15

Der DURCHBLICK – online

Bildungsurlaub Einfache / Leichte Sprache

Göttinger Literaturherbst



Sprachen

Schule

Beruf

Pädagogik

EDV

Gesundheit

Kultur

Arbeitsmarkt Projekte



Fachbereichsleitung
Angelika Böttcher
a.boettcher@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-163



Sachbearbeitung
Marion Bein
m.bein@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-131



**Teamleitung
Wiedereinstieg**
Bärbel Okatz
b.okatz@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-134



**Teamleitung
Arbeitsmarktintegration**
Jutta Deitermann
j.deitermann@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-273

WidA – Wege in die Ausbildung

Ein Angebot für Geflüchtete und Migrant/innen, die in Deutschland eine Ausbildung machen wollen



Voraussetzungen

ausreichende Deutschkenntnisse, Hauptschulabschluss

Berufsvorbereitung

Berufe und Berufsbildungssystem in Deutschland, finanzielle Förderung während der Ausbildung, Fähigkeiten und Stärken erkennen, Bewerbungstraining

Qualifizierung

berufsbezogenes Deutsch (B2), EDV, Mathe, Englisch, Wirtschaft und Soziales, berufsbezogene Kenntnisse

Mögliche Zertifikate

Xpert Textverarbeitung Basics und Tabellenkalkulation, Telc Zertifikat B2

Weitere Leistungen

individuelle Beratung, Unterstützung bei der Praktikums-, Ausbildungs-, und Arbeitsplatzsuche, bei Bedarf Unterstützung bei der Organisation der Kinderbetreuung und bei Verwaltungsabläufen (Anträge bei Behörden etc.)

Praktikum und Unterrichtszeiten

Der Unterricht findet an drei bis vier Tagen pro Woche in der VHS statt; an ein bis zwei Tagen pro Woche erwerben Sie berufliche Kenntnisse im Betrieb.

Unterrichtsort: VHS, Göttingen, Stadtstieg 15

Unterrichtszeiten: montags bis freitags, 8.30–13.30 Uhr

Termin: 02.09.2019 bis zum Ausbildungsbeginn im August 2020. Ein laufender Einstieg ist begrenzt möglich.

Projektleitung: Jutta Deitermann, Tel. 0551 4952-273, j.deitermann@vhs-goettingen.de

Vorbehaltlich der Förderung durch die Agentur für Arbeit bzw. das Jobcenter werden die Gebühren über einen Bildungsgutschein sowie Fahrt- und Kinderbetreuungskosten übernommen. Bitte sprechen Sie Ihre/n Arbeitsvermittler/in bzw. Fallmanager/in an.

Integrationscoaching plus

Ein Angebot für Geflüchtete und Migrant/innen zur Integration in Arbeit

Einzelcoaching

bis zu 18 Termine (1,5 Stunden) mit folgenden Schwerpunkten:

1. Standortbestimmung/Profiling
2. Kulturelle Unterschiede verstehen
3. Berufsorientierung und regionaler Arbeitsmarkt
4. Zielfindung/Erarbeitung einer beruflichen Perspektive
5. Erarbeitung möglicher Schritte zur Integration in den Ausbildungs- oder Arbeitsmarkt

Ein laufender Einstieg ist möglich.

Zusatzangebote

In kleinen Gruppen erwerben Sie wichtige Kompetenzen, um erfolgreich in Arbeit oder Ausbildung zu starten:

Angebot 1: Leben und Arbeiten in Deutschland

Angebot 2: Förderung der berufsbezogenen Schriftsprache, B1/B2

Angebot 3: Berufsbezogene Kommunikation, B1/B2

Angebot 4: EDV für den Beruf

Angebot 5: Schlüsselkompetenzen – Kommunikationstraining, Selbstorganisation, Lernstrategien

Angebot 6: Arbeitsmarktkompetenzen – Berufsorientierung, Bewerbungstraining, Vorstellungsgespräche

Angebot 7: Praktikum bis zu 8 Wochen

Entsprechend Ihres Bedarfs können Sie (auch unabhängig vom Coaching) ein einzelnes oder mehrere Zusatzangebote wählen.

Unterrichtsort: VHS, Göttingen, Stadtstieg 15

Unterrichtszeit: Die Angebote finden an zwei bzw. drei Vormittagen pro Woche von 8.30–12.45 Uhr statt (5 Ustd. pro Tag). Gesamtdauer: acht Wochen.

Termine: Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage über die jeweiligen Starttermine und Unterrichtstage oder rufen Sie uns an.

Projektleitung: Heike Truckenmüller, Tel. 0551 4952-263, h.truckenmueller@vhs-goettingen.de

Sachbearbeitung: Markus Bötte, Tel. 0551 4952-150, m.boette@vhs-goettingen.de



Vorbehaltlich der Förderung durch die Agentur für Arbeit bzw. das Jobcenter werden die Gebühren über einen Bildungsgutschein sowie Fahrt- und Kinderbetreuungskosten übernommen. Bitte sprechen Sie Ihre/n Arbeitsvermittler/in bzw. Fallmanager/in an.

Start in die Pflege II Qualifizierung zur Pflegehilfskraft

Start in die Pflege II wendet sich an anerkannte Geflüchtete und Asylberechtigte sowie an Migrant/innen im SGB II-Leistungsbezug. Die Teilnehmenden sollten einen Integrationskurs abgeschlossen bzw. das Sprachniveau A2 bis B1 erreicht haben.

Inhalte:

- berufsbezogene Sprachförderung
- Basisqualifizierung Pflegehilfskraft
- Grundwerte und -kenntnisse Leben in Deutschland, interkulturelle Kommunikation
- EDV
- Profiling, Bewerbungstraining, Vermittlung in den ersten Arbeitsmarkt
- praktische Erfahrungen in Pflegeeinrichtungen in Stadt und Landkreis Göttingen

Mögliche Zertifikate:

- Zertifikat über die bestandene Abschlussprüfung zur Pflegehilfskraft in Kooperation mit der Berufsfachschule Altenpflege und Pflegeassistenz der Bildungsvereinigung Arbeit und Leben
- Telc B1 bzw. B2
- Xpert Textverarbeitung Basics

Termin/Umfang: 16.12.2019–15.03.2021 (15 Monate, zuzüglich Begleitung beim Berufsstart bis 15.06.2021)

Unterrichtszeiten: Mo. bis Fr., 8.30–13.30 Uhr

Unterrichtsort: VHS, Göttingen, Stadtstieg 15. Von September 2020 bis Februar 2021 findet die Qualifizierung an drei Tagen in der Woche in Pflegeeinrichtungen in Stadt und Landkreis Göttingen und an zwei Tagen in der Woche in der VHS statt.

Projektleitung: Alexandra Gaddis, Tel. 0551 4952-265, a.gaddis@vhs-goettingen.de

Sachbearbeitung: Anjane Jünemann, Tel. 0551 4952-275, a.juenemann@vhs-goettingen.de



Das Angebot gilt vorbehaltlich der Förderzusage durch das Land Niedersachsen.



BERATUNGSSTELLE PERSPEKTIVE WIEDEREINSTIEG GÖTTINGEN

Zeit für Wiedereinstieg: Familie und Beruf – jetzt!

Sie haben Ihre Berufstätigkeit aufgrund von Kinderbetreuung oder der Pflege eines Angehörigen unterbrochen? Sie verfügen über eine abgeschlossene Ausbildung und/oder einen Hochschulabschluss? Es wird Zeit für eine Veränderung und Sie möchten nach der Familienphase wieder berufstätig werden?

Die Beratungsstelle Perspektive Wiedereinstieg Göttingen begleitet Sie individuell zum Erfolg. Wir unterstützen Sie durch individuelle Beratung und Coaching dabei,

- Ihre Potenziale zu erkennen und zu aktivieren;
- sich zu orientieren und Ziele zu setzen;
- passgenaue Qualifizierungen zu finden;
- bei Selbstpräsentation und Bewerbung erfolgreich zu sein;
- Beruf und Familie gut miteinander zu vereinbaren.

Als Kundin der Beratungsstelle können Sie folgende Angebote kostenfrei nutzen: Termine und nähere Informationen finden Sie auf www.vhs-wiedereinstieg.de.

- Einzelcoaching (6 Stunden)
- Kurzseminare, z. B. Microsoft Office, Bewerbungstraining
- Zeit- und Selbstmanagement
Nächster Termin: **26.08.-28.08.2019**
- Online-Seminare zu verschiedenen Themen
- Erwerb digitaler Kompetenzen
- Individuelle Unterstützung und Lernen im PC-Lernzentrum (14tägig)
- Workshops für Familien zur Vorbereitung auf den Wiedereinstieg
Nächste Termine: **Sa., 24.08.2019** oder **Sa., 16.11.2019**



Lösungsorientiertes Coaching

Ein ausführliches Coaching von 20 Stunden ist unter Vorlage eines Aktivierungs- und Vermittlungsgutscheines (AGVS) der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters möglich.



Gruppen-Coaching: „Wiedereinstieg ja – aber wie?“

Sie möchten nach der Familienphase eine berufliche Perspektive entwickeln und sich mit Frauen in gleicher Situation austauschen?

Ein Gruppencoaching besteht aus acht Terminen und findet montags und mittwochs von 8.30-12.30 Uhr in der VHS, Bahnhofsallee 7, in Göttingen statt.

Nächster Termin: **04.11.-27.11.2019**

Bezuschussung von haushaltsnahen Dienstleistungen (HDL)

Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen – das ist nicht einfach!

Sie besuchen eine Weiterbildung oder sind bereits über 25 Std./Woche berufstätig? Dann können wir Ihnen ggfs. entstehende Kosten für haushaltsnahe Dienstleistungen, wie z. B. Reinigung, Wäschepflege, Bügeln, Garten und kleinere Reparaturen für 6 Monate bezuschussen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail. Bitte vereinbaren Sie einen persönlichen Gesprächstermin!

Projektleitung: Susanne Berdelmann, Tel. 0551 4952-116,
s.berdelmann@vhs-goettingen.de

Sachbearbeitung: Tatjana Scheifler, Tel. 0551 4952-145, t.scheifler@vhs-goettingen.de

Das Projekt „Perspektive Wiedereinstieg Göttingen“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Perspektive Wiedereinstieg – Potenziale erschließen“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds gefördert. Dieses ESF-Programm wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit im Rahmen des Aktionsprogramms „Perspektive Wiedereinstieg“ umgesetzt.

T.Ak.T. – Training für Akademikerinnen in Teilzeit



Sie verfügen über eine akademische Ausbildung und möchten nach einer Familienphase wieder in den Beruf einsteigen?

Wir bieten Ihnen Unterstützung beim Erkennen der eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen sowie der Eröffnung von neuen beruflichen Perspektiven.

Module:

- Profiling, Berufsorientierung und Bewerbungstraining
- Präsentation und Moderation, Kommunikation und Konfliktmanagement
- Projektmanagement, betriebswirtschaftliche Grundlagen, Existenzgründung
- MS Office, Xpert European computer passport
- Büro-, Zeit- und Veranstaltungsmanagement
- Business English
- achtwöchiges Praktikum

Termin: 02.09.2019–30.04.2020

Unterrichtszeiten: Mo. bis Fr., Step 1: 8.30–12.30 Uhr (bis 27.09.2019); Step 2: 8.30–13.30 Uhr; Step 3: 8.30–13.30 Uhr plus 3 Stunden/Woche individuell (ab 04.11.2019)

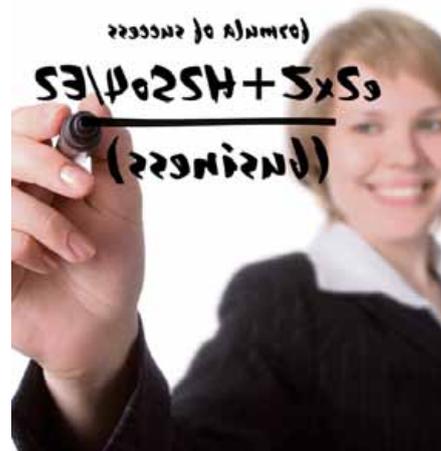
Unterrichtsort: VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Projektleitung:

Heike Hauk, Tel. 0551 4952-124, h.hauk@vhs-goettingen.de

Sachbearbeitung:

Marion Bein, Tel. 0551 4952-131, m.bein@vhs-goettingen.de



Vorbehaltlich der Förderung durch die Agentur für Arbeit bzw. das Jobcenter werden die Gebühren über einen Bildungsgutschein sowie Fahrt- und Kinderbetreuungskosten übernommen. Bitte sprechen Sie Ihre/n Arbeitsvermittler/in bzw. Fallmanager/in an.

Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen

Orientierung, Qualifizierung und berufliche Integration für Wiedereinsteigerinnen in Teilzeit

Sie haben eine Berufsausbildung oder qualifizierte Berufspraxis und möchten nach der Familienphase wieder in den Beruf einsteigen?

Wir bieten Ihnen Unterstützung beim Erkennen der eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen sowie der beruflichen Orientierung und qualifizieren Sie für den beruflichen Wiedereinstieg.

Module:

- Profiling, Berufsorientierung und Bewerbungstraining
- modernes Büromanagement: Korrespondenz, neue Rechtschreibung, Telefontraining, Zeit- und Veranstaltungsmanagement
- kaufmännisches Rechnen, Wirtschaft
- MS Office, Xpert European computer passport
- Englisch, wahlweise Deutsch
- Zeit- und Veranstaltungsmanagement
- Präsentation und Kommunikation
- achtwöchiges Praktikum

Nächster Beginn: 09.09.2019–08.05.2020

Unterrichtszeiten: Mo. bis Fr., 8.30–13.15 Uhr

Unterrichtsort: VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Projektleitung:

Sabine Gaar, Tel. 0551 4952-159, s.gaar@vhs-goettingen.de

Sachbearbeitung:

Tatjana Scheifler, Tel. 0551 4952-145, t.scheifler@vhs-goettingen.de



Vorbehaltlich der Förderung durch die Agentur für Arbeit bzw. das Jobcenter werden die Gebühren über einen Bildungsgutschein sowie Fahrt- und Kinderbetreuungskosten übernommen. Bitte sprechen Sie Ihre/n Arbeitsvermittler/in bzw. Fallmanager/in an.

Perspektive MINT 5.0

Beruflicher Wiedereinstieg für Frauen in Teilzeit



Vorbehaltlich der Förderung durch die Agentur für Arbeit bzw. das Jobcenter werden die Gebühren sowie Fahrt- und Kinderbetreuungskosten übernommen. Bitte sprechen Sie Ihre/n Arbeitsvermittler/in bzw. Fallmanager/in an.

Sie haben ein naturwissenschaftliches oder technisches Studium bzw. eine entsprechende Berufsausbildung absolviert und möchten wieder in den Beruf einsteigen?

Wir bieten in Kooperation mit der HAWK, Fakultät Naturwissenschaften und Technik sowie der Fakultät Ressourcenmanagement eine hochwertige Wiedereinstiegsqualifizierung an.

An der HAWK werden ab dem Wintersemester u. a. fachliche Kenntnisse aus den Bereichen Ingenieurwesen und SAP vermittelt. An der VHS finden Module zu EDV, Betriebs- und Projektmanagement, Englisch u. a. statt. Betriebsbesichtigungen, individuelles Coaching und ein dreimonatiges betriebliches Praktikum ergänzen das Angebot.

Termin:

04.02.2019–30.04.2020, Einstieg im August/September 2019 noch möglich.

Unterrichtszeiten:

8.30–12.30 Uhr in der VHS, vier Tage pro Woche
ca. 8.00–15.00 Uhr an der HAWK, ein Tag pro Woche
ca. zwei Stunden pro Tag für Vor- und Nacharbeit

Unterrichtsorte:

VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7, Göttingen
HAWK Fakultät N, Von-Ossietzky-Str. 99 und Fakultät R, Büsengweg 1a, Göttingen

Projektleitung:

Dr. Isabelle Matthias, Tel. 0551 4952-124, i.matthias@vhs-goettingen.de

Sachbearbeitung:

Marion Bein, Tel. 0551 4952-131, m.bein@vhs-goettingen.de

HAWK

Zurück in den Beruf

Angebote für Frauen und Elternzeitler in Göttingen, Duderstadt, Hann.Münden, Osterode

- *Sie suchen Unterstützung auf Ihrem Weg zurück in die Berufstätigkeit? Sie wollen während der Elternzeit beruflich am Ball bleiben? Sie wollen Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern oder Ihre berufliche Qualifikation erweitern?*
In der Koordinierungsstelle Frauenförderung beraten wir persönlich und vertraulich Mütter und Väter in der Elternzeit, Berufsrückkehrerinnen, arbeitslose und berufstätige Frauen.
- *Sie wollen sich selbständig machen?*
In der Koordinierungsstelle Frauenförderung werden Sie zu den Aspekten der Existenzgründung beraten und erhalten Informationen über die örtlichen Unterstützungsmöglichkeiten.
- *Sie möchten Ihre Kompetenzen für den Arbeitsmarkt erweitern? Nutzen Sie unsere Förderung!*
Mit dem Weiterbildungsscheck unterstützt die Koordinierungsstelle Ihre Bildungsaktivitäten: bis zu 50% (aber maximal € 100,00) der Kosten können aus Projektmitteln bezuschusst werden.
- *Sie wollen sich für eine familienfreundliche Arbeitswelt engagieren?*
Im Netzwerk Verbund „Frau und Betrieb“ haben sich Klein- und mittelständische Betriebe zusammengeschlossen, um eine zukunftsorientierte Personalpolitik gemeinsam zu gestalten.

Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin!

Kontakt: Dr. Natalia Hefe, Tel. 0551 400 2862, n.hefele@goettingen.de,
www.frauen-wirtschaft.de, Neues Rathaus, Hiroshimaplatz 1-4, 37083 Göttingen

Koordinierungsstelle
„Frauenförderung in der
privaten Wirtschaft“



www.frauen-wirtschaft.de

Verbund
„Frau und Betrieb“ e.V.

Die Koordinierungsstelle wird
gefördert aus Mitteln des Landes Niedersachsen, der
Europäischen Union, der Stadt und des Landkreises
Göttingen und des Verbundes „Frau und Betrieb“.

JUMITA

Start in Ausbildung und Arbeit – Vorbereitung auf Teilzeitausbildung

Ein Angebot für

für junge Mütter, die über einen Hauptschulabschluss sowie gute Kenntnisse der deutschen Sprache verfügen.

JUMITA umfasst folgende Angebote:

- Welche Fähigkeiten und Stärken zeichnen mich aus?
- Welche beruflichen Möglichkeiten gibt es?
- Welcher Beruf ist der richtige für mich?

Qualifizierung

- EDV
- Deutsch, Mathe, Englisch
- Kenntnisse in berufsbezogenen Bereichen
- intensives Bewerbungstraining

Mögliche Zertifikate

- Xpert Textverarbeitung Basics
- Xpert Tabellenkalkulation

Weitere Leistungen:

- individuelle Beratung
- Unterstützung bei der Praktikums-, Ausbildungs- und Arbeitsplatzsuche in Teilzeit
- Unterstützung bei der Organisation der Kinderbetreuung
- Unterstützung bei Verwaltungsabläufen (Anträge bei Behörden etc.)

Unterrichtsort: VHS, Göttingen, Stadtstieg 15

Unterrichtszeiten: montags bis freitags, 8.30–13.30 Uhr

Termin: 02.09.2019 bis zum Ausbildungsbeginn im August 2020. Ein laufender Einstieg ist begrenzt möglich.

Projektleitung: Jutta Deitermann, Tel. 0551 4952-273, j.deitermann@vhs-goettingen.de

Sachbearbeitung: Anjane Jünemann, Tel. 0551 4952-275, a.juenemann@vhs-goettingen.de



Vorbehaltlich der Förderung durch die Agentur für Arbeit bzw. das Jobcenter werden die Gebühren über einen Bildungsgutschein sowie Fahrt- und Kinderbetreuungskosten übernommen. Bitte sprechen Sie Ihre/n Arbeitsvermittler/in bzw. Fallmanager/in an.

DiHa 4.0 – Digitalisierung im Handel

VHS Göttingen Osterode in Kooperation mit der GWG Gesellschaft für Wirtschaftsförderung und Stadtentwicklung mbH und dem Soziologischen Forschungsinstitut Göttingen (SOFI)

Im Groß- und Einzelhandel sind weitreichende Veränderungen durch die zunehmende Digitalisierung sowie die wachsende Bedeutung des Onlinehandels zu beobachten, die neue Anforderungen an die Beschäftigten mit sich bringen.

Ziel des Projektes DiHa 4.0 ist es, kleine und mittlere Handelsunternehmen in der Region dabei zu unterstützen, den technologischen Wandel zu meistern, damit sie wettbewerbsfähig bleiben. Dabei begleitet DiHa 4.0 den Veränderungsprozess in den Betrieben und berät und unterstützt bei der Anpassung der betrieblichen Aus- und Weiterbildung hin zu Handel 4.0.

Mehr Informationen finden Sie unter www.handel-wird-digital.de

Projektleitung:

Maja Eidmann-Bluhm, Tel. 0551 4952-140, m.eidmann-bluhm@vhs-goettingen.de

Heike Jansen, Tel. 0551 4952-144, h.jansen@vhs-goettingen.de

Sachbearbeitung:

Ingrid Jeske, Tel. 0551 4952-121, i.jeske@vhs-goettingen.de



Gefördert als JOBSTARTER plus-Projekt aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und des Europäischen Sozialfonds.



ADELANTE! Göttingen

Mit spanischen Auszubildenden gegen den Fachkräftemangel

In Deutschland hat eine zunehmende Anzahl von Betrieben Schwierigkeiten, ihre Ausbildungsplätze zu besetzen und beklagt einen Fachkräftemangel. In Spanien dagegen gibt es eine hohe Jugendarbeitslosigkeit.

Das Projekt ADELANTE! hilft seit 2013 Betrieben aus der Region bei der Suche nach geeigneten Auszubildenden. Gleichzeitig unterstützt es Spanier/innen bei der Aufnahme und dem erfolgreichen Abschluss einer Ausbildung in Deutschland. Die Azubis erhalten Deutschunterricht in Spanien, absolvieren anschließend in südniedersächsischen Betrieben ein Praktikum und anschließend eine Ausbildung. Während der gesamten Zeit werden sowohl die Ausbildungsbetriebe als auch die Azubis eng durch uns begleitet.

Wir setzen in diesem Projekt die erfolgreiche Zusammenarbeit mit der IHK Hannover, der Agentur für Arbeit Göttingen, der Handwerkskammer Hildesheim-Südniedersachsen und der Kreishandwerkerschaft Südniedersachsen fort.

ADELANTE! Göttingen wird durch das Sonderprogramm des Bundes zur „Förderung der beruflichen Mobilität von ausbildungsinteressierten Jugendlichen aus Europa“ (MobiPro-EU) gefördert.

Projektleitung:

Maria Casan, Tel. 0551 4952-120, m.casan@vhs-goettingen.de

Sachbearbeitung:

Ingrid Jeske, Tel. 0551 4952-121, i.jeske@vhs-goettingen.de



„Das Sonderprogramm verfolgt das Ziel, einen Beitrag zum Abbau der Jugendarbeitslosigkeit in Europa und zur Fachkräftesicherung in Deutschland zu leisten. Eine gezielte Förderung versetzt junge EU-Bürgerinnen und EU-Bürger in die Lage, außerhalb ihrer Herkunftsländer in Deutschland eine betriebliche Berufsausbildung erfolgreich abzuschließen. Das Programm wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) gefördert.“

Wir nehmen Sie mit



Axel Pape

Wirtschaftsprüfer · Steuerberater

Dipl.-Kfm. Axel Sebode

Wirtschaftsprüfer · Steuerberater

Dipl.-Kfm. Carsten Schmidt

Wirtschaftsprüfer · Steuerberater

Dipl.-Kfm. Volker Stitz

Wirtschaftsprüfer · Steuerberater



Friedländer Weg 56
37085 Göttingen

Telefon 05 51 - 49 50 2-0
Telefax 05 51 - 49 50 2-50

info@beckmann-goe.de
www.beckmann-goe.de





Akademieleitung
Bärbel Okatz
b.okatz@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-134



Sachbearbeitung
Markus Bötte
m.boette@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-150
Fax 0551 4952-132

Praxisnahe Weiterbildung, bedarfsorientiert und vor Ort: Dafür steht die **vhs-Akademie** für Mitarbeitende der öffentlichen Verwaltung und der privaten Wirtschaft.

Wir wollen Beschäftigten mit diesem Angebot Impulse, konkrete Tipps und Werkzeuge an die Hand geben, die ihre Arbeit effektiver, befriedigender und leichter machen.

akademie@vhs-goettingen.de

Die vhs-Akademie startet nach der Sommerpause in ihr zweites Lebensjahr. Rund 630 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben im ersten Jahr der vhs-Akademie von den Inhalten profitiert; sie haben uns und unseren Dozentinnen und Dozenten gute und sehr gute Rückmeldungen gegeben. Das freut uns sehr!

An den Seminaren haben Mitarbeitende aus verschiedenen Verwaltungen und Unternehmen teilgenommen. Sie haben damit auch die Chance genutzt, einen Blick über den Teller- rand zu werfen. Das haben viele als bereichernd erlebt.

Das neue Programm nimmt die thematischen Schwerpunkte wieder auf:

- Kommunikation & Gesprächsführung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Konfliktlösung
- Führung
- Gesundheit
- Werte & Haltung
- Arbeitstechniken
- EDV/IT

Sie werden Bewährtes und Neues finden, das wir aufgrund Ihrer Rückmeldungen für Sie entwickelt haben. Auch Veranstaltungen in Teilzeit sind im Angebot.

Die Möglichkeit, speziell zugeschnittene Veranstaltungen auch „inhouse“ durchzuführen, ist im ersten Jahr sehr gut angenommen worden. Diese Möglichkeit bieten wir weiterhin gern an! Sprechen Sie uns an, wenn Sie ein Thema besonders interessiert und Sie dazu mit Ihren Mitarbeiter/ innen und Kolleg/innen einen Vortrag, ein Seminar oder

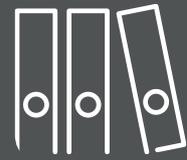
einen Workshop durchführen möchten. Auch wenn Sie im Landkreis Göttingen Bedarf haben und eine Veranstaltung „vor Ort“ wünschen: Wir kommen gern zu Ihnen!

Für Fragen stehen wir jederzeit zur Verfügung – und wir nehmen Ihre Anregungen, Wünsche und Ideen sehr gern auf.

Informieren Sie sich über zusätzliche Termine und über die Profile der Dozentinnen und Dozenten unter: www.vhs-goettingen.de



Berufliche Weiterbildung



Fachbereichsleitung
Rüdiger Rohrig
r.rohrig@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-138
Nach Vereinbarung



**Sachbearbeitung,
Bescheinigungen/Zeugnisse/
Prüfungen Bereich Wirtschaft**
Marina Glazier
m.glazier@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-123
Fax 0551 4952-132
Mo. bis Fr., 10.00–13.00 Uhr

Firmenkurse: Unser gesamtes Angebot führen wir auch gern spezifisch für Ihr Unternehmen durch! Wir beraten Sie inhaltlich und passen die Durchführung an Ihre Terminvorgaben an. Wir schulen in Ihrem Betrieb (Inhouse) oder in unseren Räumen. Sprechen Sie uns an!

Fördermöglichkeiten:

- Weiterbildung in Niedersachsen (<https://www.nbank.de/Unternehmen/Ausbildung-Qualifikation/Weiterbildung-in-Niedersachsen/>)
- Bildungsprämie (<http://www.bildungsgenossenschaft.de/bildungsberatung/bildungsprämie/>)
- Aufstiegs-BAföG (www.aufstiegs-bafog.de)
- Weiterbildungskurs der Koordinierungsstelle Frauenförderung in der privaten Wirtschaft (<http://www.frauen-wirtschaft.de/>)

Kommunikation und Rhetorik

Neu: Kommunikationspsychologisch orientierte Teamentwicklung

Zusammen ergeben kompetente Einzelne nicht selbstverständlich ein gut funktionierendes Team. Wenn unterschiedliche Persönlichkeiten mit ihren speziellen Herangehensweisen, Werten und Erfahrungen aufeinander treffen, können Störungen und

Ineffektivitäten entstehen. Teamentwicklung dient u. a. in Veränderungsprozessen oder bei Kriseninterventionen dazu, eine tragfähige Teamkultur aufzubauen, sowie Arbeitsabläufe und Ergebnisse zu verbessern. Dafür bieten kommunikationspsychologische Modelle und Methoden Orientierung und Handwerkszeug. Vorgestellt werden Teamentwicklungsmaßnahmen, die unvermeidliche Gegensätze und Interessenkonflikte so aufnehmen, dass eine zielführende gemeinsame Entwicklung der Menschen in ihren Rollen möglich wird.

Leitung: Andrea Eimler, Supervisorin DGSV
Do., 28.11.2019, 19.30–21.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 16,00
Kurs 19H41002

Gesprächsführung – Gesprächsmoderation

Viele Gespräche – und Gesprächsteilnehmer – leiden darunter, dass das Thema „zerredet“ wird und am Ende niemand so genau weiß, worum es sich handelte. Eine gute und sichere Gesprächsführung motiviert



HSBM Göttingen

Steuerberatung | Wirtschaftsprüfung

Geismar Landstraße 13

Telefon 0551 997226-0

info@hsbm-goettingen.de

www.hsbm-goettingen.de

Wir steuern Ihre Angelegenheiten.

DRUCKLÖSUNGEN
INNOVATIVEN Endgeräte Unternehmen
Verfügungsgarantie
Antwort Follow-Me Funktion Druckjob Individuelle Prozess
Druck/Kopie/Scan Verwaltung print
print Management sicherheit Optimal **NEUES DESIGN**
E-Mail Flut iTraining Umwelt virtuell Drucksysteme
farbe **IT-INFRASTRUKTUR** Enterprise Content Management
Technik
PROJEKTE DOKUMENTENMANAGEMENT SOFTWARE
Multifunktionsystem ZEIT Adress Workflow
Revisionsicherheit mit DMS systeme Entwicklung
Anwender schneller & effizienter arbeiten
OPTIMIERUNGSKONZEPTE
Netzwerk Antwort cloud Vertrag Datenschutz
Produkte DATEN zentrale Akteure Arbeit
IT Digital KONTAKT ZIEL Archivierung
Produktinnovationen **AMAGNO**
Generation moderne Dokumentenmanagement digitalen Arbeitsplatz
FLEET-MANAGEMENT
SOLUTION Optimierung Hardware Akteure
Lösungswirtschaft Konzept **SCAN ROUTING** Lösungswirtschaft
Weg **AnyDesk** PROFESSIONELLEN NETZWERK

WWW.GRIES-GMBH.DE



IHR IT- UND DRUCKPARTNER

alle Teilnehmer/innen, sich am Gespräch zu beteiligen und beim Thema zu bleiben. Dies ist gerade in schwierigen Gesprächssituationen von großer Bedeutung.

Ziel des Seminars ist, dass Sie in Zukunft Ihre Gespräche effektiver und kompetenter gestalten können.

Leitung: Agnes Galuschka, Rhetoriktrainerin DGSS, Mediatorin

Fr. bis So., 08.11.–10.11.2019, Fr., 18.00–22.00 Uhr, Sa., 9.00–18.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 3 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 100,00
Kurs 19H41004

Konflikt- und Beratungskompetenz

Sowohl Konflikt- als auch Beratungssituationen sind oft sehr belastend, aber sie sind Teil unserer beruflichen und privaten Kommunikation. Die Ursachen liegen in ungeklärten Situationen, unterschiedlichen Meinungen und Zielsetzungen. Die Auseinandersetzung kann zwischen mehreren Personen, aber auch innerhalb einer Person stattfinden. Wir fühlen uns dann hin- und hergerissen zwischen unterschiedlichen Bestrebungen.

Ziel dieses Seminars ist, dass Sie Ihre Rolle und Ziele klären und sich einen konstruktiven Umgang mit solchen Situationen erarbeiten. Dazu werden wir mit praktischen Übungen, das Feedback aus der Gruppe und Video-Arbeit dieses Seminar begleiten.

Leitung: Agnes Galuschka, Rhetoriktrainerin DGSS, Mediatorin

Fr. bis So., 17.01.–19.01.2020, Fr., 18.00–22.00 Uhr, Sa., 9.00–18.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 3 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 100,00
Kurs 19H41008 

Wirkungsvolles Sprechen – sicheres Auftreten

Unsere persönliche Wirkung auf andere wird entscheidend durch unsere persönliche Ausstrahlung und Persönlichkeit

geprägt. Nicht, was wir sagen, sondern wie wir etwas sagen, ist bestimmend für den ersten Eindruck, den wir anderen vermitteln. Natürlich ist es wichtig, dass wir unsere Anliegen, unsere Inhalte strukturiert und klar darstellen, aber auch wie wir durch unser körpersprachliches Verhalten und die persönliche Sprechweise unsere Kommunikation gestalten.

Der Ablauf des Seminars wird durch praktische Übungen sowie das Gruppen- und Videofeedback gestaltet, so dass Sie die Möglichkeit haben, neue Verhaltens- und Vorgehensweisen auszuprobieren.

Leitung: Agnes Galuschka, Rhetoriktrainerin DGSS, Mediatorin

Fr. bis So., 25.10.–27.10.2019, Fr., 18.00–22.00 Uhr, Sa., 9.00–18.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 3 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 100,00
Kurs 19H41005

Selbstbewusst auftreten und sprechen

Rhetorik für Frauen

Für viele Frauen ist es einfacher, Erfahrungen über ihre persönliche Wirkung unter Frauen zu sammeln. Gemeinsam werden wir durch praktische Präsentationsübungen, Übungen zur Körpersprache und zum sprecherischen Ausdruck (Atmung, Stimme, Artikulation) und zur Gesprächsführung an Ihrem persönlichen Rede- und Auftrittsprüfprofil arbeiten.

Ziel des Seminars ist, Ihre persönliche Kommunikations- und Handlungsfähigkeit zu erweitern und zielgerichteter einsetzen zu können. Die Übungen werden begleitet durch Gruppen- und Video-Feedback.

Leitung: Agnes Galuschka, Rhetoriktrainerin DGSS, Mediatorin

Fr. bis So., 22.11.–24.11.2019, Fr., 18.00–22.00 Uhr, Sa., 9.00–18.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 3 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 100,00
Kurs 19H41006

Die Kunst, Redesituationen zu gestalten

Die fachliche oder persönliche Darstellung eines Themas in einem Gremium oder vor einem (un-)bekannten Zuhörerkreis kann anregend und impulsgebend sein, sie kann informativ sein und zur weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema führen. Sie kann aber auch von Unsicherheit, Langeweile und Langatmigkeit geprägt und schwer verständlich sein, so dass die Zuhörer die Lust zum Zuhören verlieren.

Ziel dieses Seminars ist, dass Sie Redesituationen lebendiger und souveräner gestalten und den Zuhörer aktiv ins Zuhören einbinden können.

Inhalte dieses Seminars sind:

- Wie kann ich meine Anliegen und Themen präzise und auf den Punkt gebracht ausdrücken und transportieren?
- Wie bereite ich mich auf solche Situationen vor?
- Welche unterstützenden Hilfsmittel kann ich nutzen? (Stichwortkonzept, Einsatz von Medien)
- Wie präsentiere ich körpersprachlich und sprecherisch in solchen Situationen?
- Wie gehe ich mit Nervosität und Lampenfieber um?
- Wie sehe ich mich selbst und wie werde ich von anderen gesehen?
- Wie kann ich Sicherheit und Überzeugung gewinnen?

Der Ablauf des Seminars wird neben der Vermittlung von fachlichen Kenntnissen zur Rhetorik durch praktische Übungen und das Gruppen- und Videofeedback begleitet.

Leitung: Agnes Galuschka, Rhetoriktrainerin DGSS, Mediatorin

Fr. bis So., 06.12.–08.12.2019, Fr., 18.00–22.00 Uhr, Sa., 9.00–18.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 3 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 100,00
Kurs 19H41007



ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE MIT IHK-ABSCHLUSS

| | |
|--|-------------|
| Fachkraft Rechnungswesen | fortlaufend |
| Management-Assistent/-in | fortlaufend |
| Fachkraft Betriebswirtschaft | 14.08.2019 |
| Datenschutzbeauftragte/r | 17.08.2019 |
| Agile Mindsetter | 20.09.2019 |
| Projektmanagement für Projektleiter/-innen | 27.09.2019 |
| Fachkraft Betriebswirtschaft | 25.10.2019 |
| Datenschutzbeauftragte/r | 26.10.2019 |

Ihre Ansprechpartnerin: Alina Eschhold
Tel.: 0561 9596-351 a.eschhold@bz-kassel.de
www.bz-kassel.de

Neu: Begabungen für Team und Organisation einsetzen

Individueller und gemeinsamer Kompetenzerwerb macht so lange Spaß, wie damit eigene Gestaltung, Wohlbefinden und Motivation ermutigt wird. Folgende Themen werden im Kurs zum Thema: Was brauchen Menschen, um möglichst viele positive Kräfte anzusammeln, zu bewahren und ggf. zu erneuern? / Welchen Umgangsstil wählen die einzelnen tatsächlich? Welche Rolle spielt dabei der Humor? / Welche persönlichen Stärken kann ich in Konfliktsituationen einsetzen? Was darf und muss ich mir zumuten, damit meine Motivation erhalten bleibt? / Welche Stärke darf und kann ich wie dazu lernen?

Ziel ist, dass jede/r Kursteilnehmende einen Pool von Schritten kennen lernt, aus dem er/sie den nächsten individuellen Schritt auswählt, der ihr/ihm für den Weg des Gelingens hilfreich ist.

Leitung: Angelika Specht, HP P

Sa., 19.10.2019, 9.00–16.30 Uhr, 1 Termin;

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 70,00

Kurs 19H41010 

Weitere Kommunikationskurse auf S. 83/84!

Bewerbungcheck

Einzelberatung

Sie möchten sich bewerben und Ihre Unterlagen aussagekräftig, ansprechend und stilistisch richtig gestalten? Sie möchten wissen, wie Sie mit Lücken oder Veränderungen im beruflichen Werdegang umgehen sollen? Sie möchten wissen, ob Ihre Arbeitszeugnisse wirklich gut sind? Sie möchten eine objektive und fachlich fundierte Rückmeldung zu Ihren Bewerbungsunterlagen? Sie möchten ein Coaching für ein Vorstellungsgespräch? Dann vereinbaren Sie mit uns einen Beratungstermin (0551 4952-123). Wir freuen uns auf Sie.

Leitung: Maria Hald, Trainerin

Mo., 02.09.2019–17.01.2020, Termine (90 Min.) nach Vereinbarung; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 70,00 pro Termin
Kurs 19H43013

Wirtschaft und Verwaltung

Doppelte Buchführung – Crashkurs

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Inhalte: gesetzliche Vorschriften, Inventar, Inventur, Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten, Umsatzsteuer beim Einkauf und Verkauf, Abschreibungen, Jahresabschluss, Organisation der Finanzbuchhaltung.

Leitung: Herbert Fennel, Bilanzbuchhalter

Fr./Sa. 20./21.09. und 27./28.09.2019, Fr., 18.30–22.00 Uhr, Sa., 9.00–14.00 Uhr, 4 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 110,00

Kurs 19H43003

Buchführung für Freiberufler/innen und Kleinbetriebe

Kleinbetriebe mit einem Gewinn von weniger als € 60.000/Jahr und einem Umsatz von weniger als € 600.000/Jahr sowie alle Freiberufler/innen können als Buchführungsverfahren eine einfache Einnahmen-/Überschussrechnung einsetzen. Teilnehmer/innen ohne Buchführungsvorkenntnisse lernen die gesetzlichen Vorschriften und den Aufbau der Buchführung kennen. Sie können nach Abschluss des Kurses alle laufenden Buchungen und den Jahresabschluss vornehmen sowie die Umsatzsteuer-Voranmeldungen erstellen. Übungen mit manuellem Verfahren und anschließend mit PC.

Leitung: Herbert Fennel, Bilanzbuchhalter

Fr./Sa., 08./09.11. und 15./16.11.2019, Fr., 18.30–22.00 Uhr, Sa., 9.00–12.30 Uhr, 4 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 105,00

Kurs 19H43005

Buchführung für Freiberufler/innen und Kleinbetriebe

Fortsetzung

In diesem Kurs wird eine Einnahmen-/Überschussrechnung mit Excel erstellt. Am Freitag werden die Grundlagen kurz wiederholt und es wird auf offene Fragen der Teilnehmer/innen eingegangen. Am Samstag wird ein komplettes laufendes Geschäftsjahr geübt mit allen in der Praxis vorkommenden Fällen einschließlich vorbereitender Abschlussbuchungen. Kenntnisse der Einnahmenüberschussrechnung (siehe Kurs 19H43005) sowie Excel-Grundkenntnisse sind nötig!

Leitung: Herbert Fennel, Bilanzbuchhalter
Fr./Sa., 06./07.12.2019, Fr., 18.30–22.00 Uhr, Sa., 9.00–14.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 68,00

Kurs 19H43006

Betriebswirtschaftliche Grundlagen

Bildungsurlaub

Nach dem Seminar verstehen Sie grundlegende betriebswirtschaftliche Zusammenhänge und Entscheidungen im Unternehmen besser.

Inhalte: Rechnungswesen als Basis, Bilanz, GuV, betriebswirtschaftliche Auswertungen (BWA) verstehen und interpretieren; Kostenrechnung; Kostenarten, -stellen (BAB) und Kalkulation, Anwendungen wie Deckungsbeitrag, Break-Even-Point, Kennzahlen, z. B. Return on Investment (ROI), Cashflow. Externes qualifiziertes Zertifikat nach Prüfung und gegen Aufpreis möglich (European Business Competence Licence, EBC*L).

Leitung: Thomas Klein, Dipl.-Ökonom

Mo. bis Fr., 25.11.–29.11.2019, 8.15–16.15 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 299,00

Kurs 19H43015 



AUFSTIEGSWEITERBILDUNG MIT IHK-ABSCHLUSS

| | |
|--|---|
| Gepr. Wirtschaftsfachwirt/-in | 14.08.2019 |
| Gepr. Industriefachwirt/-in | 14.08.2019 |
| Gepr. Fachwirt/-in für Büro- und Projektorganisation | 10.09.2019 |
| Gepr. Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen | 02.09.2019 |
| Gepr. Handelsfachwirt/-in | (kompakt) 19.08.2019 (spät) 21.08.2019 |
| Gepr. Betriebswirt/-in | 04.09.2019 |

Ihre Ansprechpartnerin: Alina Eschhold

Tel.: 0561 9596-351 a.eschhold@bz-kassel.de

www.bz-kassel.de



BZ
BILDUNGSZENTRUM
KASSELgmbH

Prüfungslehrgänge

Finanzbuchhalter/in (VHS)

Landesverband der Volkshochschulen
Niedersachsens

Finanzbuchhalter/innen übernehmen Sachbearbeitungsaufgaben in der Buchhaltung oder Kostenrechnung.

Inhalte: Gründliche Einführung in die Buchführung (A-Z), Bilanzierung, Steuern, Kostenrechnung, Finanzierung und Recht, EDV-Finanzbuchhaltung.

Zielgruppe: Kaufleute, die entweder in der Buchhaltung/Kostenrechnung tätig sind oder in diese Bereiche wechseln möchten; auch für Berufsrückkehrer/innen geeignet. Prüfung: Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens, Abschluss „Finanzbuchhalter/in“.

Lehrgangsunterlagen und weitere Informationen unter [www.vhs-goettingen.de/Berufliche Bildung/Kaufmännische Lehrgänge](http://www.vhs-goettingen.de/Berufliche_Bildung/Kaufmännische_Lehrgänge) oder bitte anfordern: Tel. 0551 4952-138/-123.

Leitung: Dozent/innenteam

Beginn: April 2020; Dauer 20 Monate (berufsbegleitend, Mi./Mo., 18.00–20.15 Uhr, einige Samstage, kein Unterricht in den Schulferien); VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 1.850,00, inkl. Unterrichtsmaterial, zzgl. Prüfungsgebühr

Kurs 20F48001 %

Gepr. Bilanzbuchhalter/in (IHK) VO 2015

Bilanzbuchhalter/innen gehören zum Kreis der gesuchten betrieblichen Spezialisten, die Führungspositionen im Unternehmen einnehmen können. Im Hinblick auf das hohe Fortbildungsniveau, die starke Spezialisierung und den Umstand, dass im Bereich Rechnungswesen ein Mangel an Fachkräften herrscht, sind die Berufsaussichten als außerordentlich gut zu bezeichnen. Bilanzbuchhalter/innen nehmen Führungsaufgaben im Rechnungswesen mittlerer Unternehmen sowie qualifizierte Sachaufgaben in Großunternehmen wahr.

Inhalte:

- Erstellen einer Kosten- und Leistungsrechnung und zielorientierte Anwendung
- Finanzwirtschaftliches Management
- Erstellen von Zwischen- und Jahresabschlüssen und Lagebericht nach nationalem Recht
- Erstellen von Abschlüssen nach internationalen Standards
- Steuerrecht und betriebliche Steuerlehre
- Berichterstattung; Auswerten und Interpretieren des Zahlenwerkes für Managemententscheidungen

Zielgruppe: kaufmännische Sachbearbeiter/innen und Steuerfachgehilfen, die beruflich weiterkommen möchten. Eine kaufmännische Berufsausbildung und buchhalterische Vorkenntnisse und Berufspraxis im Rechnungswesen werden vorausgesetzt. Zur Prüfung ist zugelassen, wer eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf und danach eine mindestens dreijährige kaufm. Berufspraxis oder ein mit Erfolg abgelegtes wirtschaftswissenschaftliches Studium und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis oder eine mindestens sechsjährige Berufspraxis zum Zeitpunkt der Prüfung nachweist. Unterricht und Prüfung erfolgt nach VO2015.

Bitte prüfen Sie selbst, ob Sie die Zulassungsvoraussetzungen zur Prüfung erfüllen. Lehrgangsunterlagen und weitere Informationen bitte anfordern: Tel. 0551 4952-123.

Leitung: Dozent/innenteam

Informationsveranstaltung: 09.12.2019, 18.00 Uhr; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15

Beginn: Januar 2020; Dauer 26 Monate berufsbegleitend, Mo./Mi., 18.30–21.00 Uhr, versch. Samstage, 8.30–14.00 Uhr, kein Unterricht in den Schulferien); VHS, Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 4.349,00, inkl. Unterrichtsmaterial, zzgl. Prüfungsgebühren IHK, Förderung über „Aufstiegs-BAföG“ kann beantragt werden

Kurs 19H48004 %

Ausbilder-Eignungsverordnung (AEVO) – Crashkurs

Bildungsurlaub

Mit dem Erwerb der Ausbildeignung erhalten Auszubildende berufs- und arbeitspädagogischen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten, um die Ausbildung im Unternehmen durchzuführen. Inhalte:

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
- Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- Ausbildung durchführen
- Ausbildung abschließen

Zielgruppe: kaufmännische und gewerbliche Mitarbeiter/innen mit abgeschlossener Berufsausbildung und Interesse an der betrieblichen Ausbildung von Auszubildenden. Auch künftige Meister oder künftige Industriefachwirte können den pädagogischen Teil der Meisterprüfung zeitlich vorziehen und an diesem Lehrgang teilnehmen.

Schwerpunkt an den Workshop-Samstagen: Gruppenarbeit, Medieneinsatz, Visualisierung, Präsentationstechniken

Leitung: Christian Deppe

Mo. bis Fr., 09.03.–13.03.2020 (BU) plus zwei Sa., 07.03. und 14.03.2020, jeweils 8.30–16.00 Uhr, 7 Termine; Prüfung: IHK Hannover, 17.03.2020; Anmeldeschluss zur Prüfung 11.02.2020; Prüfungsort: Göttingen VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 384,00, inkl. Unterrichtsmaterial; zzgl. Prüfungsgebühr IHK € 230,00
Kurs 20F48011

Legende

- Semesterschwerpunkt „zusammenleben.zusammenhalten“
- Unterrichtsmaterial in Gebühr enthalten
- Ermäßigung möglich
- Kleingruppe
- Kostenerstattung für Präventionskurse
- Familienkurse

Ihr Erfolg ist unser Erfolg ...



Schneehain
John
Suchfort
Rechtsanwälte



Dr. Alexander Schneehain
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Miet- & Wohnungseigentumsrecht



Philipp M. Bettenhausen
Rechtsanwalt
Handels- & Gesellschaftsrecht,
Miet- & Immobilienrechts



Sascha John
Rechtsanwalt
Fachanwalt für
Gewerblichen Rechtsschutz



Maximilian Suchfort
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Miet- & Wohnungseigentumsrecht,
Bau- & Architektenrecht



Linda Kowalczyk
Rechtsanwältin
Fachanwältin für
Vergaberecht

Pädagogik



Fachbereichsleitung Pädagogik
Martina Kopf
m.kopf@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-156
Fax 0551 4952-132
Mo. bis Fr., 8.30–12.30 Uhr,
Di./Mi., 13.30–15.00 Uhr



Sachbearbeitung
Petra Martin
p.martin@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-111
Fax 0551 4952-132
Mo., Di., Do., Fr., 10.00–12.30,
Do., 15.00–17.00 Uhr

Fortbildungsangebote für pädagogische Fachkräfte, Beratung über Fördermöglichkeiten

Die VHS Göttingen Osterode ist mit dem Gütesiegel des Landes Niedersachsen zertifiziert für Qualifizierungsmaßnahmen in der frühkindlichen Bildung. Wir bieten Kita-Teams neben dem Fortbildungsprogramm und vom Land Niedersachsen geförderten Qualifizierungsmaßnahmen auch die Möglichkeit, sich Teamfortbildungen von uns planen zu lassen. Sprechen Sie uns gerne an!

Aktuelle Angebote finden Sie auch im Internet.

GÜTESIEGEL
des Landes Niedersachsen
Qualifizierungsmaßnahmen
FRÜHKINDLICHE BILDUNG



Integrative Erziehung und Bildung in Tageseinrichtungen für Kinder im Kontext inklusiver Bildungsprozesse

Berufsbegleitender Lehrgang

Die gemeinsame Erziehung und Bildung von Kindern mit und ohne Behinderung gehört zum Bildungsauftrag der Tageseinrichtung für Kinder. Ein wesentlicher Erfolgsfaktor dafür ist die Verfügbarkeit von heilpädagogisch qualifizierten Fachkräften.

In diesem Lehrgang erwerben Erzieher/-innen mit einer durch das Land Niedersachsen anerkannten Qualifizierung die heilpädagogische Zusatzqualifikation. Inhalte der Qualifizierung u. a.:

- Bildung, Entwicklung und Lernen von Kindern im Alter von 0–10 Jahren
- Beeinträchtigung kindlicher Entwicklung: Diagnose und ihre Bedeutung für Pädagogik und Therapie
- Pädagogisch-didaktische Ansätze im Kontext integrativer Arbeit
- systematisches Beobachten und Dokumentieren
- Partizipation, Kommunikation und Sprache
- Pädagogisches Arbeiten mit Kindern mit „schweren Behinderungen“
- Praxis in integrativen Tageseinrichtungen für Kinder

Teilnahmevoraussetzung ist eine abgeschlossene Berufsausbildung als Erzieher/in.

Leitung: Renate Schenk, Dipl. Pädagogin, Mediatorin und Team

Mi./Fr./Sa., 20.09.2019–02.12.2020, Mi., 16.00 – 19.30 Uhr, einzelne Freitags-/Sams-tagstermine, 45 Termine; Anmeldefrist: 02.09.2019; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 2.075,00, inkl. Prüfungsgebühr von zur Zt. € 200,00, Ratenzahlung kann vereinbart werden

Kurs 19H21000

Fachwirt/in für Kindertageseinrichtungen (VHS)

Berufsbegleitender Lehrgang

Kitas entwickeln sich immer mehr zu Dienstleistungseinrichtungen und Führungskräfte sehen sich zunehmend mit veränderten Anforderungen konfrontiert. Zwischen der Ausbildung und den konkreten aktuellen Anforderungen in der Praxis bestehen allerdings große Diskrepanzen. Diese Qualifizierung richtet sich an Personen, die in Kitas eine Leitungsposition innehaben oder anstreben.

Inhalte u. a.: Personal- und Organisationsentwicklung, Finanzierung und Verwaltung, Modernes Management in der Kita, Marketing, Gesprächsführung, Zusammenarbeit mit Eltern und Institutionen, Praxisreflexion/Supervision

Teilnahmevoraussetzungen sind eine abgeschlossene Berufsausbildung als Erzieher/in, Sozialpädagoge/in bzw. ein vergleichbarer Ausbildungsabschluss sowie eine mindestens zweijährige Berufserfahrung im Kindertagesstättenbereich.

Leitung: Jens C. Möller und Team Institut Bildung, Beratung und Entwicklung

Infotermin: Di., 03.09.2019, 17.00 Uhr; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Fr./Sa., 01.11.2019–21.09.2021, 14.00–20.30 Uhr und/oder 9.00–16.45 Uhr, ca. 2x Termine im Monat; Bildungsurlaubswochen: 24.02.–28.02.2020 und 11.01.–15.01.2021
Dauer: 369 U-Std; Anmeldefrist: 30.09.2019; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 2.500,00, inkl. € 125,00 für Materialien und Prüfungsgebühr von z. Zt. € 150,00, Ratenzahlung kann vereinbart werden

Kurs 19H21001

Sprachbildung in Alltagssituationen nach dem Hanen Konzept

In der Qualifizierung wird Erzieher/-innen durch theoretische Schulung und praktische Übungen ein schrittweises Aneignen von interaktiven Strategien ermöglicht, die zur Förderung der kommunikativen und sprachlichen Fähigkeiten der Kinder führen und sie beim Erwerb von Literacy-Fähigkeiten unterstützen können. Das Ziel ist, Erzieher/

innen in die Lage zu versetzen, die sprachliche Entwicklung der Kinder in Alltagssituationen zu unterstützen, solide Grundlagen für spätere Lese- und Schreibfähigkeiten zu schaffen und das Vermögen der Kinder im verbalen und nonverbalen Miteinander zu erweitern. Neben den praktischen Übungen im Kurs sind angeleitete Videoaufnahmen, die in den jeweiligen Einrichtungen durchgeführt werden, wesentlicher Bestandteil und Voraussetzung der Qualifizierung. Diese Videoaufnahmen helfen, die erlernten Interventionsstrategien in der Praxis einzuüben und die eigene Wahrnehmungsfähigkeit für kommunikatives Verhalten zu verfeinern. Grundlage für die Qualifizierung ist das Programm „Learning Language and Loving It“ des kanadischen Hanen Centers.

Leitung: Guylène Colpron, Sprachtherapeutin, Hanen-Trainerin

Infotermin: Di., 12.11.2019, 17.00 Uhr; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Di./Mi., 14./15.01., 18.02., 24./25.03., 05./06.05., 23.06.2019, 8.30–16.00 Uhr, 8 Termine; Anmeldefrist: 17.12.2019; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 975,00

Kurs 19H21002 96%

Die Besten für die Jüngsten

Berufsbegleitender Lehrgang

Die frühkindlichen Entwicklungspotentiale und die Chancengleichheit aller Kinder sollen bereits in der Krippe bestmöglich gefördert und die Familien in die Arbeit einbezogen werden. Die vielfältigen Erfahrungen der Kinder in dieser Zeit haben einen nachhaltigen Einfluss auf die gesamte weitere psychische und soziale Entwicklung. Dieser Lehrgang vermittelt Mitarbeiter/innen aus Krippen und altersgemischten Gruppen mit Kindern unter drei Jahren praxisnah aktuelle Wissensstände und bereitet auf die Betreuung und Förderung von Kleinstkindern vor.
Modul 1: Die Beteiligten: Die Kinder, die Eltern und ich...

Modul 2: Der gute Rahmen für Entwicklung

Modul 3: Die Brücke zum Anderen

Modul 4: Spiel ist Bildung – und was dazu gehört

Leitung: Beate Koch, Fachberatung i. R.

Do. bis Sa., 06.02.–08.02., 20.02.–22.02., 12.03.–14.03., 26.03.–28.03., Do., 14.00–18.00 Uhr, Fr., 10.00–16.30 Uhr, Sa., 9.00–13.00 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 600,00
Kurs 20F21100 96%

Portfolioarbeit in Krippe und Kita

Die Erstellung von Portfolios erweist sich als wertvolle ressourcenorientierte Dokumentationsmöglichkeit, die die Entwicklung jedes Kindes individuell abbildet und den Fachkräften verdeutlicht, wie sie die Selbstbildungskräfte des einzelnen Kindes unterstützen und fördern können. Portfolio-Arbeit ist ein Ansatz, der an den Stärken und den bevorzugten Beschäftigungen des Kindes ansetzt und dazu dient, das Kind in seinem Tun zu fördern und seine Ideen weiter zu entwickeln. Portfolios sind ein wichtiges Beobachtungsverfahren



für die Fachkräfte, „Qualitätsnachweise für Bildungseinrichtungen“ und „Bindeglied zwischen Eltern, Kindern und pädagogischen Fachkräften“.

Leitung: Renate Schenk, Dipl. Pädagogin, Mediatorin

Di., 03.09.2019, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 90,00

Kurs 19H21100

Neu: Ein Hort für alle Kinder?

Genderpädagogik für elementarpädagogische Einrichtungen

Geschlechterverhältnisse spielen bereits in der frühkindlichen Bildung eine Rolle: für die Fachkräfte, in Materialien, im Verhalten, in den Lebenswelten der Kinder sowie in deren Selbst- und Fremdbildern. Geschlechteranforderungen können Kinder an der freien Entfaltung ihrer Interessen, Möglichkeiten und Fähigkeiten hindern. Die Fortbildung bietet den Rahmen für die Reflexion der Geschlechterverhältnisse in Einrichtungen wie Horten, Wissen zu geschlechtlicher und sexueller Vielfalt, Kenntnisse zu diversitätssensibler Elternarbeit. Sie findet in Zusammenarbeit mit dem Modellprojekt „Akzeptanz für Vielfalt – gegen Homo-, Trans*- und Inter*feindlichkeit“ der Akademie Waldschlösschen im Bundesprogramm „Demokratie Leben!“ des BMFSFJ statt.

Leitung: Kevin Rosenberger, Bildungswissenschaften und Psychologie M. A.

Di./Do., 22.10./07.11.2019, 8.00–12.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 15,00

Kurs 19H21101 96%

Mit Sang und Klang durchs Kitajahr – Rhythmisch-musikalische Anregungen für den Kita-Alltag

Musik, Gesang und Bewegung bereichern die Gestaltung von Ritualen im Verlauf des Kita-Jahres. Das Spiel mit Körper, Stimme und Instrumenten bietet allen die Möglichkeit, kreativ tätig zu werden, (fein-) motori-

sche Abläufe und Körperausdruck zu schulen und macht vor allem viel Spaß! In dieser Fortbildung können Sie Ihr Repertoire erweitern. Dazu gehören u. a. jahreszeitenbezogene Lieder, Spiele und Begrüßungs- und Abschlusslieder. Wir erproben praxisnah und lernen Möglichkeiten zur Weiterführung kennen. Dabei schöpfen wir aus dem Fundus der Rhythmik, einer erfahrungs- und bewegungsbezogenen Musikpädagogik. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

Leitung: Maja Hilke, Musikpädagogin, Sängerin

Mo., 28.10.2019, 9.00–14.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 55,00

Kurs 19H21104

„Mäuse, Könige und Helden!“ – Theater spielen mit Kindern

In diesem vierteiligen Workshop für pädagogische Fachkräfte reden wir nicht lange theoretisch über die Theaterpädagogik, sondern werden direkt ausprobieren. Wir verstehen Theaterspielen als ganzheitliches Erleben, das Kindern und Erwachsenen ermöglicht, neue Perspektiven einzunehmen, deren Selbstvertrauen stärkt und ihre Fantasie beflügelt. Wir werden Ideen für den Alltag entwickeln, die wir nach der Umsetzung in der Praxis gemeinsam reflektieren. Neben zwei festen Gruppentreffen gibt es außerdem die Möglichkeit, an einem Jour Fixe Plus und einem Theaterbesuch beim Deutschen Theater teilzunehmen. Vorkenntnisse im Bereich Theaterarbeit sind nicht erforderlich.

Leitung: Gabriele Michel-Frei, Leiterin der Theaterpädagogik am DT Göttingen, Lisa van Buren, Regisseurin und Theaterpädagogin am DT Göttingen

Di., 05.11., 14.30–17.30 Uhr, 12.11.2019 (Jour Fixe), 17.00–20.00 Uhr, 07.01.2020, 14.30–17.30 Uhr, und Theaterbesuch im Januar, 4 Termine; Deutsches Theater, Göttingen, Theaterplatz 11
Gebühr: € 95,00

Kurs 19H21103



Wie klingt die Welt?

Kinderlieder, Rhythmusspiele und Tänze aus verschiedenen Kulturkreisen

Interkulturelle pädagogische Arbeit in der Kita beinhaltet viele Herausforderungen. Sich mit Kindern mit der Vielfalt und Fülle musikalischer Kulturen zu beschäftigen, ist sicher eine der Schönsten darunter! In dieser Fortbildung können Sie sich durch verschiedene Länder hören, singen und tanzen. Sie lernen unterschiedlichste Instrumente und musikalisches Repertoire kennen und erfahren, wie Sie musikalische Diversität in den Kita-Alltag integrieren können.

Leitung: Maja Hilke, Musikpädagogin, Sängerin

Mo., 11.11.2019, 9.00–14.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 55,00

Kurs 19H21105

Zusammenarbeit mit Eltern vorurteilsbewusst und partnerschaftlich gestalten

Die Erziehungspartnerschaft mit Eltern ist im niedersächsischen Orientierungsplan verankert und Bestandteil der täglichen Arbeit in den Kitas. Wie gelingt es, in einer vielfältigen Elternschaft bzw. in Zusammenarbeit mit vielen verschiedenen Familienformen, interessiert auf Eltern zuzugehen und mit ihnen in den Dialog zu kommen? Wie gelingt Verständigung mit Eltern, wenn es Sprachbarrieren gibt? Diesen und anderen Fragen gehen wir nach, darüber hinaus gibt es viele Praxisideen und Anregungen zum Thema.

Leitung: Svenja Henne, Dipl. Sozialpädagogin, Fachberatung „Sprach-Kitas“

Di., 12.11./ 03.12.2019, 9.00–15.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 129,00

Kurs 19H21106

Weitere pädagogische Kursangebote, auch aus dem Landkreis, finden Sie im Internet unter:

www.vhs-goettingen.de

Wissensdurst & Bildungshunger

Essenlernen in der KiTa

Mahlzeiten und die damit zusammenhängenden Tätigkeiten bieten vielfältige Bildungsanlässe. Als wiederkehrende Handlungen im Alltag unterstützen sie gezielt die Entwicklung kognitiver, sprachlicher, physischer Fertigkeiten, fördern soziale Kompetenzen und vermitteln kulturelle Werte. In der Fortbildung nehmen wir den Bildungsort Essen in den Blick, beleuchten, wie Mahlzeiten für Kinder mit unterschiedlichen Kompetenzen und kulturellen Hintergründen gestaltet werden können und welche Ausstattung, zeitliche Organisation und Struktur zum Gelingen einer Tischgemeinschaft beiträgt.

Leitung: Heidrun Klaus, Dipl. Oecotrophologin, Verbraucherzentrale Nds.

Do., 14./21.11.2019, 14.00–18.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 62,00

Kurs 19H21112

Neu: Beschwerdeverfahren für Kinder in Tageseinrichtungen

Geeignete Beteiligungs- und Beschwerdeverfahren sind für alle Kindertagesstätten eine gesetzliche Verpflichtung, aber wie sind sie auch für alle Kinder zugänglich? In diesem Kurs für pädagogische Fachkräfte und Kitaleitungen führen wir in die herausfordernden Themen Beschwerdekultur und -verfahren ein und klären die wichtigsten Fragen: Welche Vorteile hat eine erfolgreiche Beschwerdekultur? Wie ermutigen wir Kinder, sich zu beschweren? Welche Voraussetzungen gibt es, um spezifische Beschwerdemöglichkeiten zu nutzen? Welche Rolle haben Eltern und Bezugspersonen?

Leitung: Heike Schirmer, Multiplikatorin „Kinderstube der Demokratie“

Mo., 25.11.2019, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 95,00

Kurs 19H21109

Neu: Rechte Eltern – eine Herausforderung im Kitaalltag?

Eltern in Szenekleidung, rechte Positionen im Elterngespräch: Oft stehen Erzieher/innen in Kita, Hort und Krippe beim Thema Rechtsextremismus vor einer Herausfor-

derung: Der Balanceakt zwischen Erziehungspartnerschaft und Grenzziehung ist schwierig. Das Seminar will Einblicke in den Rechtsextremismus geben, rechte Familien- und Erziehungsbilder aufzeigen und anhand von Fallbearbeitung die Teilnehmenden in ihrer Handlungsfähigkeit stärken. Wir bitten die Teilnehmenden, eigene Fälle mitzubringen! Die Fortbildung findet im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben“ statt.

Leitung: Kristin Harney, Mob. Beratung gegen Rechtsextremismus, Lisa Hempel, Fachstelle Rechtsextremismus und Familie

Mi., 27.11.2019, 22.01.2020, 9.00–16.00 Uhr, 22.01.2020, 9.00–12.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 15,00

Kurs 19H21108

Neu: Grenzen setzen, aber richtig!

Heute wird viel Wert auf Eigenständigkeit und Individualität gelegt. Als Nebenprodukt beobachten wir die Abnahme der Bereitschaft, Autoritäten „qua Amt“ zu folgen. Dies erleben auch Pädagog/innen – besonders, wenn sie Kindern Grenzen aufzeigen und durchsetzen müssen. Sich eine Beziehungsautorität zu erarbeiten ist ein anspruchsvoller Prozess, in dem Sie in der pädagogischen Arbeit die Beziehungen stärken, Grenzen setzen, mit Regeln arbeiten, geklärt haben, welche Konsequenzen machbar sind und diese einsetzen. Über grundsätzliche Überlegungen kommen wir zu praktischen Hilfen für einzelne Situationen im Kitaalltag.

Leitung: Astrid Wichmann, Mediatorin (BM) und Ausbilderin für Mediation (BM)

Di., 28.01.2020, 10.00–17.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 115,00

Kurs 19H21102

Partizipation II

Wie kann es gelingen?

Wir reflektieren unseren pädagogischen Alltag nach Wunsch und Wirklichkeit in der Umsetzung von Partizipationsmöglichkeiten. Was gelingt uns gut und wo gibt es Stolpersteine? Wir entwickeln weiterführende Strategien für den pädagogischen Alltag und machen die ersten Schritte auf dem Weg zu einer Kita-Verfassung.





PÄDAGOGIUM
BAD SACHSA
Bildung mit Perspektive

Staatlich anerkanntes Gymnasium mit Internat
Ostertal 1-5 · 37441 Bad Sachsa
Telefon: 05523/30 01-0
www.internats-gymnasium.de

- Enge Zusammenarbeit zwischen Schülern, Eltern und Lehrern
- Individuelle Förderung
- Ganztagsangebot
- Im Internat Unterbringung in Einzelzimmern

Leitung: Heike Suslik, Kitaleiterin

Do./Fr., 09./10.01.2020, 9.00–15.00 Uhr,
2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 120,00

Kurs 19H21110 

„Erst bilden wir unsere Räume, dann bilden die Räume uns“ (Churchill)

Raumgestaltung in der Kita

Raumgestaltung in der Kita ist eine wesentliche Aufgabe pädagogischer Fachkräfte, da Räume als „dritte Erzieher“ (Reggio Pädagogik) den Kindern individuelle entwicklungsspezifische Erfahrungen ermöglichen können. Inhaltlich wird sich diese Fortbildung mit Aspekten von Raumwahrnehmung, Kriterien von Raumgestaltung und der Entwicklung von Raumkonzepten beschäftigen. Zum ersten Termin sollten alle Teilnehmenden aktuell zu gestaltende Raumsituationen ihres Arbeitsumfeldes in Bild oder Film mitbringen.

Leitung: Ute Wieder, Kunstpädagogin

Fr., 17.01., 14.02.2020, 9.00–16.00 Uhr,
2 Termine; KINDER & KUNST Atelier,
Wiesenstraße 7, Göttingen
Gebühr: € 140,00

Kurs 19H21111

Doktorspiele & Co – Sexualität im Kleinkindalter

Der Umgang mit der Sexualität von Kindern insbesondere im Kindergarten- und Vorschulalter bedeutet für pädagogische Fachkräfte eine große Herausforderung. Wie erleben Kinder Sexualität? Wie sieht die sexuelle Entwicklung aus? Wie, wann und von wem soll ein Kind aufgeklärt werden? Sind Doktorspiele normal? Wie soll ich mich als Erzieher/in verhalten? Des Weiteren beschäftigen wir uns mit der Grenzziehung zwischen altersangemessenen sexuellen Aktivitäten und sexuellen Übergriffen unter Kindern. Fachliche Informationen und die Bearbeitungen von Fallbeispielen sollen dazu beitragen, mehr Sicherheit im Umgang mit Sexualität von Kindern zu bekommen.

Leitung: Lisa Kastner, pro familia Göttingen

Mo., 20.01.2020, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 85,00

Kurs 19H21113

Kindliche Entwicklung im Aufwind – Mit positiver Verstärkung Kinder fördern!

Studien zeigen, für die kindliche Studien zeigen, für die kindliche Entwicklung ist es von besonderer Bedeutung die Handlungen des Kindes stärkenorientiert zu betrachten und gezielt positive Rückmeldung zu geben. Kinder wollen und sollen sich kompetent in der Auseinandersetzung mit ihrer sozialen und materiellen Umwelt erleben. Nur so entwickeln sie ein positives Selbstbild von sich und den eigenen Fähigkeiten. Unter inklusiver Perspektive sollte speziell bei Kindern mit Entwicklungsauffälligkeiten darauf geachtet werden, einen sensiblen Blick für ihre Stärken und Kompetenzen zu entwi-

ckeln, oft erleben sich diese Kinder weniger erfolgreich und machen häufiger Frustrationserfahrungen. Die Teilnehmenden setzen sich mit positiven wie auch negativen Verstärkungsmechanismen in der Fachkraft-Kind-Interaktion auseinander und reflektieren eigene Erfahrungen, Fallbeispiele und persönliches Verhalten im Kita-Alltag. Theoretisch gerahmt wird die Veranstaltung durch Inputs zu den Themen Motivation und kindliche Interessen.

Leitung: Dr. Michael Lichtblau, Psychologe,
Leibniz Universität Hannover

Mo./Di., 02./03.03.2020, 10.00–17.00 Uhr,
Mo., 08.06.2020 10.00–13.30 Uhr, 3 Termine;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 255,00

Kurs 20F21101 

Neu: Die Kita als Lernwerkstatt II – Erfahrungsaustausch und Reflexion

Dieser Kurs richtet sich an alle pädagogischen Fachkräfte, die sich mit der Umsetzung der Lernwerkstattidee beschäftigen haben und ihre Erfahrungen reflektieren möchten. Im Austausch sollen Ihre eigenen Beispiele und Fragestellungen bearbeitet und neue Anregungen für die Praxis mitgenommen werden. Unsere Leitfragen dabei sind: Welche Erfahrungen haben wir mit entdeckendem Lernen im Kita-Alltag gemacht? Wie haben wir die Kinder bei der Gestaltung von Lern- und Forscherecken mit einbezogen? Welche neuen Umsetzungswege erkennen wir?

Leitung: Gisela Brill, Fachkraft für Kindzentrierung, Heilpädagogin

Do., 27.02.2020, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 85,00

Kurs 20F21103

Praxismentoring

Grundqualifizierung zur Praxismentor/in

Die in den Kindertageseinrichtungen arbeitenden Fachkräfte sind mitverantwortlich für die Anleitung, Beratung und Unterstützung der Auszubildenden vor Ort. Das Praxismentoring ist eine anspruchsvolle Tätigkeit, die bei den pädagogischen Fachkräften in den Kindertageseinrichtungen entsprechende Kompetenzen erfordert. Diese Qualifizierung basiert auf dem Curriculum des Kultusministeriums. Eine komplette Förderung über das Bundesprogramm „Fachkräfteoffensive“ ist möglich. Die Anmeldung darf jedoch erst erfolgen, wenn der Zuwendungsbescheid des Bundes vorliegt und die Kostenübernahme gesichert ist! Wenn Sie Interesse an der Qualifizierung haben, sprechen Sie uns an!

Leitung: Margarete Wenz-Heumaier, Tosca Miegliitz, Juliana Volkmar

Do./Fr., 13./14.02., 05./06.03., 14./15.05.
2020, 9.00–16.00 Uhr, am 15.05.2010
9.00–12.00 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen,
Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 550,00

Kurs 20F21300 



**Bademeister*in
gesucht!**

Möchten Sie gerne mit Kindern arbeiten?

Sie sind
Löwenbändiger*in,
Entwicklungshelfer*in,
Trostspender*in,
Mutmacher*in, ...

... vor allem aber eines:
unentbehrlich für
Kinder und berufstätige Eltern.

Werden Sie Tagesmutter/ Tagesvater!

Der nächste
Qualifizierungskurs
startet im Oktober.

Infos unter:
(0551) 384 385-0



Kindertagespflege | Göttingen
Börse

www.kindertagespflege-goe.de

Aus dem Nest gefallen – Gesucht: Eltern für Pflegekinder



Der Pflegekinderdienst des Landkreises Göttingen sucht Familien, Lebensgemeinschaften, gleichgeschlechtliche Paare und Einzelpersonen mit oder ohne Kinder jeden Alters, die sich vorstellen können, Pflegeeltern zu werden.

Für diese anspruchsvolle Aufgabe benötigen Pflegeeltern eine spezielle Vorbereitung, die durch den Vorbereitungskurs „Aus dem Nest gefallen“ gewährleistet wird. Der Kurs eignet sich ebenso für Personen, die sich unsicher sind, ob ein Pflegekind in die eigene Lebenssituation passen würde.

Leitung: Isabel Benzler-Günther

Vorbereitungskurs für alle Pflegeformen

Do./Sa., 19./24.10., 14./23.11., 07.12.2019, 11.01.2020, **Do.,** 19.00–21.30 Uhr, **Sa.,** 10.00–16.30 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Die Gebühr beträgt € 25,00 für Teilnehmende aus dem Landkreis Göttingen. Teilnehmende aus der Stadt Göttingen oder anderen Landkreisen zahlen eine Gebühr von € 371,00.

Kurs 19H21401 

Bei genügend Interessierten startet ein Vorbereitungskurs in Osterode.

Aufbaukurs für Bereitschaftspflegeeltern und Interessierte

Do./Sa., 06./27.02., 07.03.2020, **Do.,** 19.00–21.30 Uhr, **Sa.,** 10.00–16.30 Uhr, 3 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Die Gebühr beträgt € 25,00 für Teilnehmende aus dem Landkreis Göttingen. Teilnehmende aus der Stadt Göttingen oder anderen Landkreisen zahlen eine abweichende Gebühr.

Kurs 19H21400 

Weitere Informationen erhalten Sie bei Martina Kopf, Tel. 0551 4952-156.

Werden Sie Tagesmutter /Tagesvater!

Informationsveranstaltung zur Qualifizierung



In der Kindertagespflege hat sich vieles verändert. Der Ausbau von Betreuungsmöglichkeiten für Kinder unter drei Jahren wird unter Berücksichtigung hoher Qualitätsstandards ständig erweitert. Die Qualifizierung ist daher Voraussetzung für die Vermittlung als Kindertagespflegeperson im Landkreis und in der Stadt Göttingen. Teilnehmer/innen, die die Abschlussprüfung mit Erfolg ablegen, erhalten das Zertifikat vom Bundesverband für Kindertagespflege. Weitere Voraussetzungen für den Erwerb des Zertifikats sind neben der 160 Ustd. umfassenden Qualifizierung u.a. mindestens die Volljährigkeit, der Hauptschulabschluss, sichere Deutschkenntnisse in Wort und Schrift sowie die persönliche und gesundheitliche Eignung zur Betreuung von Kindern.

Die VHS Göttingen Osterode führt die 160 Ustd. umfassende Qualifizierung für den Fachbereich Jugend im Landkreis und der Stadt Göttingen durch. Weitergehende Informationen zu den Inhalten der Qualifizierung, zur Kursorganisation und zum zeitlichen Ablauf erhalten Sie bei:

- dem Fachbereich Jugend des Landkreis Göttingen, Frau Kniejski
Tel. 0551 525-2153, E-Mail: kniejski@landkreisgoettingen.de
- dem Fachbereich Jugend der Stadt Göttingen, Frau Schertz
Tel. 0551 400 2748, E-Mail: B.Schertz@goettingen.de

sowie auf den Informationsveranstaltungen der VHS in:

- Osterode am: 20.08.2019, 17.00–18.30 Uhr (Neustädter Tor 1–3)
- Duderstadt am: 23.09.2019, 17.00–18.30 Uhr (Marktstr. 75)
- Hann. Münden am: 24.09.2019, 17.00–18.30 Uhr (Wilhelmshäuser Str. 90)
- **Göttingen** am: 25.09.2019, 17.00–18.30 Uhr (Bahnhofsallee 7)

Die Anmeldung und Feststellung der Eignung für die Qualifizierung erfolgt für die Teilnehmer/innen mit Wohnsitz in der Stadt Göttingen über Frau Schertz und für die Teilnehmer/innen mit Wohnsitz im Landkreis Göttingen über Frau Kniejski.

Vielfalt leben und erleben!

Chancen und Herausforderungen der Heterogenität

Der kompetente Umgang mit Vielfalt und seinen zahlreichen Dimensionen wie z. B. Kinder mit Migrations-, Fluchthintergrund, Kinder mit Handicaps, Kinder aus Armutslagen oder sexuelle und geschlechtliche Identität stellt für Fachkräfte eine der zentralen Herausforderungen dar – vor allem im Hinblick auf die Chancen- und Bildungsgerechtigkeit.

Im Rahmen des Bildungsschwerpunktes bietet das nifbe in Kooperation mit der VHS Göttingen Osterode den regionalen Krippen, Kindergärten und Kitas **kostenlose Qualifizierungsmaßnahmen** in drei Formaten an:

- Neues Gruppen-Coaching für Kita-Leiter/innen: 02.10., 20.11., 12.12.2019 und 28.01.2020, 13.30–16.00 Uhr (am 02.10., 12.15–14.45 Uhr)
- Inhouse-Maßnahmen für Kita-Team
- Maßnahmen zur Förderung sozialraumorientierter Arbeit von Kitas

Für die Inhouse-Maßnahmen in 2020 können Sie ab November über ein Online-Tool eine Interessenbekundung abgeben: www.nifbe.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vhs-goettingen.de und www.nifbe.de und bei:

VHS Göttingen Osterode: Martina Kopf, Tel. 0551 4952-156, m.kopf@vhs-goettingen.de
nifbe Transferstelle SüdOst: Tel. 05121 296069-0, suedost@nifbe.de



Teamfortbildung/Prozessbegleitung zu Sprachbildung und Sprachförderung

Ihr Kitateam möchte eine Fortbildung/ Prozessbegleitung zu einem Thema rund um Sprachbildung machen?

Wunderbar!

Das Regionale Konzept für Sprachbildung und Sprachförderung bietet einigen Kindertagesstätten die Chance eine Förderung für Teamqualifizierungen und Prozessbegleitungen zu erhalten.

Lassen Sie sich Ihre Teamfortbildung von der VHS planen.

Ab sofort können Sie sich Fortbildungen für Ihr Team komplett von der VHS Göttingen Osterode planen lassen. Damit stehen wir Ihnen als Bildungsträger mit dem erforderlichen Gütesiegel zur Seite und freuen uns auf die gemeinsame Arbeit.

Wir besprechen inhaltliche Wünsche und Rahmenbedingungen, unterstützen bei einer evtl. Beantragung und organisieren Ihre Fortbildung nach Ihren Vorstellungen.

Wir beraten Sie gerne zu Themen und Fördermöglichkeiten.

Kontakt

Lisa Neukirch, 0551 4952-129, l.neukirch@vhs-goettingen.de
Martina Kopf, Tel. 0551 4952-156, m.kopf@vhs-goettingen.de





Fachbereichsleitung
Rüdiger Rohrig
r.rohrig@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-138
Nach Vereinbarung



Sachbearbeitung EDV
Markus Bötte
m.boette@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-150
Fax 0551 4952-132
Mo. bis Fr., 10.00–12.30 Uhr,
Di. und Do., 15.00–17.00 Uhr

Firmenkurse: Unser gesamtes Angebot führen wir auch gern spezifisch für Ihren Betrieb durch! Sprechen Sie uns an! Wir sind nach AZAV zertifiziert und kümmern uns gern um die Zertifizierung spezieller Angebote für Firmen.

EDV für Seniorinnen und Senioren

PC-Bedienung und Textverarbeitung für Senioren/Seniorinnen

Den PC als tolles Hilfsmittel für die Büroarbeit im Haus, im Verein, fürs Hobby etc. zu entdecken, ist keine Frage des Alters! In diesem Kurs lernen Sie entspannt, mit genügend Zeit und bei einem geduldigen Dozenten die ersten Grundlagen für die „Beherrschung“ des Computers. Wir bieten eine leichte Einführung in die PC-Bedienung und die Textverarbeitung. Falls Sie zu Hause ein Notebook benutzen, können Sie dieses auch gern mitbringen.

Leitung: Gunter Ullmann

Mo./Mi., 16.09. bis 02.10.2019, 15.00–17.00 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 76,00
Kurs 19H51101 %

Textverarbeitung Aufbaukurs für Senioren/Seniorinnen

Den PC als tolles Hilfsmittel für die Büroarbeit im Haus, im Verein, fürs Hobby etc.

zu entdecken, ist keine Frage des Alters! In diesem Kurs lernen Sie entspannt, mit genügend Zeit und bei einem geduldigen Dozenten die ersten Grundlagen für die „Beherrschung“ des Computers. Wir bieten eine leichte Einführung in die PC-Bedienung und die Textverarbeitung. Falls Sie zu Hause ein Notebook benutzen, können Sie dieses auch gern mitbringen.

Leitung: Gunter Ullmann

Mo./Mi., 21.10. bis 06.11.2019, 15.00–17.00 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 76,00
Kurs 19H51103 %

Internet und E-Mail Schritt für Schritt für Senioren/innen

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr wenig Interneterfahrung, aber mit PC-Grundkenntnissen. Sie surfen noch nicht im Internet oder Sie fühlen sich unsicher? Sie möchten mit Hilfe von E-Mails kommunizieren, wissen aber nicht so recht damit umzugehen oder haben Probleme mit den Anhängen der Mails? In diesem Kurs lernen Sie sich im Internet zurechtzufinden, einzukaufen, E-Mails zu empfangen und zu schreiben, Anhänge von Mails zu öffnen und selbst Anhänge anzufü-

gen und dabei die Sicherheit nicht aus den Augen zu verlieren!

Leitung: Gunter Ullmann

Mo./Mi./Fr., 18.11.–27.11.2019, 15.00–17.15 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 76,00
Kurs 19H51104 %

Das Android Smartphone – für Senioren/Seniorinnen

Dieser Kurs richtet sich an alle Senior/innen, die mit ihrem Android-Smartphone noch nicht oder nicht sicher genug umgehen können. Folgende Themen werden behandelt: Grundsätzliche Bedienung, Kennenlernen wichtiger Grundfunktionen, Installation von Apps, Nutzung der Kamera, Versenden von Textnachrichten und Fotos. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, Sie sollten jedoch Ihr eigenes (aufgeladenes!) Gerät mitbringen.

Leitung: Gunter Ullmann

Mo./Mi./Do., 11.11.–14.11.2019, 15.00–17.00 Uhr, 3 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 72,00
Kurs 19H51107 %

Schüler/innen-Kurs

Die Ferienreporter ... bei der Feuerwehr

Ein Schreib- und Reportagekurs
für Schüler/innen (10–13 Jahre)

Vielleicht habt Ihr schon einmal die Idee gehabt, für eine Schülerzeitung oder ein Magazin Eures Sportvereins eine kleine Reportage zu schreiben. Wir wollen – theoretisch und praktisch – ausprobieren, wie das geht. Was ist eine Reportage? Wie findet man ein spannendes Thema? Welche Fragen muss man stellen und wo findet man zusätzliche Informationen? Welche Rolle spielen Fotos? All diese Punkte werden wir klären, bevor wir der Hauptfeuerwache der Göttinger Berufsfeuerwehr in der Breslauer Straße einen Besuch abstatten. Im Rahmen einer Führung werden wir alle interessanten Bereiche zu Gesicht bekommen, unter anderem die Leitstelle, die Fahrzeughalle und die Atemschutz-Übungsstrecke. Die gesammelten Eindrücke werden wir anschließend in Kleingruppen unter Anleitung eines Journalisten zu Reportagen verarbeiten.

In einem Teil unserer Zeit werden wir auch lernen, wie man eine Computertastatur professionell mit 10 Fingern bedient ohne hinzuschauen. Diese Technik ist sehr hilfreich, egal ob man damit Reportagen schreibt oder „nur“ normale Texte, Referate und E-Mails.

Die Teilnahme am Kurs setzt die Bereitschaft voraus, für die Vor- und Nachbereitung der Inhalte täglich noch etwa eine Stunde Zeit zusätzlich einzuplanen. Ihr solltet für diesen Kurs etwa 10–13 Jahre alt sein, Euch ein wenig für die Feuerwehr interessieren und Lust darauf haben, eigene Texte zu verfassen. EDV-Kenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Übungsbuch für das 10-Finger-Blindschreiben ist im Preis enthalten, ebenso ein Lernprogramm für den Computer zu Hause.

Leitung: Rainer Bornemann,

Mo. bis Fr., 07.10.–11.10.2019, 9.30–13.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 99,00

Kurs 19H51202  



EDV für Einsteiger/innen

PC-Bedienung und Textverarbeitung für Einsteiger/innen

Den PC als tolles Hilfsmittel für die Büroarbeit im Haus, im Verein, fürs Hobby etc. zu entdecken, ist keine Frage des Alters! In diesem Kurs lernen Sie entspannt, mit genügend Zeit und bei einem gedulden Dozenten die ersten Grundlagen für die „Beherrschung“ des Computers. Wir bieten eine leichte Einführung in die PC-Bedienung und die Textverarbeitung. Falls Sie zu Hause ein Notebook benutzen, können Sie dieses auch gern mitbringen.

Leitung: Sabina Reifenrath

Mo./Mi., 16.09.–25.09.2019, 18.00–21.15 Uhr, 4 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 76,00

Kurs 19H52001 

Windows 10 – Bedienen und einrichten

Das neueste Microsoft-Betriebssystem Windows 10 vereint altbekannte Windows 7/8-Funktionen mit neuen, interessanten Bedienelementen. Dabei werden auch die unterschiedlichen Anforderungen der Desktop-, Laptop- oder Tablet-Nutzung bis hin zum Smartphone berücksichtigt. Dieser Kurs wendet sich an Benutzer eines Windows-10-Computers mit dem Ziel, die Funktionen und Bedienoberflächen besser kennen zu lernen. Zusätzlich wird vermittelt, wie der Computer effizient und sicher eingerichtet werden sollte.

Voraussetzungen: einfache Windows-Kenntnisse.

Leitung: Ralf Haberer

Sa., 21.09.2019, 9.00–14.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 58,00

Kurs 19H53002 

Smartphones, Tablets

Das Android-Tablet – Grundlagen

Sie haben ein Android-Tablet und wollen über das Experimentieren hinaus von Grund auf den optimalen Umgang erlernen? In diesem Kurs zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie das Tablet richtig einrichten, inkl. WLAN und Internetzugang, E-Mail-Adresse und dem Google PlayStore. Sie lernen, wie Sie mit Hilfe von Finger-Gesten optimal navigieren, das Tablet grundsätzlich organisieren und z.B. mit mehreren Programmen gleichzeitig arbeiten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Tablet nutzen um Bücher und Zeitschriften zu lesen, Musik zu hören, Fotos und Filme zu machen und diese zu organisieren. Bitte bringen Sie Ihr eigenes (aufgeladenes) Android-Tablet mit!

Leitung: Jonathan Sastedt

Mo., 09.12.2019, 18.00–21.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 43,00

Kurs 19H53205

Das Android-Smartphone Schritt für Schritt kennenlernen

Smartphones mit dem Android-Betriebssystem werden von vielen Herstellern angeboten und sind insgesamt die meistgenutzten. Sie vereinigen viele Funktionen in einem Gerät z. B. Handy, Terminkalender, Musikplayer, Fotokamera, Navigationsgerät, Internet und vieles mehr. Damit dieser „Mehrwert“ gegenüber dem klassischen Handy auch genutzt wird, befassen wir uns in diesem Seminar mit der Einrichtung des Gerätes und den wichtigsten Funktionen. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit einem eigenen Android-Smartphone, das Sie gerne (aufgeladen) mitbringen können!

**Garagentorservice
Schüßler**

**Einbau
Reparatur**  **und
Wartung**

0171/5232078
Inh. Uwe Schüßler
Kattenbühl 18 · 34346 Hann. Münden

Leitung: Jonathan Sastedt

Mo., 09.09.2019, 18.00–21.15 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 43,00
Kurs 19H53201

Mo., 28.10.2019, 18.00–21.15 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 43,00
Kurs 19H53202

Android-Smartphone für Fortgeschrittene

Wenn Sie schon mit Ihrem Android-Smartphone arbeiten oder einen Grundkurs bei der VHS besucht haben, kommt irgendwann der Wunsch auf, diesem „kleinen Computer“ in Ihrer Hosentasche mehr zu entlocken. In diesem Kurs wollen wir daher über die grundlegenden Funktionen hinaus interessante weitere Anwendungsmöglichkeiten aufzeigen. Wir zeigen unter anderem wie mit Speichererweiterungen umgegangen wird, wie Sie Mailkonten einrichten, wie sie Fotos und Musik auf Ihr Smartphone übertragen und auch, wie Sie ihr Smartphone sicherer machen.

Bitte bringen Sie, falls vorhanden (optional), auch ein eigenes voll aufgeladenes Notebook mit Ladekabel mit, weil wir auch auf die Verbindung dazu eingehen wollen. Überdies bringen Sie bitte ebenfalls Ihr eigenes (aufgeladenes) Android-Smartphone sowie das dazugehörige Aufladekabel mit!

Leitung: Jonathan Sastedt

Mo., 18.11.2019, 17.30–21.30 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 56,00
Kurs 19H53207

Interessante Apps für ihr Android-Smartphone

„Für jede Aufgabe gibt es eine App“. Im Google Playstore gibt es (Stand Juli 2019) mehr als 2,5 Millionen Apps!

Haben Sie sich auch schon gefragt, welche Apps man zum Beispiel für alltägliche Notizen, zum wandern oder die Navigation im Auto verwenden kann? Den Playstore als Quelle für Apps kennen Sie bereits grundlegend?

In diesem Kurs lernen wir strukturiert, wie man Apps für das gewünschte Einsatzgebiet aus dem Playstore bezieht, und diese auch im Hinblick auf Qualität und Sicherheit anhand einfacher Kriterien beurteilen kann. Wenn es zeitlich passt, kann gerne auch auf individuelle Fragen rund um das Thema Apps eingegangen werden.

Im Detail schauen wir uns dazu an:

- Bezugsquellen von Apps
- Bedeutung und Funktion des Google Accounts
- Kurze Wiederholung: Apps hinzufügen und löschen
- Überblick behalten im Google Playstore
- Bezahlmöglichkeiten von kostenpflichtigen Apps
- Das Berechtigungssystem von Android
- Benötigt man eine Antiviren-App?
- 10 einfache Regeln für mehr Sicherheit auf Ihrem Android Smartphone

Vorkenntnisse im Umgang mit dem Android-Smartphone (Bedienung etc.) sind wünschenswert (zum Beispiel Besuch vom Smartphone Grundlagenkurs an der VHS). Für diesen Kurs benötigen Sie Ihr aufgeladenes Android Smartphone.

Leitung: Jonathan Sastedt

Mo., 02.12.2019, 18.00–21.15 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 43,00
Kurs 19H53209

Neu: Smart wandern

mit GPS und Smartphone App

Die schönsten Wanderrouten am PC planen und mit einer mobilen Smartphone-App auf Tour gehen: Vom Outdoor-Abenteurer über den Familienwanderer bis hin zum ambitionierten Sportwanderer kann so jeder passende Outdoor-Erlebnisse finden, planen und genießen. Spezialisten der GrimmSteig Wanderschule vermitteln an zwei Tagen das Grundwissen in Theorie und Praxis - von der digitalen Tourenplanung über das Erstellen von GPX-Tracks bis zur praktischen Anwendung auf dem eigenen Smartphone. Bitte Smartphone und für die Wanderung am zweiten Tag auch Verpflegung und Getränk mitbringen.

Leitung: GrimmSteig Wanderschule

Fr./Sa., 27./28.09.2019, Fr., 18.30–21.30 Uhr,
Sa., 9.30–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 49,00
Kurs 19H68601

Apple iPhone Schritt für Schritt – Grundlagen

Unter den Smartphones erfreut sich insbesondere das Apple iPhone großer Beliebtheit. Es ist vielseitig nutzbar und vereinigt viele Funktionen in einem Gerät. In diesem Seminar wird der Gebrauch des eigenen iPhones Schritt für Schritt gemeinsam erarbeitet. Es werden keine Vorkenntnisse in der Bedienung eines iPhones verlangt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit einem eigenen Apple iPhone, das Sie bitte aufgeladen mitbringen. Der Kurs kann auch iPod-Touch und iPad-Nutzern helfen, besser mit dem Apple-Betriebssystem IOS umzugehen.

Leitung: Rüdiger Rohrig

Di., 22.10.–29.10.2019, 18.00–20.15 Uhr,
2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 65,00
Kurs 19H53301

Regionale Filmtage 2018/2019

Der Zweite Bildungsweg der VHS Göttingen Osterode beteiligt sich 2018/2019 an den Regionalen Filmtagen – ein Kooperationsprojekt der niedersächsischen Erwachsenenbildung mit den regionalen Medienzentren und interessierten Schulen zur Förderung der politischen Bildung und Medienbildung.

Thema in dieser Förderrunde: Europa.

Wir wollen gemeinsam mit Teilnehmenden der Schulabschlusskurse der VHS Göttingen Osterode und mit Teilnehmenden des Abendgymnasiums Göttingen das Medium Film nutzen, um eine Auseinandersetzung zu den gegenwärtigen Gefahren und zukünftigen Herausforderungen für die europäischen Demokratien anzustoßen: Wie können antidemokratische Tendenzen erkannt werden? Was kann wie antidemokratischen Haltungen/Bewegungen entgegengesetzt werden? Wie können Menschen (wieder) für die Demokratie gewonnen werden? Was eint und verbindet Europa?

Im Rahmen einer Projektwoche haben und werden die Teilnehmenden u.a. bereits zu ihren eigenen Vorstellungen, Wünschen und Ideen zum Thema „Europa“ gearbeitet und die gegenwärtige Wahrnehmung und die Kritik an Europa analysiert. Zu Beginn des kommenden Semesters sind zwei Filmtatintéen im Kino Lumière geplant.

Gefördert wird das Programm vom Niedersächsischen Landesinstitut für schulische Qualitätsentwicklung (NLQ).



Textverarbeitung und Schreibtechnik

Word – Textverarbeitung

Wochenendintensivkurs

Sie haben keine oder nur recht geringe Kenntnisse im Umgang mit Word, dem verbreitetsten Textverarbeitungsprogramm? In diesem Kurs lernen Sie in kurzer Zeit alles, was für die typischen Büroaufgaben benötigt wird.

Zugangsvoraussetzung: sichere Windows-Kenntnisse. Es werden keine Textverarbeitungskenntnisse vorausgesetzt.

Inhalte: Erstellen, Korrigieren, Gestalten von Texten, Textformatierung, Arbeiten mit Tabellen, Textablage, Textbausteine, einfache Serienbriefe.

Leitung: Sabina Reifenrath

Fr. bis So., 08.11.–10.11.2019, Fr., 18.15–21.30 Uhr, Sa., 9.00–16.45 Uhr, So., 9.00–15.15 Uhr, 3 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 158,00

Kurs 19H55001  

Besser arbeiten mit Word

Bildungsurlaub in Teilzeit

Zugangsvoraussetzungen: sichere Windows-Kenntnisse, Textverarbeitungsgrundkenntnisse.

Inhalte: Wiederholung und Vertiefung der grundlegenden Fähigkeiten von Word zur Formatierung von Texten; Arbeiten mit Tabellen, Textbausteinen, Serienbriefen, Fußnoten, Dokumentvorlagen, Einbindung von Grafiken.

Leitung: Sabina Reifenrath

Mo. bis Fr., 18.11.–22.11.2019, 8.15–12.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 119,00

Kurs 19H55010 

„Taste frei“

Blindschreiben mit 10 Fingern

10-Finger-Tastenschreiben, ohne hinzuschauen – was schwierig aussieht und auch manchmal ist, lässt sich heutzutage dank neuer Erkenntnisse aus der Hirnforschung viel einfacher und in kürzerer Zeit erlernen als noch vor wenigen Jahren. Blindschreiben ist für viele Computernutzer extrem nützlich: Egal ob zum Mailen oder zur Textverarbeitung – alles geht schneller als mit dem klassischen „Adlersuchsystem“! Am Ende des Kurses werden Sie alle Buchstaben (ohne die Zifferntastenreihe) blind beherrschen. Ein umfangreiches Arbeitsbuch sowie ein Lernprogramm für zu Hause sind in der Kursgebühr enthalten.

Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Kursen sowie weitere Kursangebote – auch aus den anderen Geschäftsstellen – finden Sie unter:

www.vhs-goettingen.de

Der Kurs vermittelt keine speziellen Textverarbeitungskenntnisse. Sie benötigen auch keine EDV-Vorkenntnisse.

Leitung: Rainer Bornemann

Di./Do., 10.09. bis 01.10.2019, 18.00–19.30 Uhr, 7 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 83,00

Kurs 19H58001  

Mo./Mi., 04.11. bis 25.11.2019, 18.00–19.30 Uhr, 7 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 83,00

Kurs 19H58003  

Tabellenkalkulation

Excel Tabellenkalkulation

Wochenendintensivkurs

Sie haben keine oder nur recht geringe Kenntnisse im Umgang mit Excel, dem verbreitetsten Tabellenkalkulationsprogramm? In diesem Kurs lernen Sie in kurzer Zeit alles, was für die typischen Büroaufgaben benötigt wird.

Zugangsvoraussetzung: sichere Windows-Kenntnisse. Es sind keine Excel-Vorkenntnisse notwendig.

Inhalte: Erstellen, Korrigieren, Gestalten von Tabellen, Formatierung, Rechenformeln und Funktionen.

Leitung: Sabina Reifenrath

Fr. bis So., 27.09.–29.09.2019, Fr., 18.15–21.30 Uhr, Sa., 9.00–16.45 Uhr, So., 9.00–15.15 Uhr, 3 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 178,00

Kurs 19H55101  

Excel – Aufbaukurs

Voraussetzung: Excel-Grundkenntnisse.

Inhalte: fortgeschrittene Möglichkeiten von Excel, Konfiguration, Funktionen, Import und Export von Datenbanken, Bearbeitung komplexerer Aufgabenstellungen.

Leitung: Ralf Haberer

Fr./Sa., 10./11.01.2020, Fr., 9.00–16.45 Uhr, Sa., 9.00–15.15 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 138,00

Kurs 19H55104 

Excel – Grundkurs

Bildungsurlaub

Zugangsvoraussetzung: sichere Windows-Kenntnisse.

Inhalte: Tabellenaufbau, Befehle, Rechenformeln, Funktionen, logische Verknüpfungen, Tabellenformatierung, Präsentationsgrafik.

Leitung: Sabina Reifenrath

Mo. bis Fr., 21.10.–25.10.2019, 8.15–16.15 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 199,90

Kurs 19H55110  

Excel für das Sekretariat

Bildungsurlaub in Teilzeit

Zugangsvoraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse. Es werden keine Excel-Kenntnisse vorausgesetzt.

Inhalte: Tabellenaufbau, Befehle, Rechenformeln, Funktionen, logische Verknüpfungen, Tabellenformatierung, Präsentationsgrafik, Praxisbeispiele aus der Sekretariatsarbeit.

Leitung: Sabina Reifenrath

Mo. bis Fr., 09.12.–13.12.2019, 8.15–12.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 129,00

Kurs 19H55112  

Präsentieren

Einfach präsentieren mit PowerPoint

Zugangsvoraussetzung: sichere Windows-Kenntnisse; WORD-Grundkenntnisse.

Powerpoint ist die Standardsoftware, um PC-unterstützte Vorträge und Präsentationen zu halten. In diesem Kurs werden die Grundfunktionen des Programmes vermittelt und Grundwissen über einen gelungenen Präsentationsablauf. Insbesondere geht es um das Gestalten von Schriften, Farben, Formen und Bildern, das Einfügen von Cliparts, das Unterlegen mit Musik und Filmen, sowie die Erstellung von Mustervorlagen.

Leitung: Ralf Haberer

Fr./Sa., 29./30.11.2019, Fr., 18.15–21.30 Uhr, Sa., 9.00–14.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 92,00

Kurs 19H55201 

Weiterbildungsscheck

Koordinierungsstelle
„Frauenförderung in der
privaten Wirtschaft“

Wir fördern Ihre berufliche
Qualifizierung.
Nutzen Sie unser Angebot!

Informationen + Antragsstellung:
Neues Rathaus, Hiroshimaplatz 1-4,
37083 Göttingen
Tel. 0551 400-2860
Email: koordinierungsstelle.frauen
foerderung@goettingen.de

Outlook

Outlook

Einsteigerseminar

Zugangsvoraussetzungen: sichere Windows-Kenntnisse; Kenntnisse mindestens eines anderen Office-Programms (möglichst Word).

Microsoft Outlook ist die ideale Organisationszentrale für Ihren PC. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie E-Mails (auch mit Anhängen) verschicken, empfangen, beantworten und weiterleiten und dabei Übersicht behalten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit unterschiedlichen Typen von Anhängen umgehen. Sie lernen den Outlook-Terminkalender und die Aufgabenverwaltung für Ihr individuelles Zeitmanagement zu nutzen. Die Kontaktverwaltung wird zu Ihrem persönlichen Adressbuch. Schließlich zeigen wir Ihnen auch, wie Sie diese Outlook-Funktionen koordiniert nutzen, um eine möglichst umfassende Arbeitserleichterung zu erzielen.

Leitung: Ralf Haberer

Di., 05.11.–12.11.2019, 18.30–21.45 Uhr,
2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 67,00

Kurs 19H55301  

Outlook – Aufbaukurs

In diesem Kurs werden die einzelnen Outlook-Module vertieft behandelt. Kalender: Kategorien, Formatierung der Termine; E-Mail: Regellisten, Quicksteps, Optionen, Abstimmungsschaltflächen; Kontakte: Import/Export, Seriendruck, Outlook-Adressbücher in Word nutzen; Sicherung und Archivierung von Outlook-Daten. Zugangsvoraussetzungen: sichere Windows-Kenntnisse.

Leitung: Ralf Haberer

Fr./Sa., 13./14.12.2019, Fr., 18.30–21.00 Uhr,
Sa., 9.00–13.15 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen,
Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 67,00

Kurs 19H55303 

Datenbanken

Access Datenbanken

Bildungsurlaub

Zugangsvoraussetzung: sichere Windows-Kenntnisse. Es werden keine Access-Kenntnisse vorausgesetzt!

Inhalte: Einrichten und Ändern einer Datenbank, Erzeugen und Bearbeiten von Tabellen, Abfragen, Formularen, Berichten; Makros, Grafikkassistent.

Leitung: Norbert Grigo

Mo. bis Fr., 02.12.–06.12.2019, 8.15–16.15
Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofs-
allee 7

Gebühr: € 199,90

Kurs 19H55410  

Fotobearbeitung

Bilder organisieren und bearbeiten mit Adobe Photoshop Elements

Im Zeitalter der digitalen Fotografie sammeln sich schnell mehrere Hundert oder gar Tausend Bilder nach einem Urlaub an. Einen Überblick zu wahren, ist selbst für geübte Profis schwer. Adobe Photoshop Elements kommt da mit vielen Voreinstellungen, Assistenten und Arbeitserleichterungen zu Hilfe. In diesem Kurs lernen Sie, das Programm für die Organisation und Bildbearbeitung zu nutzen, die wichtigsten Schritte der Bildverbesserung und wie Sie das perfekte Gruppenbild oder Panoramafoto in Szene zu setzen! Der Kurs richtet sich durchaus an Anfänger/innen der Bildbearbeitung, jedoch mit vorhandenen Grundkenntnissen der Computernutzung.

Leitung: Ralf Haberer

Di., 26.11.–03.12.2019, 18.15–21.30 Uhr,
2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 69,00

Kurs 19H56108  

SmartPhotography – beste Bilder mit dem Handy

Moderne Smartphones können problemlos Kompaktkameras ersetzen. Wir befassen uns für iPhone und Android mit den folgenden Themen: Tipps und Tricks/Fehler vermeiden/Wie schaue ich mir Handybilder auf dem Monitor oder Fernseher an/Fotos auf den PC übertragen, ausdrucken und oder teilen/Möglichkeiten für den engagierten Hobbyphotographen.

Mitzubringen: modernes, hochwertiges Smartphone (nicht älter als 4 Jahre), wenn vorhanden ein Laptop und gute Grundkenntnisse mit beiden Geräten und dem festen Willen Handy Fotos nicht nur auf dem Handy zu betrachten.

Leitung: Martin Bruch

Sa., 16.11.2019, 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 24,00

Kurs 19H31008

Webseiten fürs Internet

Webseiten erstellen und administrieren mit Joomla!

Joomla! ist ein einfach zu bedienendes und trotzdem leistungsfähiges Content-Management-System, das insbesondere zum Erstellen einfacher Webseiten von Vereinen, kleineren bis mittleren Betrieben oder sozialen Einrichtungen und Initiativen weite Verbreitung gefunden hat. In diesem Kurs erhalten Sie die nötigen Grundkenntnisse, um mit Hilfe vorgefertigter Layouts (Templates) eine eigene Webseite aufzubauen, zu konfigurieren und zu pflegen. Bei Interesse kann ein Fortsetzungskurs angeboten werden, der tiefergehende Gestaltungsmöglichkeiten behandeln würde. Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows und Internet.

Leitung: Dirk Hagemann

Mi., 06.11.–11.12.2019, 18.30–20.30 Uhr,
6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 127,00

Kurs 19H57101  

Über 20 Jahre gute Zusammenarbeit



Wechsel in der städtischen Koordinierungsstelle Frauenförderung in der privaten Wirtschaft: Ina Langanke (rechts), langjährige Leiterin der Einrichtung, geht in die Rente, Natalia Hefele (links) übernimmt die Leitung der Koordinierungsstelle. Die VHS Göttingen Osterode bedankt sich bei Ina Langanke für die vertrauensvolle Zusammenarbeit bei der Entwicklung und Durchführung von vielen Projekten und Angeboten zur Unterstützung von Frauen auf dem Weg (zurück) in die Berufstätigkeit. Wir freuen uns, dass mit Natalia Hefele dafür gesorgt ist, dass die Kooperation mit dem gleichen Enthusiasmus und der gleichen Kreativität fortgeführt werden kann.

Weitere Fotokurse siehe Seite 99!

Angebote Herbst 2019

„Fledermausnacht“ für Kinder und Erwachsene

Wir begeben uns zu einem beliebten Jagdrevier der Fledermäuse. Dort werden wir einiges über deren Leben und ihre Jagdmethoden erfahren und spielerisch ausprobieren. Mit Ultraschall-Detektoren werden wir die Rufe der Fledermäuse für uns hörbar machen, und werden versuchen einen Blick auf ihre Flugkünste zu werfen.

Referentin: Claudia Herbst (Tel.: 05508 8025 oder 0160-8160266 für Rückfragen)

Termin: Fr., 30.08.2019, 19.00–21.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Wendebachstausee

Kosten: € 7,00 pro Erwachsenen / € 5,00 Kinder

Kinder

Die Veranstaltung findet im Freien statt. Bitte an wander- und wetterfeste Kleidung denken! Eine kleine Taschenlampe mitbringen!

Einstieg ins Angeln

Für Erwachsene und Familien

An diesem Wochenende erfahren wir den Frieden und auch die freudige Aufregung des Angelns. Es wird fundiertes theoretisches und praktisches Wissen über die Grundaspekte des Angelns vermittelt, wobei Anglerlatein oder Geräteschlachten uns nicht kümmern sollen, sondern der Spaß an diesem wunderschönen Hobby! Inhalte sind unter anderem: Basiswissen in Gewässerkunde, Fischbiologie und Gerätekunde und viele Praxistipps am Wasser. Es sind keine Vorkenntnisse oder ein Angelschein nötig (dann lediglich Einschränkungen am Praxistag). Wer als Einsteiger den Angelschein allerdings schon hat, für die Prüfung angemeldet ist, oder überlegt dies zu tun, ist ebenfalls willkommen die Kenntnisse zu vertiefen. Alle Details bitte der Homepage entnehmen.

Referentin: Eva Densing (Wälderwärts e.V., Tel: 055 2502 4954, www.waelderwaerts.de)

Termine/Treffpunkt:

Sa., 14.09.2019, 10.00 bis ca. 16.00 Uhr;

RUZ Seminarraum, Kirchberg 10, Gleichen

So., 15.09.2019, 10.30 bis ca. 16.00 Uhr;

Angelsee, Am Rötsumpf, 37412 Pöhlde

Anmeldung: bis 06.09.2019

Kosten: € 149,00 pro Person, Schnupperpreis (Kinder bis 14 Jahre in Begleitung eines zahlenden Erwachsenen sind umsonst dabei.)

Waldbaden – Shinrin Yoku

Für Erwachsene

Wir haben es intuitiv ja schon immer gespürt – Wald tut uns gut. Ein Aufenthalt im Wald senkt unseren Blutdruck, der Puls verlangsamt sich, die Stresshormone Adrenalin und Cortisol sinken nachweisbar und unser Immunsystem wird aktiviert. Waldbaden bedeutet in diese gesunde Atmosphäre einzutauchen und den Wald achtsam mit allen Sinnen wahrzunehmen. Ich begleite sie

auf unserem entspannten und gemütlichen Waldgang mit angeleiteten Impulsen und Aktionen. Kehren Sie am Ende erholt und gestärkt in Ihren Alltag zurück.

Kursleitung: Cornelia Gerke (Zert. Kursleiterin für Waldbaden und Achtsamkeit im Wald – Dt. Akademie für Waldbaden), Tel. 0171 7460366 für Rückfragen

Termine zur Wahl/Treffpunkt:

19.09.2019, 17.30 Uhr, Dauer: 2 Stunden; Göttingen-Weende, Springstraße, ganz oben am Waldrand

25.09.2019, 17.00 Uhr, Dauer: 2 Stunden; Burg Plesse, Parkplatz ganz oben am Waldrand

27.09.2019, 17.00 Uhr, Dauer: 2 Stunden; Bushaltestelle Grete-Henry-Straße in Göttingen/Geismar

Kosten: € 15,00 pro Person/Termin

Bitte an wander- und wetterfeste Kleidung denken und eine Sitzunterlage mitbringen!

Jahresbegleitung im Spiegel der Natur

Für Erwachsene

In der Natur liegt ein großer Schatz verborgen, der für uns alle jederzeit zugänglich ist. Wir haben uns jedoch mit dem Bau von Zäunen, Häusern, Städten und Straßen immer weiter von der Natur entfernt. Dabei kann uns die Natur vieles lehren – nicht zuletzt auch über uns selbst. An diesem Tag möchten wir uns Zeit nehmen ganz genau hinzuschauen, aufmerksam zu horchen und zu spüren, was wir im „Spiegel der Natur“ entdecken können. Dabei steht die Entspannung und das einfache Sein im Mittelpunkt.

Referentin: Simone Henke (Wälderwärts e.V., Tel: 0176 31213824, www.waelderwaerts.de)

Termine: Sa., 28.09. und/oder 23.11.2019,

jeweils 14.00–20.00 Uhr (mit Lagerfeuer)

Anmeldung: bitte bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin

Treffpunkt: Göttingen, Herberhausen (Näheres bei Anmeldung)

Kosten: nach Selbsteinschätzung pro Tag € 40,00–50,00

Walderlebnis – Kindergeburtstag

Wir bieten spannende Kindergeburtstage zu allen Jahreszeiten im Wald an. Unsere gut ausgebildeten und engagierten Waldpädagogen organisieren eine spannende, abwechslungsreiche Waldrallye mit allen Sinnen. Nach Absprache gestalten wir ein buntes Programm, zum Beispiel mit Schnitzen, Schatzsuche, Robin Hood, Bewegungsspielen, Feuer und Stockbrot und vielem mehr. Auch besondere Aktionen bei Nacht oder mit Räubern, Zwergen und Trollen und Indianern sind möglich.

Termine zu jeder Zeit nach Absprache, Dauer: ca. 3 Std.

Treffpunkt: Wald Göttingen Weende, Reinhausen oder nach Absprache

Kosten: € ab 95,00 / Wochenende: € 120,00

Waldpädagogikzentrum Göttingen – RUZ Reinhausen

Kirchberg 10, 37130 Gleichen

Telefon: 05592 906220

Fax: 05592 906255

WPZ.Goettingen@NLF.Niedersachsen.de

www.wpz-goettingen-ruz-reinhausen.de

Das von den Niedersächsischen Landesforsten betriebene Waldpädagogikzentrum (WPZ) Göttingen hat seinen Hauptsitz im Niedersächsischen Forstamt Reinhausen. Es bildet einen Verbund aus drei waldpädagogischen Einrichtungen, dem 1997 gegründeten Regionalen Umweltbildungszentrum (RUZ), dem Haus Rotenberg und dem Haus Steinberg.

Während unsere beiden Häuser (ehemalige Jugendwaldheime) Jugendwaldeinsätze, Projekt- und Erlebnisklassenfahrten mit Unterbringung anbieten, organisiert und steuert das RUZ Reinhausen schulische Tagesveranstaltungen, Fortbildungen und Freizeitangebote für die Allgemeinheit.

Auch für andere Erlebnis- oder Bildungsprojekte stellen wir uns gerne zur Verfügung.

Durch die Unterbringung im Forstamt und den Kooperationsverbund mit der benachbarten Domäne verfügt das WPZ Göttingen – RUZ Reinhausen über ein vielfältiges und weitläufiges Areal, das vom historischen Ambiente einer ehemaligen Klosteranlage geprägt ist.

In diesem Terrain sind spezielle Lernorte eingerichtet: eine strukturreiche Streuobstwiese, ein Waldameisen-Formikarium, ein Gartenteich mit Sichtscheibe, ein Gewächshaus, ein Lehmbackofen-Pavillon und ein Kräuter- und Kartoffelsortengarten.

Im alten Pferdestall der Domäne stehen zwei Seminarräume mit Küche zur Verfügung, die bei vielen Seminaren genutzt werden. Unser Umweltbildungsprogramm beinhaltet die Themenfelder Waldpädagogik, Landwirtschaft & gesunde Ernährung, Streuobst, Bauern- & Kräutergarten sowie Honigbiene & Imkerei.

Nähere Informationen finden Sie im Internet: www.wpz-goettingen-ruz-reinhausen.de

Alle Anmeldungen:

Waldpädagogikzentrum
Göttingen – RUZ Reinhausen
Tel. 05592 906219/20 oder
E-Mail: Gerhard.Viehrig@nfa-reinhaus.niedersachsen.de



Niedersächsische
Landesforsten

Gesundheit



Fachbereichsleitung
Rüdiger Rohrig
r.rohrig@vhs-goettingen.de



Abteilungsleitung
Gesundheit & Fitness
Carola Piechota
c.piechota@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-119
Fax 0551 4952-132
Mo. bis Fr., 9.00–13.00 Uhr,
mittwochs geschlossen



Sachbearbeitung
Yvonne Henze
y.henze@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-165
Mo. bis Fr., 9.00–12.00 Uhr

Präventionskurse 2019 | 2020 (alle €)

| Datum | Titel | Ort | Gebühr/ € | Kurs | Seite |
|-------------------|--|-----------|-----------|----------|-------|
| 09.09.–09.12.2019 | Qi Gong – Pflege der Lebenskräfte für Anfänger/innen | Göttingen | 112,00 | 19H04403 | 76 |
| 11.09.–11.12.2019 | Hatha-Yoga für Anfänger/innen | Bovenden | 110,00 | 19H04130 | 73 |
| 11.09.–11.12.2019 | Qi Gong – Pflege der Lebenskräfte für Anfänger/innen | Göttingen | 112,00 | 19H04401 | 76 |
| 16.09.–16.12.2019 | Hatha Yoga für Anfänger/innen | Göttingen | 116,00 | 19H04106 | 73 |
| 19.09.19–16.01.20 | Yoga II für Fortgeschrittene | Göttingen | 116,00 | 19H04110 | 74 |
| 20.09.–20.12.2019 | Yoga am Morgen für Anfänger/innen | Göttingen | 98,00 | 19H04111 | 73 |
| 24.09.–17.12.2019 | Yoga Grundstufe | Göttingen | 98,00 | 19H04102 | 73 |
| 25.09.–11.12.2019 | Yoga Grundstufe | Göttingen | 98,00 | 19H04100 | 73 |
| 21.10.–09.12.2019 | Aquafitness | Göttingen | 62,00 | 19H03200 | 70 |
| 22.10.–17.12.2019 | Progressive Muskelentspannung nach Jacobson | Rosdorf | 74,00 | 19H04620 | 78 |
| 23.10.–11.12.2019 | Qigong Yangsheng für Anfänger/innen | Göttingen | 76,00 | 19H04411 | 76 |
| 23.10.–11.12.2019 | Qi Gong für Anfänger/innen | Rosdorf | 76,00 | 19H04420 | 76 |
| 29.10.–17.12.2019 | Yoga am Morgen für Anfänger/innen | Göttingen | 78,00 | 19H04113 | 73 |
| 07.11.19–09.01.20 | Progressive Muskelentspannung nach Jacobson | Göttingen | 78,00 | 19H04600 | 78 |
| 06.01.–23.03.2020 | Hatha Yoga für Anfänger/innen | Göttingen | 116,00 | 19H04107 | 73 |
| 07.01.–24.03.2020 | Yoga Grundstufe | Göttingen | 116,00 | 19H04103 | 73 |
| 08.01.–25.03.2020 | Yoga Grundstufe | Göttingen | 116,00 | 19H04101 | 73 |
| 08.01.–25.03.2020 | Qi Gong – Pflege der Lebenskräfte für Anfänger/innen | Göttingen | 112,00 | 19H04402 | 76 |
| 10.01.–27.03.2020 | Yoga am Morgen für Anfänger/innen | Göttingen | 116,00 | 19H04112 | 73 |
| 13.01.–02.03.2020 | Aquafitness | Göttingen | 62,00 | 19H03201 | 70 |
| 13.01.–23.03.2020 | Fit in den Alltag: Gesunde Ernährung – aber wie? | Göttingen | 92,00 | 19H07000 | 88 |
| 13.01.–30.03.2020 | Qi Gong – Pflege der Lebenskräfte für Anfänger/innen | Göttingen | 112,00 | 19H04404 | 76 |
| 14.01.–03.03.2020 | Yoga am Morgen für Anfänger/innen | Göttingen | 78,00 | 19H04114 | 73 |
| 15.01.–18.03.2020 | Hatha-Yoga für Anfänger/innen | Bovenden | 120,00 | 19H04131 | 73 |
| 23.01.–12.03.2020 | Progressive Muskelentspannung nach Jacobson | Göttingen | 78,00 | 19H04601 | 78 |
| 20.02.–28.05.2020 | Yoga II | Göttingen | 116,00 | 20F04110 | 74 |



Überprüfung zum/r Heilpraktiker/in Grundausbildung

Ein Heilpraktiker übt – auf Grundlage einer staatlichen Erlaubnis – die Heilkunde berufsmäßig und eigenverantwortlich aus. Dabei darf ein/e Heilpraktiker/in die unterschiedlichsten Diagnose- und Therapieverfahren anwenden, vorausgesetzt er/sie verfügt über die entsprechenden Kenntnisse, Fähigkeiten und Möglichkeiten diese Verfahren anzuwenden und geht dabei mit arztgleicher Sorgfalt vor. Bestimmte diagnostische und therapeutische Verfahren wie das Röntgen oder Verordnen rezeptpflichtiger Arzneien bleiben allerdings den Ärzten vorbehalten. Berufsfelder ergeben sich nicht nur in selbstständiger Praxis, sondern auch in anderen Bereichen des Gesundheitssystems, z. B. in der Gesundheitsvorsorge oder Beratung. Die bestandene Prüfung bietet also Menschen eine Chance, selbständig oder eventuell angestellt therapeutisch zu arbeiten, ohne ein Medizinstudium absolviert zu haben.

Leitung: Patricia Siebert, Heilpraktikerin, Thomas Wiebke, Heilpraktiker, Henning Mohr, Heilpraktiker

Informationsabend: Mi., 25.09.2019, 19.00–20.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7

Am Vormittag

Mo., 04.11.2019 bis Sommer 2022, 9.00–21.15 Uhr, 120 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 4.150,00 bei Ratenzahlung, inkl. Anmeldegebühr € 400,00, mtl. Rate € 125,00; bei Sofortzahlung: € 3.942,50, Ratenzahlung möglich

Kurs 19H09000

Am Abend

Mi., 06.11.2019–27.07.2022, 18.00–21.15 Uhr, 120 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 4.150,00 bei Ratenzahlung, inkl. € Anmeldegebühr 400,00, mtl. Rate € 125,00; bei Sofortzahlung: € 3.942,50, Ratenzahlung möglich

Kurs 19H09001

Neu: Überprüfung zum/r

Heilpraktiker/in – Kompaktausbildung

Grundausbildung und Prüfungsvorbereitung
Dieser Lehrgang ist für all diejenigen geeignet, die bereits medizinische Vorkenntnisse im Rahmen einer Ausbildung erworben haben, insbesondere für Physiotherapeut/innen, Krankenpfleger/innen, Hebammen bzw. Geburtshelfer, medizinische Fachangestellte etc. Wir setzen in diesem Kompaktlehrgang insbesondere gute Grundkenntnisse im Bereich der Anatomie und Physiologie voraus, so dass der Schwerpunkt des zu vermittelnden Wissens auf der Krank-

heitslehre liegt. Der Lehrgang dauert ca. 1 Jahr und umfasst 280 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet wöchentlich am Freitag in der Zeit von 16.30–20.45 Uhr statt, ausgenommen in den niedersächsischen Schulferien. Hinzu kommen 5 Wochenenden, an denen der Unterricht samstags, 9.00–17.00 Uhr, und sonntags, 9.00–16.00 Uhr, stattfindet.

Leitung: Patricia Siebert, Heilpraktikerin, Thomas Wiebke, Heilpraktiker, Henning Mohr, Heilpraktiker

Informationsabend: Mi., 25.09.2019, 19.00–20.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7

Fr., 25.10.2019–06.11.2020, 16.30–20.45 Uhr, 50 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 2.450,00 bei Ratenzahlung, inkl. Anmeldegebühr € 350,00, mtl. Rate € 175,00; bei Sofortzahlung: € 2.327,50, Ratenzahlung möglich

Kurs 19H09002 %

Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Dieser Intensivkurs stellt einen wichtigen Teil der Ausbildung zum/r Heilpraktiker/in für Psychotherapie dar und vermittelt anhand von Vorträgen, Diskussionen, Fallbeispielen und Übungen das gesamte prüfungsrelevante Wissen. Zielgruppe sind alle, die selbstständig oder angestellt psychotherapeutisch oder beratend tätig sein wollen, z. B. als Gestalt-, Körper-, Atem-, Musik- und Kunsttherapeut/innen, aber auch Sozialarbeiter/innen in der Suchtberatung, Beratungslehrer/innen in schulpsychologischen Diensten, Mitarbeiter/innen der Telefonseelsorgeeinrichtungen, Krankengymnast/innen und Masseur/innen etc. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Lehrgang ist und ersetzt allerdings keine Therapieausbildung! Wer also eigenständig therapeutisch arbeiten will, sollte lehrgangsbegleitend oder im Anschluss an die Überprüfung ein Therapieverfahren erlernen. Bei der Auswahl eines geeigneten Therapieverfahrens kann die Lehrgangseitung beratend zur Seite stehen. Eine unverbindliche Hospitation in laufenden Lehrgängen ist nach Absprache jederzeit möglich.

Leitung: Thomas Wiebke, Heilpraktiker

Informationsabend: Mo., 16.09.2019, 19.00–20.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7

Mi., 30.10.2019–08.07.2020, 18.00–21.15 Uhr, 32 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 1.150,00 bei Ratenzahlung, inkl. € 150,00 Anmeldegebühr, mtl. Rate € 100,00; bei Sofortzahlung: € 1.092,50

Kurs 19H09100

Detaillierte Informationen zu den
Lehrgängen: www.vhs-goettingen.de

Klassische Homöopathie

Lehrgang

Der Lehrgang bietet bis ca. März 2021 eine umfassende Ausbildung in klassischer Homöopathie, so wie sie von Samuel Hahnemann gelehrt wurde. Es werden die Grundlagen der homöopathischen Denk- und Arbeitsweise vermittelt. Die wichtigsten Lehrgangsinhalte sind: Geschichte der Homöopathie | Organon-Studium | Anamnese | akute und chronische Behandlung | Repertorisation | Hierarchisation | Gabenlehre | Arzneimittellehre | Miasmatik | Bearbeitung von Papierfällen und Live-Anamnesen. Der Lehrgang orientiert sich an den Qualitätsrichtlinien des BKHD (Bund klassischer Homöopathen Deutschlands). Die Dozenten verfügen über langjährige Praxiserfahrung.

Leitung: Henning Mohr, Heilpraktiker, Andreas Adam, Heilpraktiker

Informationsabend: Mo. 09.09.2019, 19.00–20.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7

Mo., 21.10.2019 bis ca. März 2021, 18.00–21.15 Uhr, 62 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 2.490,00 bei Ratenzahlung, inkl. Anmeldegebühr € 290,00, mtl. Rate € 100,00; bei Sofortzahlung: € 2.365,50

Kurs 19H09200

Pflanzenheilkunde

Lehrgang

Dieser Lehrgang vermittelt Kenntnisse der wissenschaftlichen Phytotherapie mit ihrer Analyse der Inhaltsstoffe und Wirkprinzipien genauso wie den großen erfahrungsheilkundlichen Wissensschatz, die Signaturenlehre, die Lehre von den Temperamenten. Wer mit Heilpflanzen arbeiten und sie rezeptieren will, sollte sie wirklich selbst kennen gelernt haben. Das geht über das Sehen, Riechen und Schmecken der Heilkräuter. Wir werden in diesem Kurs Kräutertees zubereiten, Tinkturen und Salben herstellen und die Pflanzen an ihren natürlichen Standorten aufsuchen. Dieser Kurs bietet eine umfassende Ausbildung in der Pflanzenheilkunde. Die Teilnehmer/innen sollen Sicherheit beim Verordnen der (nicht immer ganz ungefährlichen) Pflanzen bekommen, sei es als Tee, Tinktur oder Fertigarzneimittel. Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab.

Leitung: Henning Mohr, Heilpraktiker

Beginn: 18./19.04.2020 bis voraussichtlich Oktober 2020, Sa./So., 9.00–16,00 Uhr, 6 Wochenenden, weitere Termine in Planung; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 910,00 bei Ratenzahlung, inkl. € 110,00 Anmeldegebühr, mtl. Rate € 100,00; bei Sofortzahlung: € 864,50

Kurs 20F09005

Neu: „Ist das noch normal?“ – Psychische Störungen erkennen und verstehen

Bildungsurlaub/berufl. Fortbildung

In den letzten Jahren werden immer mehr psychische Störungen diagnostiziert und die Anzahl der Menschen, die aufgrund einer psychischen Erkrankung vorübergehend oder dauerhaft arbeitsunfähig sind, nimmt ebenfalls rapide zu. Entsprechend wächst auch der Informationsbedarf über Ursachen, Manifestation und Verlauf psychischer Störungsbilder sowie angemessenes Handeln. Dieses Seminar ist eine Fortbildung, die sich insbesondere an Menschen richtet, die in ihrem Beruf direkt oder indirekt mit psychischen Erkrankungen konfrontiert sind, wie z. B. an Fachkräfte in Krankenhäusern, ambulanten Pflege bzw. Betreuung, der Jugendhilfe, sowie an Lehrer/innen, Pädagog/innen, Jurist/-innen, Mediator/innen, Coaches etc. Dabei wird der Schwerpunkt auf der – mit Fallbeispielen ergänzten – Vorstellung und der Beschreibung von Angst-erkrankungen, Depressionen, schizophrenen und anderen Psychosen, sowie Persönlichkeitsstörungen und Traumafolgestörungen liegen. Wir werden auch auf psychiatrische Notfälle wie etwa akute Suizidalität und adäquate Reaktionen hierauf eingehen.

Leitung: Thomas Wiebke, Heilpraktiker

Mo. bis Fr., 09.03.–13.03.2020, 9.00–16.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 380,00

Kurs 20F09110 

Neu: Stress reduzieren – Hilfen zur Selbsthilfe

Sie fühlen sich gestresst, Ihre Gedanken kreisen, die Anspannung lässt Sie nicht zur Ruhe kommen. Meridian Tapping und eine lösungsorientierte, gedankliche Ausrichtung in Form von Selbsthypnose, bieten hilfreiche Möglichkeiten zur Selbsthilfe. In diesem Kurs erfahren Sie wie Stress entsteht und das Zusammenspiel von Gedankenkraft und Körperreaktion. Sie lernen die Techniken des Meridian Tappings kennen und anwenden. Dabei erfahren Sie, wie es sich mit weiteren Selbsthilfetechniken, wie z. B. der Selbsthypnose (die Kraft des Unbewussten) kombinieren lässt. Sie erleben, dass Sie etwas an die Hand bekommen, was Sie spürbar entspannt.

Leitung: Diemut Labusch, Dipl. Pädagogin, ROMPC® Therapeutin, Hypnosepädagogin

Do., 16.01.–20.02.2020, 20.00–21.30 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 58,00

Kurs 19H08007

Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Kursen sowie weitere Kursangebote – auch aus den anderen Geschäftsstellen – finden Sie unter:

www.vhs-goettingen.de

Neu: Achtsamkeit und Trauma

Menschen mit Trauma-Erfahrungen fühlen sich oft von Methoden der Achtsamkeit angezogen. Aber häufig aktivieren Meditation und Übungen zur Bewusstwerdung auch belastende Erfahrungen und können ein Gefühl von Desintegration verstärken. Das Seminar vermittelt ein Verständnis dafür, wie sich durch verkörperte Präsenz und Zugang zu eigenen Ressourcen mehr Sicherheit, neuronale Integration und innere Balance entwickeln können. Viele kleine Übungen machen praktisch erfahrbar wie somatische Achtsamkeit die Lösung aus Trauma unterstützen kann. Das Seminar ersetzt keine Therapie. Es wendet sich an Menschen mit Erfahrungen zum Thema sowie Berater/Therapeuten.

Leitung: Ernst Schulze Bremer, Heilpraktiker für Psychotherapie

Fr. bis So., 20.09.–22.09.2019, Fr., 16.00–21.00 Uhr, Sa., 9.00–17.30 Uhr, So., 9.00–13.30 Uhr, Nachtreffen: Di., 26.11.2019, 18.30–21.45 Uhr, 4 Termine; Haus Consens, Göttingen/Herberhausen, Hohe Linde 14

Gebühr: € 168,00

Kurs 19H09302

Hilfreiche Punkte – Selbsthilfe mit Akupressur

Akupressur arbeitet mit gezieltem Druck auf speziellen Punkten der Energieleitbahnen (Meridiane). Durch diesen Druck wird der Energiefluss harmonisiert und auf natürliche Weise wiederhergestellt. Die Akupressur ist ein Teilbereich der chinesischen Medizin und kann sofort, überall zur Selbstbehandlung angewandt werden. Kursinhalte: Einführung in die chinesische Medizin und die Leitbahnlehre, Meridianübungen, Grifftechniken, Praktische Anwendung bei Schmerzen, Ischialgie, Kopfschmerzen, Erkältung, Verdauungsproblemen und vielem mehr.

Leitung: Silke Schreiber, Heilpraktikerin für Trad. Chinesische Medizin

Sa., 25.01.2020, 13.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 28,00

Kurs 19H08003

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Schröpfen – Saugnäpfe für die Gesundheit
Das Schröpfen ist eine jahrtausende alte Heilmethode, die nicht nur in China bekannt ist. Auch bei uns wurde früher das Schröpfen als Hausmittel gegen verschiedene Erkrankungen eingesetzt. Ein Schröpfglas in der Hausapotheke ist hilfreich bei vielen Beschwerden. In diesem Kurs erlernen Sie die ersten Grundlagen für die Anwendung zum Hausgebrauch: z. B. bei Nacken-, Rücken-, Knie- und Schulterblockaden oder bei Erkältungskrankheiten. Auch eine belebende Schröpfmassage zur Stärkung der Abwehr-energie und die Gewebe stärkende Behandlung von Cellulite wird Ihnen vermittelt.

Leitung: Silke Schreiber, Heilpraktikerin für Trad. Chinesische Medizin

Sa., 26.10.2019, 13.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 28,00

Kurs 19H08001

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die Verdauung – Ein steter Fluss im Garten der Gesundheit

Nahrungsmittelenverträglichkeiten, Reizdarm, Blähungen, Völlegefühl, Durchfälle und Müdigkeit sind in der TCM ein Zeichen für eine Schwäche der Verdauungsenergie. Die Symptome und deren Auslöser können individuell unterschiedlich sein. Die TCM unterscheidet zwischen verschiedenen Ernährungstypen, denn was dem einen guttut, kann dem anderen schaden. Mit dem Hintergrundwissen aus der „Fünf-Elemente Ernährung“ erfahren Sie, was Ihnen persönlich guttut. Mit hilfreichen Tipps aus dem jahrtausend alten Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin lernen Sie, wie sie Ihre Verdauungsenergie unterstützen können, um sie wieder in einen harmonischen Fluss zu bringen.

Leitung: Silke Schreiber, Heilpraktikerin für Trad. Chinesische Medizin

Sa., 23.11.2019, 13.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 28,00

Kurs 19H08002

Neu: Diagnose Arthrose: Möglichkeiten der Selbsthilfe

Wie kann ich meine arthrotischen Beschwerden reduzieren? Hat meine Ernährung Einfluss auf diese rheumatische Erkrankung? Wenn ja, wie könnte diese aussehen? Helfen bestimmte Nahrungsergänzungsmittel? Diese und weitere Aspekte werden im Kurs behandelt, wobei Teilnehmende die Möglichkeit haben Fragen zu stellen. Mit themenbezogenen alkoholfreien Getränken und Snacks.

Leitung: Eva-Maria Rötzer, zertifizierte Diätassistentin

Sa., 16.11.2019, 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 30,00, inkl. € 5,50 Verzehrumlage

Kurs 19H08008

Neu: Diagnose Osteoporose: Möglichkeiten der Selbsthilfe

Oft bedingt durch die Wechseljahre wird ein schneller Abbau der Knochen festgestellt. Was kann getan werden, um den Abbau zu stoppen? Wie sollte die Ernährung aussehen, um eine Osteoporose vorzubeugen? Was ist überhaupt Kalzium? Diese und weitere Aspekte werden im Kurs behandelt, wobei Teilnehmende die Möglichkeit haben Fragen zu stellen. Mit themenbezogenen alkoholfreien Getränken und Snacks.

Leitung: Eva-Maria Rötzer, zertifizierte Diätassistentin

Sa., 25.01.2020, 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 30,00, inkl. € 5,50 Verzehrumlage

Kurs 19H08009

Depression hat viele Gesichter



Paracelsus-Roswitha-Klinik in Kooperation
mit der Gesundheitsregion
Göttingen/Süd-niedersachsen



Pflegende Angehörige und depressive Erkrankungen

Angehörige von pflegebedürftigen Menschen, im besonderen Maße Angehörige von an Demenz Erkrankten, sind vielfältigen und schwerwiegenden Belastungen ausgesetzt. Häufig sind pflegende Angehörige selbst älter und aufgrund von körperlichen und anderen Erkrankungen in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Hinzu kommen umfangreiche Anpassungs- und Bewältigungsprozesse, sich mit der Erkrankung und Pflegebedürftigkeit des Angehörigen auseinanderzusetzen. Sehr häufig treten auch besonders ausgeprägte Leistungs- und moralische Vorstellungen auf, die das Risiko an einer Erschöpfungsdepression und/oder anderen Erkrankungen zu leiden, deutlich erhöht. In dieser Veranstaltung soll es um die vielfältigen und ausgeprägten Belastungen von pflegenden Angehörigen und die in diesem Zusammenhang mögliche Präventionsarbeit gehen. Wie immer findet die Veranstaltung in Seminarform statt, so dass Beiträge und Diskussionen der Teilnehmer ausdrücklich erwünscht sind.

Leitung: Dr. Martin Lison, Chefarzt der Paracelsus-Roswitha-Klinik

Di., 29.10.2019, 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebührenfrei, keine Anmeldung erforderlich

Kurs 19H08010

Depression und Angst

Depression und Ängste sind Geschwister, die zum Teil auf ähnliche Behandlungsansätze reagieren; auch wirken Antidepressiva häufig auch gegen Ängste, so dass die Zusammenhänge zwischen Angstsymptomen bzw. Angsterkrankungen und depressiven Störungen vielfältig und komplex sind.

In dieser Veranstaltung wird es um allgemeine und individuelle Zusammenhänge zwischen Ängsten und Depressionen gehen. Beispielhaft seien gegenseitige Verstärkung der Symptomatik sowie teufelskreisartige Zusammenhänge, insbesondere im Zusammenhang mit Vermeidungsverhalten, zu nennen. Wie bei den anderen Veranstaltungen auch, findet dieser Abend als Seminar statt, wo aktive Beiträge von den Teilnehmern ausdrücklich gewünscht sind.

Leitung: Dr. Martin Lison, Chefarzt der Paracelsus-Roswitha-Klinik

Di., 12.11.2019, 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebührenfrei, keine Anmeldung erforderlich

Kurs 19H08011

Depression und Prävention – Lebensstil, Ernährung und Bewegung

Heute haben viele Menschen das Bedürfnis, durch aktives Handeln präventiv tätig zu werden und dadurch schwerwiegende körperliche, aber auch psychische Erkrankungen, wie bspw. Depressionen, verhindern zu können. An diesem Abend soll es darum gehen, in welchem Maße und in welchem Umfang welche Verhaltensveränderungen geeignet sind, um Depressionen vorzubeugen. Auch werden Informationen aus den Medien kritisch beleuchtet. Hier geht es vor allem um Ernährungsergänzungen und andere Formen der erwarteten Vorbeugung. Wie immer findet die Veranstaltung in Seminarform statt, so dass die Teilnehmer ausdrücklich eingeladen sind, sich aktiv zu beteiligen, von eigenen Erfahrungen, Meinungen und Ideen zu berichten.

Leitung: Dr. Martin Lison, Chefarzt der Paracelsus-Roswitha-Klinik

Di., 26.11.2019, 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebührenfrei, keine Anmeldung erforderlich

Kurs 19H08012



Fachklinik für Psychotherapie, Psychosomatik und Verhaltensmedizin

Behandlungsschwerpunkte

- Angststörungen
- Depressive Syndrome
- Chronische Schmerzsyndrome und Tinnitus
- Psychosomatische Erkrankungen
- Medizinisch-Beruflich Orientierte Rehabilitation (MBOR)

Paracelsus-Roswitha-Klinik

Dr.-Heinrich-Jasper-Str. 2a · 37581 Bad Gandersheim · T 05382 917-0 · F 05382 917-143
roswitha-klinik@paracelsus-kliniken.de · www.paracelsus-kliniken.de/roswitha-klinik

Lecker, schnell
...professionell

Frühstück • Mittagstisch
Feiern • Veranstaltungen

Göttinger
Werkstätten

Bistro

vhs

0551 384 898 51
VHS-Bistro@goe-we.de

Mo.- Do. 8:00 - 15:00 Uhr
Fr. 8:00 - 14:00 Uhr

Fitness

Zumba-Fitnessstraining

Zumba – Das Tanz- und Fitnessworkout für Jedermann. Lateinamerikanische und internationale Rhythmen motivieren zu Bewegung und einfachen Choreographien. Es ist eine optimale Balance zwischen Ausdauertraining und Bodystyling. Der Spaßfaktor steht hierbei an erster Stelle!

Leitung: Sandra Strong, Fitnesstrainerin, Zumba®Instructorin

Mo., 16.09.–16.12.2019, 17.00–18.00 Uhr, 12 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 79,00
Kurs 19H03000

Mo., 13.01.–23.03.2020, 17.00–18.00 Uhr, 10 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 64,00
Kurs 19H03001

Do., 19.09.–19.12.2019, 20.00–21.15 Uhr, 10 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 84,00
Kurs 19H03003

Do., 09.01.–26.03.2020, 20.00–21.15 Uhr, 12 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 98,00
Kurs 19H03004

Leitung: Marlene Oliveira Chaves, Zumba®Instructorin

Mi., 23.10.–11.12.2019, 20.00–21.15 Uhr, 8 Termine; BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6
Gebühr: € 64,00
Kurs 19H03009

Mi., 15.01.–04.03.2020, 20.00–21.15 Uhr, 8 Termine; BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6
Gebühr: € 64,00
Kurs 19H03010

Zumba Gold®-Fitnessstraining

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form von Zumba. Zumba Gold® richtet sich an Trainingseinsteiger/innen, länger Junggebliebene und Menschen mit Einschränkungen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten, oder einfach mit Spaß fit bleiben möchten. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind auch für die Generation 50+ und Einsteiger/innen einfach nachzutun.

Leitung: Sandra Strong, Fitnesstrainerin, Zumba®Instructorin

Mo., 16.09.–16.12.2019, 10.00–11.00 Uhr, 12 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 79,00
Kurs 19H03005

Mo., 13.01.–23.03.2020, 10.00–11.00 Uhr, 10 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 64,00
Kurs 19H03006

Do., 19.09.–19.12.2019, 17.00–18.00 Uhr, 10 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 64,00
Kurs 19H03007

Do., 09.01.–26.03.2020, 17.00–18.00 Uhr, 12 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 79,00
Kurs 19H03008

Step & Fun

In diesem Kurs wird eine Reihenfolge von verschiedenen Grundschritten und Variationen gezeigt, welche um und auf dem Step mit viel Musik zu einem großen Spaßfaktor werden. Neben dem Herz-Kreislauf-Training wird die Bein- und Gesäßmuskulatur effektiv trainiert. Wer sich gerne zur Musik bewegt und ein kleines Bisschen Gefühl für Beats hat, ist in diesem Kurs genau richtig.

Leitung: Elke Becker, Übungsleiterin C

Di., 17.09.–10.12.2019, 18.00–19.00 Uhr, 12 Termine; Gemeindezentrum, Rosdorf, Am Plan 1, Eingang 4
Gebühr: € 76,00
Kurs 19H03021

Di., 14.01.–31.03.2020, 18.00–19.00 Uhr, 10 Termine; Gemeindezentrum, Rosdorf, Am Plan 1, Eingang 4
Gebühr: € 62,00
Kurs 19H03022

Bodystyling

Fitness für die Frau bis 40 Jahre

Ein bunter und abwechslungsreicher Fitness-Mix zu spritziger Musik, um aktiv, beweglich und fit zu bleiben. Die so genannten Problemzonen Bauch, Beine, Po werden ausgiebig trainiert und mit einem „Styling“ gekräftigt und gestrafft. Dehn-, Stretch- und Entspannungsübungen runden das gelenkschonende Training ab.

Leitung: Sandra Strong, Fitnesstrainerin, Zumba®Instructorin

Mo., 16.09.2019–27.01.2020, 19.00–20.00 Uhr, 15 Termine; BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6
Gebühr: € 94,00
Kurs 19H03100

Bodystyling

Bodystyling ist ein sehr abwechslungsreiches Ausdauer- und Koordinationstraining für den ganzen Körper. Mittels kleinen Handgeräten, Steps und Musik werden gezielte Muskelkräftigungsübungen für den Oberkörper, Bauch, Beine, Po und Arme ausgeführt.

Leitung: Julia Bätz, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Übungsleiterin C

Di., 17.09.–17.12.2019, 19.00–20.00 Uhr, 11 Termine; Gemeindezentrum, Rosdorf, Am Plan 1, Eingang 4
Gebühr: € 70,00
Kurs 19H03023

Di., 14.01.–24.03.2020, 19.00–20.00 Uhr, 10 Termine; Gemeindezentrum, Rosdorf, Am Plan 1, Eingang 4
Gebühr: € 62,00
Kurs 19H03024

Bauch – Beine – Po

Fitnessgymnastik für Problemzonen

Es wird ein Kraft-Ausdauer-Training in Form eines Intervalltrainings zu motivierender Musik durchgeführt, wobei auch einfache Choreographien aus dem Aerobic-Bereich erlernt werden. Somit wird der Kalorienverbrauch angekurbelt und gesteigert. Das auf die Problemzonen Bauch, Beine und Po ausgerichtete Workout stimuliert gleichzeitig die Rückenmuskulatur. Dabei werden Kleingeräte wie z. B. Hanteln und Therabänder eingesetzt.

Leitung: Wiebke Prieto Meis, Gymnastik-/Tanzlehrerin

Di., 17.09.2019–21.01.2020, 19.00–20.00 Uhr, 15 Termine; BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6
Gebühr: € 94,00
Kurs 19H03108



Neu: Fit ins Wochenende

Bauch – Beine – Po

Sagen Sie Pölsterchen und Rettungsringen den Kampf an! Mit effektiven Übungen und von motivierender Musik begleitet, trainieren wir Bauch, Beine, Po und stimmen uns aktiv auf das Wochenende ein. Übungen mit Kleingeräten wie Hanteln, Therabänder und Faszienrollen aktivieren unsere Muskulatur. Dehnungsübungen lockern die Muskulatur und wirken Verspannungen entgegen. Keine Voraussetzungen erforderlich.

Leitung: Julia Bätz, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Übungsleiterin C

Fr., 25.10.–20.12.2019, 17.00–18.00 Uhr, 8 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 56,00

Kurs 19H03140

Fitness-Gymnastik für alle Frauen

Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung mit Musik erfahren Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung. Dieses Ganzkörpertraining verbindet Übungen aus den Bereichen Bauch, Beine, Po, Pilates, Yoga, Stretching und Rückenfitness. Geeignet für jedes Alter und Fitnessniveau. Ein ideales Fitness- und Figurtraining!

Leitung: Karina Kupieczek, ÜL B für Fitness, Haltung, Prävention, ÜL für Entspannung und Prävention

Di., 17.09.2019–28.01.2020, 17.00–18.00 Uhr, 15 Termine; BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6
Gebühr: € 94,00

Kurs 19H03101

Di., 10.09.2019–21.01.2020, 18.00–19.00 Uhr, 15 Termine; BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6
Gebühr: € 94,00

Kurs 19H03102

Richtig fit ab 50+

Mit wohlthuenden und herausfordernden Bewegungsübungen ohne, bzw. mit Gerät (Theraband, Pezziball etc), Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung des Herz-Kreislauf-Systems und der gesamten Muskulatur, lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und erweitern. Übungen zur Körperwahrnehmung sowie Dehnungsübungen zur Lockerung verspannter Muskulatur bieten Ihnen vielfältige Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit.

Leitung: Mathias Emanuel-Christoffel, Physiotherapeut, Pilatetrainer, Nordic Walking Instructor

Mo., 13.01.–23.03.2020, 10.15–11.15 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 62,50

Kurs 19H03110

Mo., 13.01.–23.03.2020, 11.15–12.15 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 62,50

Kurs 19H03112



Fitnessgymnastik für Sie und Ihn

Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit Musik. Aerobic-Elemente und einfache Kombinationen trainieren das Herz-Kreislauf-System und fördern das Koordinationsvermögen. Funktionsgymnastik (auch mit Geräten) und Stretching „von Kopf bis Fuß“ verbessern Kraft, Beweglichkeit und Elastizität.

Leitung: Edda Plate-Nothdurft, Studienrätin Sport, Ines Graeber, Studienrätin Sport

Mi., 25.09.2019–29.01.2020, 19.00–20.00 Uhr, 15 Termine; BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6
Gebühr: € 94,00

Kurs 19H03103

Fitness- und Funktionstraining für Männer

Dieser Kurs ist für jung gebliebene Männer zwischen 30 und 60, die einen Verein zu öde und das Fitness-Studio zu einseitig finden. Eine ausbalancierte Mischung aus funktioneller Gymnastik und spielerischer Bewegung in Mannschaftsspielen fördert und erhält Ihre Fitness.

Leitung: Pavel Aramayo, Studienrat Sport

Mi., 23.10.2019–12.02.2020, 20.00–21.30 Uhr, 15 Termine; BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6
Gebühr: € 122,00

Kurs 19H03104

Herz-Kreislauf Gymnastik

Für Frauen im fortgeschrittenen Alter

Vielseitige Übungen aus der Herz-Kreislauf-Gymnastik sowie ein spezielles Training (z. B. mit Theraband, Ball, Reifen und anderen Handgeräten) schulen Beweglichkeit und fördern körperliches Wohlbefinden auch bei zunehmendem Alter. Abwechslungsreiche Spiel- und Tanzformen fördern Konzentration und Koordination. Auch jüngere Frauen, die diese Art Gymnastik bevorzugen, sind willkommen.

Leitung: Kristine Ackermann

Do., 19.09.2019–06.02.2020, 16.30–17.30 Uhr, 15 Termine; Turnhalle am Albanikirchhof 7/8, Göttingen, Eingang Lange Geismarstraße 81, links durch die Toreinfahrt
Gebühr: € 94,00

Kurs 19H03012

Fitnessgymnastik

Gymnastik für Männer und Frauen

In diesem Kurs erwartet Sie neben einer abwechslungsreichen Herz-Kreislaufgymnastik ein funktionales und differenziertes Muskeltraining, das sich auf den Rücken, Bauch und Beckenboden konzentriert. Diese Bereiche sollen sowohl gekräftigt als auch gedehnt werden, um sich im Alltag wohl zu fühlen. Übungen aus dem Yoga- und Pilatesbereich umrahmen das Programm und führen in die Entspannung. Auch ungeübte Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

Leitung: Annelie Thieme, Pilatetrainerin, Rückenschullehrerin

Di., 17.09.2019–28.01.2020, 9.00–10.00 Uhr, 16 Termine; DGH Wibbecke; Adelebsen, Hitzing 8
Gebühr: € 86,00

Kurs 19H03130

Di., 17.09.2019–28.01.2020, 10.00–11.00 Uhr, 16 Termine; DGH Wibbecke; Adelebsen, Hitzing 8
Gebühr: € 86,00

Kurs 19H03131

Mi., 18.09.2019–29.01.2020, 18.00–19.00 Uhr, 16 Termine; DGH Wibbecke; Adelebsen, Hitzing 8
Gebühr: € 86,00

Kurs 19H03132

Piloxing® Fitnessstraining

Schnupperkurs

Piloxing ist ein schweißtreibendes Fitness-Programm, das die besten Aspekte von Pilates, Boxen und Tanz in einem intensiven Intervalltraining vereint. Das Intervall-Training hat zum Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen, und die Körperhaltung verbessert sich insgesamt. Piloxing kombiniert die kraftvollen, schnellen Bewegungen des Boxens mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates – ein effektives, muskelstraffendes Workout für jede Altersgruppe.

Leitung: Rosalia Sanchez Ricardes, Sportwissenschaftlerin, Zumba@Instructorin

Mo., 30.09.2019, 18.15–19.45 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 10,00

Kurs 19H03113

Mo., 21.10.–16.12.2019, 18.15–19.15 Uhr, 9 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 58,00

Kurs 19H03114

Mo., 13.01.–16.03.2020, 18.15–19.15 Uhr, 10 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 62,00

Kurs 19H03115

Callanetics – Körpertraining für Anfänger/innen

Das Ganzkörpertraining Callanetics trainiert den Körper auf sanfte, aber kraftvolle Weise. Langsame, wiederholte Bewegungen stärken Sehnen und Bänder, und die Muskeln werden gestärkt. Mit dem Training wird eine gute Figurformung erreicht, da es besonders das Gewebe an Po, Oberschenkel und Bauch strafft. Callanetics ist für alle Personen geeignet, da das Training altersentsprechend aufgebaut ist, sich langsam steigert und jede/r Teilnehmer/in persönlich betreut und korrigiert wird.

Leitung: Margit Mühl, Heilpraktikerin

Mi., 06.11.–18.12.2019, 16.30–17.30 Uhr, 7 Termine; Praxis M. Mühl, Göttingen, Gotmarstraße 3
Gebühr: € 54,00
Kurs 19H03120

Neu: Klassisches Ballett als Körpertraining

Es ist nie zu spät seinen Kindheitstraum wahr werden zu lassen. Klassischer Tanz ist ein wunderschönes Hobby, mit dem man sehr viel für seine Gesundheit tun kann. Wer Klaviermusik mag, sich gern dazu bewegt und etwas für seine Körperhaltung, Balance und Flexibilität tun möchte, ist hier richtig. Ballett fordert den ganzen Körper, insbesondere die Körpermitte und die Fußmuskulatur. Auch Rhythmusgefühl, Koordination und Konzentration werden geschult. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen oder solche, die nach einer langen Pause einen Wiedereinstieg suchen.

Leitung: Manuela Sehr, Trainerin für Ballett und Modern Dance

Fr., 25.10.–26.10.2019, 18.30–20.00 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 34,00
Kurs 19H03105

Fr., 07.02.–08.02.2019, 18.30–20.00 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 34,00
Kurs 20F03114

Di., 22.10.–17.12.2019, 10.15–11.45 Uhr, 9 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 86,00
Kurs 19H03106

Di., 14.01.–17.03.2020, 10.15–11.45 Uhr, 10 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 94,00
Kurs 19H03107

Hula Hoop Dance

...und das Hüftgold schmilzt!

Hula Hoop Dance ist ein effektives Training für Bauch, Beine, Po und lässt nebenbei überflüssige Pfunde an der Hüfte verschwinden. Wir benutzen gestellte Reifen, die mit einem Durchmesser von ca. 1 m größer und damit leichter zu spielen sind als die bekannten Kinder Hula Hoop Reifen. Es besteht die Möglichkeit Hula Hoop Ringe vor Ort zu erwerben (ca. € 35,00).

Leitung: Anna Sperber

Mo., 23.09.–28.10.2019, 20.00–21.00 Uhr, 6 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 36,00
Kurs 19H03119

Sa., 23.11.2019, 10.30–12.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 19,90
Kurs 19H03117

Sa., 18.01.2020, 10.30–12.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 19,90
Kurs 19H03118

Aquafitness

Aquafitness im Tiefwasser ist ein Kraft- bzw. Ausdauertraining für den ganzen Körper. Mittels verschiedener Auftriebskörper entsteht ein Schwebestand im Wasser ohne Druck auf die Gelenke. Abwechslungsreiche Übungen aus Aquarobic und Aquagymnastik stärken das Herz-Kreislaufsystem, kräftigen die Muskulatur und fördern die Beweglichkeit. Koordination und Balance werden geschult, die Kalorienverbrennung wird unterstützt.

Leitung: Katharina Marczynski, Physiotherapeutin, Aquafitnessinstruktorin

Mo., 21.10.–09.12.2019, 17.00–18.00 Uhr, 8 Termine; Badeparadies Eiswiese, Göttingen, Windausweg 60
Gebühr: € 62,00, Kursgebühr zu zahlen bei der VHS, zzgl. € 40,00 Eintrittsgeld und € 10,00 Pfandgeld (zahlbar vor Ort)
Kurs 19H03200

Mo., 13.01.–02.03.2020, 17.00–18.00 Uhr, 8 Termine; Badeparadies Eiswiese, Göttingen, Windausweg 60
Gebühr: € 62,00, Kursgebühr zu zahlen bei der VHS, zzgl. € 40,00 Eintrittsgeld und € 10,00 Pfandgeld (zahlbar vor Ort)
Kurs 19H03201

Nordic Walking

Das dosierte Ganzkörpertraining fördert die Herz-Kreislauf-Aktivität sowie die Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit. Es stärkt das Muskel-Skelett-System und empfiehlt sich bei Rücken- und Haltungsproblemen.

Neues Semester – neue Standorte

„Nichts ist so beständig wie der Wandel“ (Heraklit von Ephesus)

Während der Sommerferien gab es in unseren Reihen gleich zwei Umzüge. Zum einen werden die Kurse und Seminare, die bisher in der ehem. Hans-Christian-Andersen-Schule in Weende stattfanden, ab diesem Semester in der ehemaligen Käthe-Kollwitz-Schule am Stadtstiege 15 in Geismar (Foto oben) durchgeführt.

Zum anderen können wir die Räumlichkeiten im Max-Planck-Gymnasium nicht mehr nutzen und ziehen mit dem Angebot daher zum Semesterstart in die lichtdurchfluteten Räumlichkeiten des Otto-Hahn-Gymnasiums in der Carl-Zeiss-Straße 6 (Foto unten).

An beiden Standorten erwarten Sie ansprechende Räumlichkeiten und ein verlässlicher Hausdienst. Anhand eines Raumleitsystems werden Sie Unterrichtsräume sowie sanitäre Anlagen leicht finden.

Parkmöglichkeiten

VHS in Geismar

Parkplätze der IGS (Georg-Christoph-Lichtenberg-Gesamtschule Göttingen-Geismar) Schulweg 22, Göttingen. Ein Fußgängerweg führt direkt zur VHS.

VHS Angebote im Otto-Hahn-Gymnasium

Parkplätze auf dem Gelände des OHG (Otto-Hahn-Gymnasium) während der Anwesenheitszeiten des Hausmeisters. Alternativ auf dem Schützenplatz.

Stadtbusverbindungen zu beiden Häusern

Siehe Seite 5.



15 Jahre
2004
2019

ART LA DANSE
DIE GÖTTINGER BALLETSCHULE

Alte Fechtalle · Geiststraße 5 · 37083 Göttingen
0551 42582 · www.artladanse.de

Stoffwechselprozesse werden angeregt. Nach einer kurzen Theorie-Einheit und Einführung wird mit einer abwechslungsreichen Intensität trainiert. Bitte Nordic Walking-Stöcke mitbringen!

Leitung: Mathias Emanuel-Christoffel, Physiotherapeut, Pilatetrainer, Nordic Walking Instructor

Mo., 09.09.–14.10.2019, 17.30–18.45 Uhr, 6 Termine; Schillerwiesen, am Pavillon
Gebühr: € 42,00
Kurs 19H03305

Gemeinsam laufen – Mit Freude laufen lernen

Für Anfänger- und Wiedereinsteiger/innen Mit Übungen aus verschiedenen Lauftechnikkonzepten helfen wir dem/der Läufer/in in uns wieder auf die Sprünge, sodass sich immer mehr Leichtigkeit und Freude beim Laufen einstellen, und infolge auch die Alltagsbewegungen müheloser werden. Denn für die Ausschüttung von Glückshormonen muss man keinen Marathon in unter drei Stunden laufen, es genügt, sich in Bewegung zu setzen: egal wie kurz oder lang, egal wie schnell oder langsam!

Leitung: Sanna Almstedt, ganzheitliche Gesundheitstrainerin

Di., 10.09.–15.10.2019, 17.30–18.30 Uhr, 6 Termine; Jahnstadion Göttingen, Göttingen, Sandweg 5
Gebühr: € 36,00
Kurs 19H03300

Barfuß (oder in Barfußschuhen) gehen

Auf natürlichem Untergrund in Verbindung mit dem Erlernen einer anderen Gehetechnik kann dazu beitragen, gelenkschonender zu gehen und die Aufrichtung zu unterstützen, wodurch sich Rücken- und Nackenverspannungen lösen lassen, und die oftmals daraus resultierenden Kopfschmerzen aufhören. Da die Füße differenzierter durchbewegt und damit besser durchblutet werden als beim Gehen in (normalen) Schuhen, legen sich oft auch Probleme mit kalten Füßen.

Leitung: Sanna Almstedt, ganzheitliche Gesundheitstrainerin

Sa., 11.05.2019, 14.00–16.15 Uhr, 1 Termin; Jahnstadion Göttingen, Göttingen, Sandweg 5
Gebühr: € 22,00
Kurs 19F03301

Barfuß (oder in Barfußschuhen) laufen

Viele Läufer, ob freizeit- oder wettkampforientiert, können davon profitieren zeitweilig auf Schuhe zu verzichten, da diese unter Umständen die normale Körperstatik unbemerkt verschieben und negativ beeinflussen. Dies kann zu Problemen wie Fersensporn-, Achilles-, Knie-, Hüft-, Kopf-, Rückenschmerzen führen. Außerdem werden die in Schuhen brachliegenden Muskeln wieder zum Leben erweckt, wodurch die körpereigene Feder- und Dämpfungsmechanismen in Betrieb genommen werden können, was sich schützend auf die Gelenke und effizienteres Laufen auswirkt.

Leitung: Sanna Almstedt, ganzheitliche Gesundheitstrainerin

Sa., 21.09.2019, 16.15–18.30 Uhr, 1 Termin; Jahnstadion Göttingen, Göttingen, Sandweg 5
Gebühr: € 22,00
Kurs 19H03302

Pilates – Körpertraining

Pilates ist ein ganzheitliches, sanftes und effektives Ganzkörpertraining. Es steigert gleichsam die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Im Zentrum jeder Übung steht das sogenannte „Powerhouse“, bestehend aus der Beckenboden- sowie der tief liegenden Bauch- und Rückenmuskulatur. Die bewusst langsam und fließend harmonisch ausgeführten Bewegungen sind sehr muskel- und gelenkschonend. Wir erlernen schrittweise die verschiedenen Übungen, wobei Varianten für verschiedene Einstiegsniveaus gegeben werden.

Für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene

Leitung: Helga Baumgardt-Kleinn, Sportwissenschaftlerin M. A., Übungsleiterin Pilates
Di., 24.09.–10.12.2019, 17.00–18.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 68,00
Kurs 19H03402

Di., 24.09.–10.12.2019, 18.00–19.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 68,00
Kurs 19H03401



ERGONOMIE IM BÜRO

Bewegende Produkte

STRUCKMEIER
Das Beste für's Büro!



Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8:00 - 18:00 Uhr

P direkt vor dem Ausstellungszentrum.

Di., 14.01.–17.03.2020, 17.00–18.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 68,00
Kurs 19H03404

Di., 14.01.–17.03.2020, 18.00–19.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 68,00
Kurs 19H03403

Leitung: Julia Zimmer, Fitness Trainerin B, Pilates-Trainerin

Neu

Do., 24.10.–19.12.2019, 9.00–10.15 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 62,00
Kurs 19H03407

Neu

Do., 09.01.–27.02.2020, 9.00–10.15 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 62,00
Kurs 19H03408

Für Fortgeschrittene

Leitung: Gudrun Pritzel, DTB-Pilates-Trainerin

Di., 24.09.–17.12.2019, 18.15–19.30 Uhr, 12 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 94,00
Kurs 19H03405

Di., 07.01.–24.03.2020, 18.15–19.30 Uhr, 12 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 94,00
Kurs 19H03406

Yogalates

Yogalates kombiniert die altindische Yoga-Lehre mit der modernen Trainingsmethode Pilates. Durch diese Kombination werden Kraft und Beweglichkeit gleichermaßen effektiv trainiert. Übungsabläufe aus dem Yoga zu Beginn fördern die Beweglichkeit und bereiten den Körper auf die kräftigen Pilates-Übungen vor. Diese werden mit Yoga-Übungen zu einer dynamisch-fließenden Körperpraxis verbunden, die insbesondere die tiefliegende Muskulatur der Körpermitte – im Pilates „Powerhouse“ genannt – und damit die aufrechte Körperhaltung trainiert.

Leitung: Jessica Fink, Yogalehrerin BDY/EYU, DTB Pilates-Trainerin

Mi., 25.09.–11.12.2019, 18.15–19.45 Uhr, 9 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 84,00
Kurs 19H03410

Mi., 08.01.–11.03.2020, 18.15–19.45 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 94,00
Kurs 19H03411

Rückenfitness und mehr

Mit gezielter Gymnastik kräftigen und dehnen, mobilisieren und stabilisieren wir Rücken und Wirbelsäule, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Übungen zur Kräftigung, Lockerung, Dehnung der gesamten Muskulatur sind ebenso Inhalt dieses Kurses wie auch Tipps und Übungen für die individuelle Körperhaltung und ein rücken-gerechtes Alltagsverhalten. Der Kurs ist für alle Altersklassen geeignet.

Leitung: Karina Kupieczek, ÜL B für Fitness, Haltung, Prävention, ÜL für Entspannung und Prävention

Mi., 23.10.–18.12.2019, 17.00–18.00 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 55,00
Kurs 19H03500

Mi., 08.01.–11.03.2020, 17.00–18.00 Uhr, 9 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 60,00
Kurs 19H03501

Legende

-  Semesterschwerpunkt
„zusammenleben.zusammenhalten“
-  Unterrichtsmaterial in Gebühr enthalten
-  Ermäßigung möglich
-  Kleingruppe
-  Kostenerstattung für Präventionskurse
-  Familienkurse

Politische Bildungsfahrt mit einem Realschulkurs nach Weimar

Jedes Jahr werden politische Bildungsfahrten angeboten, die auf einem Konzept aus Israel basieren – das sogenannte Betzavta Bildungsprogramm.

Betzavta (hebräisch: Miteinander) ist ein Bildungsprogramm mit dem Ziel, demokratische Prinzipien wie Gleichheit vor dem Gesetz, Entscheidungsfindung, Rede- und Versammlungsfreiheit im Rahmen von Gruppenübungen erfahrbar zu machen. Damit soll die Kompetenz zum Umgang mit individueller Freiheit gestärkt sowie Konfliktfähigkeit, Toleranz und Respekt vor anderen erlebbar werden.

Das Ergebnis soll eine Verhaltens- und Einstellungsänderung, eine Erhöhung der sozialen Kompetenz, Konfliktfähigkeit und des interkulturellen Verständnisses der Beteiligten sein. Methodisch werden z.B. Reflexionsübungen, Kleingruppenarbeiten, Rollen- und Planspiele eingesetzt. Das Programm führen speziell ausgebildete Trainer*innen durch.

Die gemeinschaftlichen Aktivitäten außerhalb des eigentlichen Betzavta -Bildungsprogrammes umfasste Ausflüge in die Stadt Weimar. Hierbei stand neben gemeinsamen und einer individuellen Stadterkundungen (Kulturstadt, Goethe und Schiller) auch ein Besuch der Gedenkstätte Buchenwald an, welcher mit großem Interesse wahrgenommen wurde. Im Anschluss an den Besuch gab es ein gemeinsames Beisammensein, um die Eindrücke und Gedanken zu reflektieren. Dies half den Teilnehmer*innen die gewonnen Eindrücke zu verarbeiten.

Jeden Abend saß die gesamte Gruppe gemeinsam am Fluss oder auf dem Gelände der Europäischen Jugendbildungsstätte, hat gemeinsam Ballspiele (Volleyball, Fußball) und Gesellschaftsspiele gespielt, Musik gehört und interessante Gespräche geführt. Dadurch wurde das Gruppengefühl gestärkt, was auch nach der Kursfahrt besteht und sich positiv auf das Zusammenarbeiten im Kurs auswirkt.



Neu: Stressbalance in Beruf und Alltag – Ein ganzheitlicher Weg

Bildungsurlaub

Stress ist in unserer schnelllebigen Gesellschaft mit ständiger Erreichbarkeit und wachsender Digitalisierung kaum wegzudenken. Den Anforderungen des Berufsalltags mit seinem Zeit- und Leistungsdruck zu begegnen, stellt oftmals eine gesundheitliche Herausforderung dar. Die Reaktionen auf Stress sind ganz individuell. Auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene beeinträchtigt er die Lebensqualität. Indem wir lernen mit Stress umzugehen, ihn anzunehmen, verschiedene Lebensbereiche zu reflektieren und neue Verhaltensweisen auszubilden, die den Alltag erleichtern, beugen wir Erschöpfung und Burnout vor. In diesem Seminar ergründen Sie ihre eigene Stresspersönlichkeit, wobei Stresssituationen im beruflichen Alltag entlarvt werden. Mit leicht auszuführenden, mobilisierenden Bewegungs-, Atemübungen und Mini-Meditationen, zum Teil aus dem Yoga, lernen Sie Stress am Arbeitsplatz praktisch zu begegnen. Vielseitige Aspekte einer gesunden, ganzheitlichen Lebensführung eröffnen Lösungsansätze, um mit Stress im Alltag leichter umzugehen und Mittel zu finden, damit dieser erst gar nicht entsteht.

Leitung: Annika Hesse, Yogalehrerin KRI

Mo. bis Fr., 24.02.–28.02.2020, 8.30–16.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 250,00

Kurs 20F04000

Yoga Grundstufe

Unter Anleitung der Dozentin werden die kraftvollen Bewegungen der Yoga Vidya Grundreihe nach Swami Sivananda (Hatha Yoga) einstudiert und nach Bedarf leicht variiert. Die Klarheit der Yogastellungen wird von bewusstem Atem begleitet. Übungen zur Tiefenentspannung und Meditation umrahmen das Programm.

Leitung: Henrike Lühr, Yogalehrerin BYV, Krankenschwester, Dipl. Biologin

Mi., 25.09.–11.12.2019, 18.15–19.45 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 98,00

Kurs 19H04100 €

Mi., 08.01.–25.03.2020, 18.15–19.45 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 116,00

Kurs 19H04101 €

Di., 24.09.–17.12.2019, 20.00–21.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 98,00

Kurs 19H04102 €

Di., 07.01.–24.03.2020, 20.00–21.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 116,00

Kurs 19H04103 €



Yoga Mittelstufe

Auf unsere Grundkenntnisse aufbauend, werden wir die Übungen der Yoga Vidya Grundreihe nach Swami Sivananda (Hatha Yoga) ausbauen und vertiefen. Die Klarheit der Yogastellungen wird von bewusstem Atem begleitet. Übungen zur Tiefenentspannung und Meditation umrahmen das Programm.

Leitung: Henrike Lühr, Yogalehrerin BYV, Krankenschwester, Dipl. Biologin

Mi., 25.09.–11.12.2019, 20.00–21.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 98,00

Kurs 19H04104

Mi., 08.01.–25.03.2020, 20.00–21.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 116,00

Kurs 19H04105

Hatha Yoga für Anfänger/innen

Regelmäßig praktiziert verbessern die Körperübungen aus dem Hatha Yoga sowohl die Haltung und Koordination als auch die Beweglichkeit. Entspannungstechniken, Atem- und Meditationsübungen sorgen für mentale Stärke, Gelassenheit und Wohlbefinden. Auf individuelle Befindlichkeiten kann eingegangen werden. Für alle Altersgruppen geeignet.

Leitung: Doris Dittmer, Physiotherapeutin, Yogalehrerin BYV

Mo., 16.09.–16.12.2019, 18.15–19.45 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 116,00

Kurs 19H04106 €

Mo., 06.01.–23.03.2020, 18.15–19.45 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 116,00

Kurs 19H04107 €

Leitung: Kristina Kreikenbohm, BenefitYoga®-Lehrerin

Do., 24.10.–19.12.2019, 18.15–19.45 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 76,00

Kurs 19H04108

Do., 09.01.–19.03.2020, 18.15–19.45 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 94,00

Kurs 19H04109

Neu in Bovenden

Leitung: Sylvia Schindler, Krankenschwester, Yogalehrerin BYV

Mi., 11.09.–11.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine; Yogastudio S. Schindler, Bovenden, Plesseweg 34

Gebühr: € 120,00

Kurs 19H04130 €

Mi., 15.01.–18.03.2020, 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine; Yogastudio S. Schindler, Bovenden, Plesseweg 34

Gebühr: € 120,00

Kurs 19H04131 €

Yoga am Morgen

Für Anfänger/innen

Die atemgeführten Bewegungsabfolgen des Yoga werden achtsam und sanft durchgeführt und den individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst, so dass sich die heilsamen Wirkungen gut entfalten können. Yoga lässt einen Freiraum erfahrbar werden, in dem der Atem ungehindert fließt und sich in unserem Geist Ruhe und Klarheit einstellen.

Leitung: Heike Ahlswede-Oberländer, Yogalehrerin BDY/EYU, Heilpraktikerin

Fr., 20.09.–20.12.2019, 9.00–10.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 98,00

Kurs 19H04111 €

Fr., 10.01.–27.03.2020, 9.00–10.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 116,00

Kurs 19H04112 €

Neu: Leitung: Nils Hilliges, Yogalehrer BYV

Di., 29.10.–17.12.2019, 8.30–10.00 Uhr, 8 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 78,00

Kurs 19H04113 €

Di., 14.01.–03.03.2020, 8.30–10.00 Uhr, 8 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 78,00

Kurs 19H04114 €

Hatha Yoga am Vormittag

Yoga kann helfen Stress zu verarbeiten und die Körpersysteme entsprechend zu stärken. In diesem Kurs haben Sie eine wunderbare Möglichkeit Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen und Gesundheit und Flexibilität bis ins hohe Alter zu erhalten. Es erwartet Sie eine Einführung in das Hatha Yoga nach Swami Shivananda, ein ganzheitliches Yoga, bei dem auch Atem-, Entspannungs-, Konzentrations- und Meditations-techniken gelehrt werden

Leitung: Eberhard Leistner, Übungsleiter B, DTB-Kursleiter, Yogalehrer BYV

Do., 19.09.–21.11.2019, 10.00–11.30 Uhr, 8 Termine; Gemeindezentrum, Rosdorf, Am Plan 1, Eingang 4
Gebühr: € 74,00
Kurs 19H04125

Do., 09.01.–12.03.2020, 10.00–11.30 Uhr, 10 Termine; Gemeindezentrum, Rosdorf, Am Plan 1, Eingang 4
Gebühr: € 92,00
Kurs 19H04126

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Dieser Fortsetzungskurs richtet sich an Teilnehmer/Innen mit (etwas) Erfahrung, die nicht an Yoga als Fitnessprogramm interessiert sind, sondern über Yogaübungen, Atem- und Meditationspraktiken zur eigenen Tiefendimension finden möchten. Die individuelle Übungspraxis wird unterstützt, die Tiefenentspannung weckt die Selbstheilungskräfte des parasympathischen Nervensystems. Warum nicht ein wenig mehr Ruhe und Leichtigkeit auf der Matte und im Alltag erleben?

Leitung: Ursula Glauert-Hülken, Yogalehrerin BDY/EDU

Do., 19.09.2019–16.01.2020, 18.15–19.45 Uhr, 12 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 116,00
Kurs 19H04110

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Yoga kann helfen Stress zu verarbeiten und die Körpersysteme entsprechend zu stärken. In diesem Kurs haben Sie eine wunderbare Möglichkeit Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen und Gesundheit und Flexibilität bis ins hohe Alter zu erhalten. Es erwartet Sie eine Einführung in das Hatha Yoga nach Swami Shivananda, ein ganzheitliches Yoga, bei dem auch Atem-, Entspannungs-, Konzentrations- und Meditations-techniken gelehrt werden.

Leitung: Eberhard Leistner, Übungsleiter B, DTB-Kursleiter, Yogalehrer BYV

Mo., 16.09.–25.11.2019, 18.15–19.45 Uhr, 10 Termine; Gemeindezentrum, Rosdorf, Am Plan 1, Eingang 4
Gebühr: € 92,00
Kurs 19H04127

Mo., 13.01.–23.03.2020, 18.15–19.45 Uhr, 10 Termine; Gemeindezentrum, Rosdorf, Am Plan 1, Eingang 4
Gebühr: € 92,00
Kurs 19H04128

Hatha Yoga

Für den Rücken

In diesem Hatha Yoga Kurs werden Asanas zur Mobilisation der Wirbelsäule und zur Kräftigung vermittelt. Ausgewählte Übungen entspannen, kräftigen die Rückenmuskulatur und fördern die Körperwahrnehmung. Entspannungsübungen und Atembeobachtung vertiefen die gewonnene Erfahrung und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit, was sich positiv in unseren Alltag hinein auswirkt. Weiterführende Informationen zum Yoga und seiner Philosophie runden jede Übungsstunde ab.

Leitung: Britta Talke, Yogalehrerin BDY/EYU
Di., 24.09.–10.12.2019, 16.30–18.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 96,00
Kurs 19H04115

Di., 07.01.–24.03.2020, 16.30–18.00 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 116,00
Kurs 19H04116

Do., 19.09.–19.12.2019, 16.30–18.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 96,00
Kurs 19H04117

Do., 09.01.–26.03.2020, 16.30–18.00 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 116,00
Kurs 19H04118

Yoga und Entspannung

In diesem Kurs werden Körperhaltungen aus dem Hatha Yoga sowie Atem- und Entspannungsübungen erlernt. Die Übungen werden präzise angeleitet und individuell korrigiert. Der Kurs ist für jede Altersklasse geeignet.

Leitung: Arjan Pal Singh

Di., 22.10.–17.12.2019, 18.15–19.45 Uhr, 6 Termine; Gemeindezentrum, Rosdorf, Am Plan 1, Eingang 4
Gebühr: € 56,00
Kurs 19H04120

Di., 07.01.–10.03.2020, 18.15–19.45 Uhr, 10 Termine; Gemeindezentrum, Rosdorf, Am Plan 1, Eingang 4
Gebühr: € 94,00
Kurs 19H04121

Yin Yoga

Yin-Yogaübungen dehnen sanft und passiv die tieferen Gewebeschichten, d. h. die Faszien (Bindegewebe) im Körper und erreichen Bänder, Sehnen, Gelenke, Knochen und Nervenbahnen. Passives Dehnen und langes Halten steigern die Flexibilität und harmonisieren den Energiefluss im Körper. Über die Stimulation der Meridiane lassen sich Schmerzen und Blockaden verringern oder lösen. Verschiedene Yin-Yoga-Reihen geben den Kurven der Wirbelsäule regenerative Impulse und lassen die Gelenke geschmeidiger werden.

Yogazubehör: Yogakissen, Yogahose selbst genäht! Siehe S. 104 und 105

Leitung: Henrike Lühr, Yogalehrerin BYV, Krankenschwester, Dipl. Biologin

Mo., 23.09.–09.12.2019, 20.00–21.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 98,00
Kurs 19H04200

Mo., 13.01.–16.03.2020, 20.00–21.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 98,00
Kurs 19H04201

Vinyasa Power Yoga – Für Anfänger/innen

Vinyasa Power Yoga ist ein körperbetonter Yogastil, der Flexibilität, Kraft, Gleichgewicht und Koordination vereint. Verschiedene Yoga-Positionen (Asanas) werden in einen Flow integriert, so dass ein fließender, dynamischer und atemsynchroner Bewegungsablauf entsteht (Meditation in Bewegung). Vinyasa Power Yoga ist grundsätzlich für jeden geeignet (allgemeine körperliche Gesundheit vorausgesetzt). Die einzelnen Asanas und die Übungsintensität können an die eigenen Fähigkeiten und die Tagesform angepasst werden. Dabei bieten sich immer wieder Möglichkeiten für individuelle Hilfestellungen.

Leitung: Christiane Andreae, Yogalehrerin BYV

Do., 24.10.–19.12.2019, 20.15–21.45 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 78,00
Kurs 19H04204

Do., 09.01.–12.03.2020, 20.15–21.45 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 96,00
Kurs 19H04205

Faszienyoga und Faszienyogastil

Viele körperliche Beschwerden und Schmerzzustände hängen mit erhöhten Spannungen der Faszien oder Störungen auf den Faszienketten zusammen. Faszien durchziehen den gesamten Körper und haben vielfältige Funktionen inne. Es ist notwendig sie mit verschiedenen Bewegungsreizen zu trainieren. Wir arbeiten mit dynamischen Schwung- und Elastizitätsübungen, mit gezielten Yoga-Asanas in den Faszienketten, Körperwahrnehmungsübungen und beeinflussen das vegetative Nervensystem. Die erlernten Übungen können selbstständig zu Hause weitergeführt werden.

Leitung: Uta Böttcher, Physiotherapeutin, Schmerzphysiotherapeutin

Mo., 16.09.–25.11.2019, 16.30–18.00 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 99,00
Kurs 19H04210

Mo., 13.01.–02.03.2020, 16.30–18.00 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 99,00
Kurs 19H04211

Sa./So., 16./17.11.2019, Sa., 10.00–15.00 Uhr, So., 10.00–13.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 65,00
Kurs 19H04212

Sa./So., 25./26.01.2020, Sa., 10.00–15.00 Uhr, So., 10.00–13.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 65,00
Kurs 19H04213

Yoga kompakt – am Wochenende

Nacken – Schulter – Rücken

Wir werden ein Grundprogramm erarbeiten, das uns befähigt, auch selbstständig weiter zu üben, Anregungen für den Alltag mitzunehmen und so die vielfältigen Möglichkeiten des Yoga kennen zu lernen.

Leitung: Dagmar Kraft-Bürkner, Yogalehrerin, Lehrerin

Sa./So., 18./19.01.2020, Sa., 14.00–18.00 Uhr, So., 9.30–13.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 48,00
Kurs 19H04300

Marma Yoga

Marmas sind bestimmte Körperpunkte, bekannt aus dem Ayurveda, in denen Sehnen, Muskeln, Gelenke, Blutgefäße und Energiebahnen aufeinandertreffen. Als Wach- und Warnposten machen sie sich bei Überforderung z. B. durch Schmerz- und Funktionseinschränkung bemerkbar, insbesondere durch Verspannungen, Gelenk-, Ischias- und Kopfschmerzen. Mit klassischen Übungen aus dem Hatha Yoga widmen wir uns diesen Regionen, lernen das Erspüren unserer eigenen Marmas und lösen somit Blockaden und Verspannungen.

Leitung: Sylvia Schindler, Krankenschwester, Yogalehrerin BYV

Fr., 15.11.2019, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 24,50
Kurs 19H04301

Yoga und Achtsamkeit

An diesem Tag nehmen wir uns eine Auszeit mit Yoga, um ganz bewusst im Moment anzukommen. Dabei steht das Zusammenführen von Körper, Geist und Seele im Fokus. Das praktische Ausführen der Übungen, Achtsamkeitsübungen und Meditation ergänzen sich und vertiefen die Erfahrung des Moments. Informationen über Yoga, Achtsamkeit und Meditation erweitern das gerade Geübte oder bereiten darauf vor. Der Kurs ist geeignet für sowohl erfahrene Yoga-Übende als auch für Anfänger/innen.

Leitung: Britta Talke, Yogalehrerin BDY/EYU

Sa., 14.12.2019, 10.00–16.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 36,00
Kurs 19H04304

Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Kursen sowie weitere Kursangebote – auch aus den anderen Geschäftsstellen – finden Sie unter:

www.vhs-goettingen.de

Fasten

Fasten, Yoga und Meditation

Achtsames Fasten in Einklang mit Körper, Geist und Seele – Wochenkurs in den Herbstferien

In dieser Woche verzichten wir bewusst auf feste Nahrung, um dem Körper Ruhe zu schenken, ihm die Möglichkeit zu geben sich zu reinigen, zu entsäuern und sich von Altem zu lösen, auch auf der Bewusstseinssebene. Fastenbrühe, Säfte und Tees sind in dieser Zeit unsere Nahrung. Yoga und Meditation unterstützen diesen Reinigungsprozess, bieten andere Möglichkeiten, uns mit Energie zu versorgen und den Körper zu stärken, ihn neu zu erfahren und achtsam mit ihm umzugehen. Wir treffen uns morgens und abends, um Yoga zu praktizieren und uns im Austausch durch diese Tage und in unserem Prozess zu begleiten.

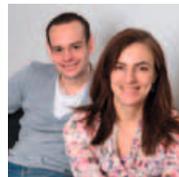
Leitung: Annika Hesse, Yogalehrerin KRI, staatl. geprüfte Kosmetikerin

Mo. bis Fr., 07.10.–18.10.2019, Vorbesprechung: Mo, 07.10.2019, 17.30–20.00 Uhr, Wochenseminar: Sa. bis Fr., 12.10.–18.10.2019, Sa./So., 8.30–10.45 Uhr + 18.00–20.15 Uhr, Therapeutische Frauenberatung; Mo. bis Fr., 7.00–8.00+18.00–20.15, 15 Termine; VHS Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 156,00
Kurs 19H04310



 **volksheimstätte**
wohnen · verwalten · betreuen

Hier bin ich
gerne



My home,
my castle

023.1906

0551 50674 - 0 | volksheimstaette.de



Neu: Fit durch den Winter

Wenn die Kälte kommt, die Tage kürzer werden, und das Licht der Sonne immer stärker abnimmt, ist es gut gewappnet zu sein. Die Natur bietet uns viele Schätze an. Manche Gemüse- oder Obstsorten, gewisse Gewürze und Heilpflanzen stärken unser Abwehrsystem, andere bringen mehr Leichtigkeit in unser Herz. Auch im Winter ist es möglich ein paar Pflanzen zu ernten. Wir werden diese Naturschätze erkunden sowie ein paar Wildpflanzen draußen suchen und sammeln. Je nach „Ausbeute“ stellen wir einen Tee, einen Smoothie oder ein Pesto her und genießen zusammen.

Leitung: Blandine Dufour, Heilpraktikerin, Fachberaterin für essbare Wildpflanzen

Sa., 09.11.2019, 13.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 30,00, inkl. Verzehrumlage: € 3,00
Kurs 19H04312

Entsäuern und abnehmen

Säure-Basenfasten

Eine Übersäuerung des Körpers ist die Ursache für viele Krankheiten, wie z.B. Magen-/Darmbeschwerden, Sodbrennen, Hautausschläge, Schlafstörungen, Infektionsanfälligkeit, etc. Mit der Umstellung auf eine basische Ernährung, dem so genannten Säure-Basen-Fasten, wird im Körper ein Milieu geschaffen, in dem schädliche Bakterien und Pilze keine Chance haben. Gleichzeitig wirkt Entsäuern dauerhaft gewichtsreduzierend. Neben der Vermittlung von theoretischen Kenntnissen erhalten Sie zur Ernährungsumstellung Ihren persönlichen Ernährungsplan mit Kochanweisungen für jeden Tag.

Leitung: Margit Mühl, Heilpraktikerin

Mi., 06.11.–18.12.2019, 17.45–19.15 Uhr, 7 Termine; Praxis M. Mühl, Göttingen, Gotmarstraße 3
Gebühr: € 74,00, zzgl. Materialkosten: € 15,00
Kurs 19H04313

Qi Gong

Qi Gong – Pflege der Lebenskräfte

Für Anfänger/innen

Zur Gesundheitsförderung wird in China schon seit langem Qi Gong geübt. Wir werden Qi Gong in Bewegung und Stille erproben, vorbereitet durch einfache Lockerungs- und Beweglichkeitsübungen. Mit der Zeit werden Bewegungen geschmeidiger, Gelenke entlastet, Muskeln elastischer, Gleichgewicht und Koordination verbessern sich. Inneres Loslassen und die Aufmerksamkeit zu halten wird nachhaltig trainiert, innere Ruhe wächst. Ein besseres Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele ist der Lohn des Übens.

Leitung: Christian Auerbach, Päd. M. A., Ausbilder (DDQT)

Mi., 11.09.–11.12.2019, 9.00–10.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 112,00

Kurs 19H04401 €

Mi., 08.01.–25.03.2020, 9.00–10.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 112,00

Kurs 19H04402 €

Mo., 09.09.–09.12.2019, 20.00–21.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 112,00

Kurs 19H04403 €

Mo., 13.01.–30.03.2020, 20.00–21.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 112,00

Kurs 19H04404 €

Für Fortgeschrittene

Leitung: Christian Auerbach, Päd. M. A., Ausbilder (DDQT)

Di., 10.09.–10.12.2019, 9.00–10.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 112,00

Kurs 19H04405

Di., 07.01.–24.03.2020, 9.00–10.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 112,00

Kurs 19H04406

Mo., 09.09.–09.12.2019, 18.15–19.45 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 112,00

Kurs 19H04407

Mo., 13.01.–30.03.2020, 18.15–19.45 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 112,00

Kurs 19H04408

Stille im Advent finden ... mit Qi Gong und Taiji Quan

Lockerlassen, zur Ruhe kommen, still werden – eine Wohltat mitten in der Vorweihnachtszeit. Wir nehmen uns Zeit, um mit Übungen aus dem Qi Gong und Taiji Quan still zu werden. Gerade in der Adventszeit drängen sich oft die Termine, die Wochenenden sind voller Vorbereitungen auf die Festtage, andererseits wird es früh dunkel und die Natur erinnert daran, loszulassen

und sich eine Ruhepause zu gönnen. Um dem Zeitenlauf näher zu kommen, begleiten uns Taiji Quan und Qi Gong aus der Bewegung zu einer achtsamen Haltung, in der ein Moment in Ruhe seinen Zauber entfalten kann. Zum Abschluss steht die Stille Übung.

Leitung: Christian Auerbach, Päd. M. A., Ausbilder (DDQT)

Mo., 16.12.2019, 18.00–21.45 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 24,00

Kurs 19H04409

Qigong Yangsheng – Für Anfänger/innen

Qigong Yangsheng ist ein in China über Jahrhunderte bekannter Übungsweg. Er diene der körperlichen Gesunderhaltung und wurde in die traditionelle chinesische Medizin (TCM) aufgenommen. Das Üben mit der Lebenskraft Qi, die in unserem Körper fließt, weckt aber auch geistige und kreative Fähigkeiten und hilft uns, zur Ruhe zu kommen. Der Gedankenfluss wird gebändigt durch das Üben mit der Vorstellungskraft. Bilder aus der Natur wie das Wasser, die Wolken, die Kiefer, der Berg, der Mond oder die Eigenarten ausgewählter Tiere, füllen die einzelnen Übungsformen und bündeln unsere Gedanken auf wohlthuende Weise. Auch Sitzen in Stille ist Teil dieses Übungsweges. Ruhe und Bewegung ergänzen sich. Unterrichtet wird nach dem Lehrsystem für Qigong Yangsheng von Prof. Jiao Guorui. Die

Übungen kennen keine Altersbegrenzung und lassen sich gut den individuellen Bedingungen anpassen.

Leitung: Waltraud Müller, Ärztin, Aus-/Weiterbildung bei der Med. Gesellschaft Qigong Yangsheng

Mi., 23.10.–11.12.2019, 16.30–18.00 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 76,00

Kurs 19H04411 €

Qi Gong – Für Anfänger/innen

Qi Gong ist eine Methode zur „Pflege der Lebenskräfte“ und ein altes chinesisches Bewegungssystem. Im Qi Gong werden verschiedene Übungsformen in ruhiger und entspannter Atmosphäre gelernt. Die Übungsformen folgen den natürlichen Bewegungen des Menschen und lassen sich nach einer gewissen Zeit des gemeinsamen Übens in den Alltag übertragen. Es stehen einfache Übungsformen im Stehen, Gehen und im Sitzen im Vordergrund. Das Ziel ist zur inneren Ruhe zu kommen und die Bewegungsharmonie des eigenen Körpers zu fördern.

Leitung: Dörthe Fischer, Ergotherapeutin, Lehrerin für Qi Gong (DDQT)

Mi., 23.10.–11.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 8 Termine; Gemeindezentrum, Rosdorf, Am Plan 1, Eingang 4
Gebühr: € 76,00

Kurs 19H04420 €

Dienstleister für Digitalisierung und Logistik in Göttingen



digital media
Digitalisierung - Lettershop - Buchführung

Dias, Fotos oder Akten, Langspielplatten, VHS-Video u.v.m. digitalisieren wir kompetent und zuverlässig.

Wir erstellen Serienbriefe und konfektionieren Werbesendungen, erledigen Ihre täglichen Geschäftsbuchungen und bereiten Ihre Buchführung für den Jahresabschluss vor.

Als Logistik-Dienstleister sorgen wir für einen reibungslosen Warenfluss von der Auftragsannahme über das Lagern Ihrer Güter bis zum Versand.

Kleine und große Auflagen Ihrer Produkte konfektionieren, etikettieren und verpacken wir - individuell und nach Ihren Vorgaben.



logistik
und Versandabwicklung

Sie suchen eine individuelle Lösung?
Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

my.worX gemeinnützige GmbH
digital media - logistik
Gröner Landstraße 23/25
37081 Göttingen
© digital media: 0551 384457-44
© logistik: 0551 384457-55

kontakt@myworx.eu
www.muesli-company.de



www.myworx.eu/dienstleistungen

catering
digital media
müsli company
montage logistik

my.worX

Körperarbeit

Mein Körper – Stressreduzierung im Berufsalltag – Gesundheitsbildung durch bewusste Körperwahrnehmung

Bildungsurlaub in Teilzeit

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die lernen möchten, wie sie mit Stress im Berufsalltag besser umgehen können. Sie werden für ihre eigenen Reaktionen auf Stress sensibilisiert und erlernen in der Folge Möglichkeiten zur gezielten Stressreduktion und zur Entspannung. Über eine bewusste und verfeinerte Körperwahrnehmung lernen Sie, eigene Bewegungsmöglichkeiten und Verhaltensweisen zu erkennen und zu variieren. Sie schaffen sich dadurch Wahlmöglichkeiten und erweitern Ihr Handlungsspektrum. Hierbei bedienen wir uns der Feldenkrais-Methode mit ihrem besonderen pädagogischen Ansatz. Das Erfahren von flexiblen Lösungsmöglichkeiten wirkt stressregulierend. Sie erarbeiten sich ein eigenes Repertoire aus kleinen Bewegungssequenzen, das auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist und welches Sie am Arbeitsplatz einsetzen können.

Leitung: Susanne Bleick, Feldenkrais-Pädagogin

Mo. bis Fr., 23.03.–27.03.2020, 08.30–14.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 215,00
Kurs 20F04500

Mo. bis Fr., 13.07.–17.07.2020, 08.30–14.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 215,00
Kurs 20F04501

Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode bietet eine Möglichkeit, beweglicher und lebendiger zu werden und ein besseres Gespür dafür zu entwickeln, was einem guttut. Bei den einfachen, angeleiteten Bewegungsabläufen lernen wir, bewusster wahrzunehmen, wie wir uns bewegen und auch wie wir uns im Wege stehen. Die Feldenkrais-Methode kann unabhängig vom Alter, von Schmerzen oder von bestehenden Bewegungseinschränkungen praktiziert werden.

Leitung: Susanne Bleick, Feldenkrais-Pädagogin

Mi., 18.09.–18.12.2019, 18.15–19.45 Uhr, 10 Termine; VHS Göttingen, Stadtstieg 15

Gebühr: € 96,00

Kurs 19H04502

Mi., 08.01.–11.03.2020, 18.15–19.45 Uhr, 10 Termine; VHS Göttingen, Stadtstieg 15

Gebühr: € 96,00

Kurs 19H04503

Fr./Sa., 14./15.02.2020, Fr., 17.00–20.00 Uhr, Sa., 10.00–13.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 42,00

Kurs 20F04504

Leitung: Dr. Elisabetha Abate, Feldenkrais-Pädagogin

Di., 22.10.–10.12.2019, 16.30–18.00 Uhr, 8 Termine; VHS Göttingen, Stadtstieg 15

Gebühr: € 76,00

Kurs 19H04507

Di., 14.01.–03.03.2020, 16.30–18.00 Uhr, 8 Termine; VHS Göttingen, Stadtstieg 15

Gebühr: € 76,00

Kurs 19H04508

Neu: Feldenkrais-Methode: Füße, Knie, Hüfte

Unsere Füße, Knie, Hüftgelenke sind u.a. für die Aufrichtung unseres Körpers und das Gehen verantwortlich. In diesem Kurs erspüren Sie das individuelle Bewegungsmuster Ihrer Füße, Knie und der Hüfte. Sie erarbeiten sich durch angeleitete, bewusst wahrgenommene Übungen Bewegungsalternativen für eine verbesserte, schmerzreduzierte Funktion dieser Körperpartien für mehr Wohlbefinden.

Leitung: Leela Buchholz, Heilpraktikerin

Fr., 08.11.–13.12.2019, 9.00–10.30 Uhr, 6 Termine; Gemeindezentrum, Rosdorf, Am Plan 1, Eingang 4

Gebühr: € 58,00

Kurs 19H04521

Alexander-Technik

Leichtigkeit lernen

Die Art und Weise, wie wir mit uns umgehen, d. h. die Qualität unseres „Körpergebrauchs“, hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Falscher, nicht guttuerender Gebrauch führt oft zu Beschwerden, wie z. B. Verspannungen, Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Migräne, Stress, Gelenkversteifungen, Stimmproblemen und seelischen Disbalancen. Die Alexander-Technik ermöglicht, unsere Gewohnheiten zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern. Mehr Bewusstheit, natürliche Aufrichtung, Leichtigkeit in der Bewegung und eine dadurch resultierende Gelassenheit sind spürbare Auswirkungen der AT.

Leitung: Ulrich Bitter, Lehrer für Alexander-technik ATV

Sa., 09.11.2019, 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 39,00

Kurs 19H04509

Natürlich entfalten – Muskeltraining fürs Gesicht

Mit zunehmendem Alter verlieren auch die Muskeln des Gesichts an Volumen, die Gesichtszüge beginnen zu hängen, Mimikfältchen entstehen. Wie im übrigen Körper können auch diese Muskeln trainiert werden! Mit gezielten, leicht in den Alltag zu integrierenden Gymnastikübungen, auch aus dem Yoga, erhöht sich das Volumen der Muskelmasse, die Muskeln entspannen sich, Ihre Haut wird besser durchblutet, die Entschlackung über das Lymphsystem wird angeregt, und Ihre Haut wird straffer.

Leitung: Annika Hesse, Yogalehrerin KRI, staatl. geprüfte Kosmetikerin

Fr., 22.11.2019, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 29,90

Kurs 19H04511

Fußgesund und munter

Hilfe zur Selbsthilfe mit Fußgymnastik aus dem Spiraldynamik-Training

Hallux valgus? Knick-, Spreiz-, Senkfuß? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aktiv ihre Fußmuskulatur aufbauen können. Inhalt des Kurses sind theoretische Grundlagen zur Anatomie und den typischen „Volksfußkrankheiten“, passive Maßnahmen wie Dehnungen und Massagen zur Vorbereitung für die aktiven Übungen aus der Spiraldynamik, um die Fußgewölbe wiederherzustellen. Der Kurs kann als Alternative und Prävention zu Einlagen und Operation dienen.

Leitung: Elke Kusum Hanstein, Heilpraktikerin, Geburtsvorbereiterin

Di., 22.10.–26.11.2019, 18.15–19.30 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 55,00

Kurs 19H04512

Di., 22.10.–26.11.2019, 19.45–21.00 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 55,00

Kurs 19H04513

Di., 07.01.–11.02.2020, 18.15–19.30 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 55,00

Kurs 19H04514

Di., 07.01.–11.02.2020, 19.45–21.00 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 55,00

Kurs 19H04515

Haustüren – Spitzen Qualität zu guten Preisen



Heise  **Wulften**
Fenster · Türen

Schulstr. 5 · 37199 Wulften
Telefon (0 55 56) 99 300 · www.heise-wulften.de

KOMPo
the rm
Aluminium
Haustüren
der Extraklasse

Viele weitere Modelle
finden Sie auch online unter
www.heise-wulften.de



Brille weg mit Augen-Yoga?

Stundenlange Arbeit am Computer, langes Aufhalten in geschlossenen Räumen, Heizung, Klimaanlage, belastet die Augen und schadet der Sehkraft. Müde und trockene Augen, Fehlsichtigkeit und Verspannungen sind die Folge. Übungen aus dem Yoga und holistischem Sehtraining stärken das Sehvermögen, entspannen und energetisieren die Augen, beugen Sehstörungen vor und gleichen bereits vorhandene aus. Sie erlernen Übungen für ein entspanntes Sehen, damit Ihre Sehkraft bis ins hohe Alter erhalten bleibt.

Leitung: Annika Hesse, Yogalehrerin KRI, staatl. geprüfte Kosmetikerin

Fr., 15.11.2019, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 29,90
Kurs 19H04518

Entspanntes Sehen durch ganzheitliches Augentraining

Täglich verbringen wir viele Stunden vor dem (Computer-, TV-, Handy-) Bildschirm, eine einseitige Belastung, die auf Dauer zu Verspannungen im Schulter/Nackenbereich, Kopfschmerzen und Augenproblemen führen kann. Dieser Kurs soll helfen, Verspannungen zu vermeiden und besonders die Augen durch gezieltes Training zu entlasten. Sie lernen kurze, aber dennoch wirkungsvolle Übungen, die sich ohne Aufwand unauffällig in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Konkrete Tipps zu „richtigem“ Verhalten am Computer sind ein weiterer Bestandteil dieses Kurses.

Leitung: Heike Adam, Ärztin

Fr., 17.01.2020, 18.15–21.15 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 29,00
Kurs 19H04516

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine Methode zur Tiefenmuskelentspannung, um Schlafstörungen, Bluthochdruck, allgemeine Nervosität oder Spannungskopfschmerz als Folge von Stress abzubauen und vorzubeugen. Sie lernen den eigenen Körper besser wahrzunehmen und mit Hilfe des gezielten Einsatzes von Anspannungs- und Entspannungsphasen sich selbst besser regulieren zu können. Ziel dieses Kurses ist das Erlernen dieser Methode, um anschließend selbstständig durch regelmäßiges Üben sich selbst gesund erhalten können.

Leitung: Petra Marienhagen, Physiotherapeutin, Kursleiterin PMR

Do., 07.11.2019–09.01.2020, 18.15–19.45 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 78,00
Kurs 19H04600 €

Do., 23.01.–12.03.2020, 18.15–19.45 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 78,00
Kurs 19H04601 €



Leitung: Sibyll-Annett Strecker, Sozialwissenschaftlerin M.A., Kursleiterin PMR

Di., 22.10.–17.12.2019, 16.30–18.00 Uhr, 8 Termine; Gemeindezentrum, Rosdorf, Am Plan 1, Eingang 4
Gebühr: € 74,00
Kurs 19H04620 €

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

mit Übungen, Texten und Musik

Progressive Muskelentspannung nach Jakobson und Autogenes Training sind zwei der zwei bekanntesten und effektivsten Entspannungsmethoden, die hier vorgestellt und geübt werden. „Durch Anspannung entspannen“ lautet das Motto der Progressiven Muskelentspannung nach Jakobson. Diese Methode ist leicht erlernbar und kann mit den konzentrativen Übungen des Autogenen Trainings wirkungsvoll ergänzt werden. In der Entspannung eröffnen sich Wege mit Vorstellungsübungen, Texten und Musik (wieder) zu sich zu kommen, achtsamer zu werden und unsere Selbstheilungskräfte zu stärken.

Leitung: Karin Stieg, Krankenschwester, Dipl. Sozialgerontologin

Di., 18.02.–24.03.2020, 18.15–19.45 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 54,00
Kurs 20F04603

Stressbewältigung

Stressmanagement im (Berufs-) Alltag durch Perspektivwechsel: Wahrnehmen – bewerten – verändern

Bildungsurlaub

Stresssituationen im (Berufs-) Alltag treten immer wieder auf und fordern uns körperlich und mental heraus. Was bringt uns in einen Stresszustand? Ziel des Seminars ist mentale und physische Stressoren aufzudecken, zu entlarven und einen Perspektivwechsel für ein bewusstes Steuern des

individuellen Stressverhaltens zu erhalten. Die Schärfung der individuellen Wahrnehmung, die Reflektion der eigenen Gefühle und die Fähigkeit, sich davon zu distanzieren, um bewusst in Entspannungszustände zu gehen, fördern ein besseres Stressmanagement und damit auch die Fähigkeit zur Resilienz. Anhand der Progressiven Muskelentspannung erfahren Teilnehmende in Theorie und Praxis eine Methode zur Schulung der Körperwahrnehmung, die sie in angespannten Situationen entspannen lässt.

Leitung: Sibyll-Annett Strecker, Sozialwissenschaftlerin M. A., Kursleiterin PMR

Mo. bis Fr., 25.11.–29.11.2019, 08.30–16.45 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 198,00
Kurs 19H04602

Gelassen kommunizieren – Stressbewältigung in der Kommunikation – Meridian-Tapping und Gewaltfreie Kommunikation

Bildungsurlaub

Wie finde ich zu einer gelassenen Haltung im Gespräch, wenn ich aufgeregt, gestresst, im Konflikt bin oder unter Druck stehe? Wir stellen Ihnen Meridianklopfen und gewaltfreie Kommunikation als zwei sich gegenseitig bereichernde praktische Methoden vor, die Sie in Alltag und Beruf zur Unterstützung eines lebendigen Miteinanders und zur Entlastung schwieriger Situationen anwenden können. Gewaltfreie Kommunikation bietet Ihnen eine praktische Handlungsanleitung zur Gesprächsführung. Durch Meridian-Tapping stärken Sie Ihr inneres Gleichgewicht. In praktischen Übungen und an konkreten Beispielen lernen Sie, wie Sie sich auf bedeutsame Gespräche vorbereiten, sich in herausfordernden Situationen selbst unterstützen und Stresssituationen bewältigen können. Sie erfahren eine lebensbejahende Haltung, die mit Wertschätzung und Respekt die Verbindung zu sich selbst und anderen Menschen vertieft.

Leitung: Andrea Raith, Dipl. Supervisorin, ROMPC®-Therapeutin, Bärbel Klein, Mediatorin, ROMPC®-Beraterin und -Coach

Mo. bis Fr., 29.06.–03.07.2020, Mo. bis Do., 8.30–16.00 Uhr, Fr., 8.30–12.45 Uhr;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 245,00
Kurs 20F04703

Stressbewältigung: Ausgeglichen leben durch Schulung der Achtsamkeit und ressourcenorientiertem Selbstmanagement

Bildungsurlaub

In dieser Bildungswoche lernen Sie einfach anzuwendende Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung aus den Bereichen Achtsamkeitstraining, Meditation und ressourcenorientiertem Selbstmanagement (Zürcher Ressourcenmodell, ZRM) kennen. Eingebettet in die Auseinandersetzung mit aktuellen, gesellschaftspolitischen Zusammenhängen der ganzheitlichen Gesundheitsförderung erarbeiten Sie Ihr persönliches, ressourcenaktivierendes Gesundheitskonzept.

Leitung: Alfons Claes, Dipl. Pädagoge, Entspannungstrainer

Mo. bis Fr., 22.06.–26.06.2020, 09.00–16.30 Uhr, 5 Termine; Gieboldehausen Schloss; Hahlestraße 13
Gebühr: € 245,00
Kurs 20F04506

Achtsamkeit, innere Balance und Lebensfreude in Beruf und Freizeit – Stressfrei und bewusster leben

Bildungsurlaub

In dieser Woche erfahren Sie ganz praktisch, wie leicht der Zugang zu mehr Ausgeglichenheit und Lebensenergie sein kann. Sie erlernen eine einfache, natürliche Form der stillen Meditation und Übungen für Stressabbau und entspannte Präsenz im Alltag. Es ist neben der Praxis viel Raum für die Reflexion der individuellen Erfahrungen und die Integration in Beruf und Freizeit. Weitere Themen und Übungen sind: Dialog mit dem inneren Team; emotionale Antriebe befriedigen; Selbstführung und achtsame Beziehungen; Atemwahrnehmung im Alltag, Body-Scan sowie bewusstes Spüren, Hören und Schauen zur Stärkung der Verkörperung von Achtsamkeit; Metta-Meditation für innere Harmonie und Mitgefühl.

Leitung: Ernst Schulze Bremer, Heilpraktiker für Psychotherapie

Mo. bis Fr., 18.11.–22.11.2019, 09.00–16.30 Uhr, 5 Termine; Haus Consens, Göttingen/Herberhausen, Hohe Linde 14
Gebühr: € 280,00
Kurs 19H04700

Ruhe und Kraft finden – Entspannen und auftanken – Stressprävention und Bewältigung

Bildungsurlaub

Viele Menschen leiden unter chronischem Stress, Zeitdruck, Überforderung, Reizüberflutung, Beziehungsproblemen. Oftmals beeinträchtigen Existenzsorgen die körperliche und seelische Gesundheit. Nicht selten verausgaben sich Menschen bis zum Burn-out. In diesem Seminar können Ressourcen zur Stressprävention und -bewältigung erkannt werden, um diese fruchtbringend zur Gesunderhaltung im Alltag einzusetzen. Es werden verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt (Autogenes Training, Qi Gong, Progressive Muskelentspannung, Yoga und Traumreisen).

Leitung: Christiane Taege, Dipl. Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mo. bis Fr., 30.03.–03.04.2020, 08.30–16.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 198,00
Kurs 19H04701

Mo. bis Fr., 09.11.–13.11.2020, 8.30–16.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 210,00
Kurs 20H04701



★★★★★
SaunaPremium

DEUTSCHER SAUNA-BUND

BADEPARADIES
www.badeparadies.de
EISWIESE

Paradiesisch baden und saunieren:

Sportschwimm-, Außen- und Thermalsolebecken, Wasserspiellandschaft, Wildwasser- und Steilrutsche, Whirl-Pools. In unserem paradiesisch angelegten Saunapark erwarten Sie Aufguss-Arena, Ruhepavillon, Massage, Jahara. **Und vieles mehr ...**

Windausweg 60, 37073 Göttingen,
Tel.: 50 70 90, info@goesf.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 10 – 22.30 Uhr

Sa., So. und an Feiertagen: 9 – 22.30 Uhr

Bewegend. Erholsam. Erfrischend.

Göttinger Sport und Freizeit GmbH & Co. KG

Befreit, gelöst, entlastet – Erfolgreiche Stressbewältigung durch Meridianklopfen

Einführung

Stress und innere Ängste blockieren unsere Lebensenergie. Oft verharren wir in vertrauten Verhaltensmustern und verlieren den Blick für andere, erheblich entlastende Handlungsmöglichkeiten. Der Kurs bietet Hilfe zur Selbsthilfe: Durch Körperübungen und eine spezifische Art der Klopfakupressur nach den Methoden des ROMPC®EFT wird der innere Energieausgleich angeregt, so dass sich emotionale Blockaden lösen und Entspannung sich einstellt. Sie erlernen eine Methode, mit der Sie Ihren persönlichen Stress effektiv reduzieren können

Leitung: Andrea Raith, Dipl. Supervisorin, ROMPC®-Therapeutin

Sa./So., 26./27.10.2019, Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–13.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 58,00
Kurs 19H04704

Neu: Grenzen setzen – Nein sagen als Burnout-Prophylaxe

Bildungsurlaub

Immer Ja sagen, jeden Arbeitsauftrag annehmen, kann im Arbeitsleben und auch im privaten Umfeld leicht zu Überlastung, ja sogar zu Burnout führen. Wie unentbehrlich es für unsere psychische Gesundheit ist, Grenzen zu setzen und nein zu sagen, soll in diesem Seminar ergründet werden, wobei das Phänomen Burnout in all seinen Ausprägungen beleuchtet wird. Sie erfahren, welche Voraussetzungen, Verhaltensmuster und inneren Glaubenssätze das Ausbrennen fördern und erkennen eigene Gefährdungen. Es werden Strategien zur notwendigen Abgrenzung gegenüber überhöhten eigenen und fremden Ansprüchen entwickelt. Praktische Beispiele aus Berufs- und Privatleben schulen das Nein-Sagen und die klare Abgrenzung. Leichte Atem- und Körperübungen zur Entspannung und Stärkung runden das Programm ab.

Leitung: Christiane Taeye, Dipl. Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mo. bis Fr., 04.11.–08.11.2019, 8.30–16.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 198,00
Kurs 19H04705

Burnout-Prävention für Frauen – Gesundheit fühlen und erleben in Natürlichkeit

Bildungsurlaub

Frauen bewegen sich zwischen Beruf und Familie. Erwartungen, Risiken aus Umwelt, Rollenbilder sind Faktoren, die zu Burnout-Symptomen führen können. In diesem Seminar erhalten die Teilnehmerinnen Informationen für ein ressourcenorientiertes Denken und Handeln. Es werden gesundheitsfördernde Stressbewältigungstechniken u. a. aus der Salutogenese, Präsenzarbeit und Musik-, Klang- und Kunsttherapie vermittelt. Ziel ist das Forschen nach Entste-



hungsbedingungen von Resilienz. Voraussetzungen: Bereitschaft zur Beteiligung an Selbsterforschung. Dieses Seminar ersetzt keine therapeutische Begleitung.

Leitung: Anke Conrad, Dipl. Pädagogin

Mo. bis Fr., 22.10.–26.10.2018, 1. Tag, 22.10.2018: Anreise bis 11.00 Uhr; Ursulinenkloster, Duderstadt, Neutorstraße 9
Gebühr: € 590,00, inkl. Unterkunft im Einzelzimmer, Verpflegung und Kursmaterial
Kurs 19H06005

Beziehungskunst für Beruf und Freizeit

Bildungsurlaub

Im beruflichen Kontext spielt die Beziehungsebene („hinter der Sachebene“) eine mächtige Rolle. Wir werden uns intensiv mit bewusster, kreativer und strategischer Beziehungsentwicklung beschäftigen, inklusive auch dem Beginnen und Entwickeln neuer Kontakte. Eigene Verhaltensweisen werden reflektiert und Schritte der Weiterentwicklung gesucht und integriert. Positive Qualitäten wie z. B. Offenheit, Klarheit und Spontaneität können bewusst erzeugt werden! Oberflächlichkeit und Routine kann gezielt verlassen werden, gemeinsame aktive Entwicklung der Erlebensbereiche wird gefördert.

Leitung: Cord Cordes, Dipl. Pädagoge

Mo. bis Fr., 17.02.–21.02.2020, 9.00–16.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 198,00
Kurs 20F06003

Bewusster Alltag – Vom Burnout zur Work-Live-Balance auf der Nordsee Insel Wangerooge

Bildungsurlaub

In unserer Leistungsgesellschaft leiden viele Beschäftigte unter Druck und Stress, was bis zu psychosomatischen Krankheiten und Burn-out führen kann. Es braucht individuelle Kunst, die vier Lebensbereiche Arbeit / Freizeitinteressen / Familie / Besinnung in eine gute Balance zu bringen, bei der nichts dauerhaft zu kurz kommt. Neben

der Analyse unserer Arbeitsbedingungen und individueller Gestaltungsmöglichkeiten darin, können Teilnehmende in diesem Seminar ihr individuelles Programm einer ausgewogenen Lebenskunst entwickeln – inklusive Entspannungs-, Konzentrations- und Zeitmanagement-Techniken. Es erwartet Sie im schönen Seminarraum mit Meerblick und insgesamt auf dieser wundervollen Nordsee Insel mit herrlich frischer Luft eine regenerierende und genussvolle Woche – auch mit Übungen am Strand und vielen Möglichkeiten für Ihre Freizeit.

Leitung: Cord Cordes, Dipl. Pädagoge

So. bis Fr., 20.09.–25.09.2020, Anreise So., 20.09.2019, Seminarbeginn: 19.00–22.00 Uhr, Mo. bis Do., 10.00–17.00 Uhr, Fr., 10.00–13.00 Uhr, Abreise nachmittags, 25.09.2020; Anreise, Zimmerbuchung und Verpflegung selbst, detaillierte Infos siehe www.vhs-goettingen.de oder über c.piechota@vhs-goettingen.de, 6 Termine Nordsee-Insel Wangerooge, Obere Strandpromenade 3
Gebühr: € 290,00, zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung
Kurs 20H06003

Neu: Kleiner Kurtag – Zeit für Körper und Seele

Innehalten – eine Pause vom Alltag einlegen – tief durchatmen! Mit einfachen Elementen aus den bekanntesten Entspannungsmethoden (Autogenes Training, Progressiver Muskelentspannung, Yoga und Qigong) können wir unsere eigene Mitte (wieder-) finden und stärken. Dazu gehören Atem- und Körperübungen, Wahrnehmungsübungen und eine Traumreise. Entspannung für die Augen, Übungen zum Loslassen, angenehme Techniken der Selbstmassage und auf Wunsch auch Massage zu zweit (immer bekleidet) runden das Programm ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Christiane Taeye, Dipl. Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa., 18.01.2020, 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 40,00
Kurs 19H04608

Entspannung und Meditation

Neu: Loslassen – bei mir sein

Tiefenentspannung

Termine, Familie, Arbeit etc., ständig sind wir mit unserer Aufmerksamkeit im Außen, im Tun und Denken. Darüber kommen wir oft selbst zu kurz, schenken uns wenig Beachtung. Um das Leben bewusst zu spüren, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen, braucht es die Fähigkeit, bei sich selbst anzukommen. An diesem Abend gibt es nichts für Sie zu tun, nichts zu denken. Sie sind eingeladen, Bewegungs-, Tiefenentspannung und Fantasiereisen zu genießen, mit sich selbst zu sein, sich zu spüren und zu entspannen.

Leitung: Annika Hesse, Yogalehrerin KRI, staatl. geprüfte Kosmetikerin

Fr., 29.11.2019, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 29,90
Kurs 19H04710

Meditation als Oase im Alltag

Varianten der Meditation

Mit Meditation kleine Oasen der Ruhe und Erholung im Alltag schaffen: Sie lernen verschiedene Meditationsvarianten kennen, die trotz Job, Kind, Zeitmangel etc. leicht in den Alltag zu integrieren sind: Meditation in Kombination mit Mudras (Handhaltungen), Gehmeditation, Meditation in Verbindung mit Pranayama (Atemübungen), Tratakam (Meditation, bei der man sich auf einen Gegenstand – Foto, Kerze – konzentriert), Meditation mit Mantra, klassische Meditation in Stille, Körperreise. Finden Sie Ihre persönliche Art der Meditation.

Leitung: Julia Freiberg, Yogalehrerin KRI/3HO

Sa., 07.12.2019, 10.00–16.45 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 41,00
Kurs 19H04711

Meditation im Alltag: Die Achtsamkeit

Innehalten und Pausieren

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die schon etwas Meditationserfahrung haben, sei es aus Zen-Kursen, Yoga oder anderen Traditionen. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Zen-Meditation und die Achtsamkeit, sowohl auf dem Sitzkissen als auch im Alltag und insbesondere die Frage: Wie setze ich die auf dem Sitzkissen gemachte Erfahrung im Alltag um? Achtsamkeit ist mehr als eine „Technik“, Achtsamkeit ist eine „Haltung“ der Offenheit gegenüber allen Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks. Achtsamkeit regelmäßig praktiziert, kann sehr bereichernd für unser Leben sein. Diese Haltung wollen wir Schritt für Schritt einüben. Weitere Themen: Unser Atem, die Regelmäßigkeit des Übens, Erfahrungsaustausch, Teegespräche. Für diesen Kurs ist Meditationserfahrung hilfreich, er kann aber auch von Anfänger/innen besucht werden.

Leitung: Gerald Weischede, Zen-Meister, Heilpraktiker für Psychotherapie

Mi., 06.11.2019–22.01.2020, 19.00–20.30 Uhr, 10 Termine; Lebendiges Zen e. V., Göttingen, Gotmarstraße 3
Gebühr: € 99,00
Kurs 19H04708

Nadabrahma: Stimm-Meditation

Die Nadabrahma Meditation ist eine aktive, einstündige Summ-Meditation im Sitzen, in Anlehnung an eine alte tibetische Technik. Sie verläuft in drei Phasen, wobei durch Summen und Bewegungen der Hände ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist geschaffen wird. Klangvolle Mantras beenden die Meditation.

Leitung: Christina Rippler, Musiklehrerin, Musikerin, Sängerin

Fr., 29.11.2019, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 24,00
Kurs 19H04709

Zen für Anfänger/innen

Eine traditionelle buddhistische Meditation Dieser fortlaufende Abendkurs steht im Zeichen des praktischen Erlernens der Meditationshaltung und des Kinhins, der Geh-Meditation. Im Mittelpunkt aber ist das stille Sitzen. Täglich geübt, kann es Ihr Leben grundlegend verändern. Nach der Meditation gibt es dann Teegespräche.

Leitung: Gerald Weischede, Zen-Meister, Heilpraktiker für Psychotherapie

Di., 05.11.2019–14.01.2020, 19.00–20.30 Uhr, 8 Termine; Lebendiges Zen e. V., Göttingen, Gotmarstraße 3
Gebühr: € 80,00
Kurs 19H04707

Zen-Meditation

Einführung in eine traditionelle buddhistische Meditation

Zazen, das Sitzen in Versunkenheit, meint ursprünglich das absichtslose Sitzen – ein wirklicher Gegenpol zu unserem oft hektischen Leben. Hier bekommen wir Zugang zum „Anfängergeist“, zu einer Geisteshaltung, die uns die Welt mit neuen Augen sehen lässt. Der Geist wird im Laufe der Zeit immer klarer, ruhiger, und wir können klarere Entscheidungen treffen. Dieses Wochenende steht im Zeichen des praktischen Erlernens der Meditationshaltung und des Kinhins, der Geh-Meditation, sowie der Umsetzung des Erlernen im Alltag. Im Mittelpunkt aber ist das stille Sitzen. Täglich geübt, kann es Ihr Leben grundlegend verändern. Der Tag ist strukturiert durch Meditation, Pausen und Gespräche.

Leitung: Gerald Weischede, Zen-Meister, Heilpraktiker für Psychotherapie

Fr./Sa., 25./26.10.2019, Fr., 18.00–21.15 Uhr, Sa., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; Lebendiges Zen e. V., Göttingen, Gotmarstraße 3
Gebühr: € 59,00
Kurs 19H04706

 **WG** wohnen+sparen

Wohnen am oberen Nikolausberger Weg



Neubauprojekt Wohnhäuser am Nikolausberger Weg 140-150 (Baubeginn Sommer 2019)



Entwurf Gerber Architekten

Wir planen den Neubau von sechs Gebäuden mit insgesamt 81 Wohnungen am Nikolausberger Weg. Die Fertigstellung ist für das Jahr 2021 geplant. Zum Bezug einer Wohnung ist die Mitgliedschaft in unserer Genossenschaft erforderlich. Diese erwerben Sie durch Beitritt, verbunden mit der Übernahme eines Geschäftsanteils in Höhe von € 1000,00. Eine Ratenzahlung ist möglich. Unsere Wohnungen vergeben wir nach Mitgliedsdauer. Bei Interesse nehmen wir Ihre Bewerbung gern entgegen.

Ihre Fragen beantwortet Ihnen:

Benjamin Fahrenholz

Tel.: 0551/50765-11 bzw. E-Mail: benjamin.fahrenholz@wg-goe.de

Wohnungsgenossenschaft eG
Göttingen,
Oesterleystr. 4, 37083
Göttingen
Tel.: 0551/50765-0
Fax: 0551/50765-30
E-Mail: info@wg-goe.de
Homepage: www.wg-goe.de

Sprachen

Schule

Beruf

Pädagogik

EDV

Gesundheit

Kultur

Tiefenentspannung und Innenschau durch Klangmassage nach Walter Häfner®

Wochenkurs

Entspannen, Blockaden lösen, Energien freilegen, Erkenntnisse gewinnen – die Klangmassage nach Walter Häfner® spricht Körper, Geist und Seele an: In einer Kleingruppe kommen neun tibetische obertonreiche Klangschalen sowie Glocke und Zimbel zum Einsatz. Das Gehirn gerät in einen Zustand der gelassenen inneren Aufmerksamkeit bis hin zu gesteigerter Bewusstheit. So schenkt die Klangreise neben Stressabbau und körperlichem Wohlgefühl auch Innenschau und Selbsterkenntnis.

Leitung: Kathrin Leven-Keesen, Musikwissenschaftlerin, Klangtherapeutin

Di., 03.12.–17.12.2019, 19.45–20.45 Uhr, 3 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 34,00
Kurs 19H04711

Di., 18.02.–24.03.2020, 20.00–21.00 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 58,00
Kurs 20F05103

Klangmeditation und Poesie – Wege in die Stille

Im Advent sind Hektik und Anspannung treue Begleiter. Der Kurs lädt Sie ein, still zu werden und bei sich selbst anzukommen. Bequem liegend tauchen Sie ein in eine Welt des Wortklangs und der Klangsprache: Die Dozentin liest Poesie zu Klang und Stille und vertieft ihren Gehalt in Klangmeditationen mit obertonreichen Instrumenten wie Monochord und Klangschalen; deren Schwingungen schenken Ihnen tiefe Entspannung. Sie halten Innenschau und spüren sich selbst nach. In einem Nachgespräch reflektieren wir das Klangerlebnis.

Leitung: Kathrin Leven-Keesen, Musikwissenschaftlerin, Klangtherapeutin

Mi., 18.12.2019, 18.15–21.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 24,00
Kurs 19H04712

„Der Kleine Prinz“, Lesung und Klang, siehe Seite 93

Atem ist Leben

Ganzheitliche Entspannung mit dem „Erfahrbaren Atem“ n. Prof. I. Middendorf. Atmen ist weit mehr als Sauerstoffaufnahme. Fein aufeinander abgestimmte Bewegungssequenzen ermöglichen, dass Anspannungen ins Fließen kommen und zu tiefer, befreiter Atembewegung werden. Das mühelose „Geschehen lassen“ des eigenen Atems führt in eine ganzheitliche Entspannung, der grundlegende Gesundheit folgen kann. Die Atemarbeit versteht sich als Werkzeug den eigenen Körper besser kennen zu lernen. Sie hilft Körpersignale zu deuten, um hemmende Haltungen in Körper und Geist abzubauen.

Leitung: Carola Alt, Atempäd./therapeutin n. Middendorf®

Fr./Sa., 29./30.11.2019, Fr., 18.30–21.15 Uhr, Sa., 10.30–17.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 49,90
Kurs 19H04713

Pranayama – unser Atem als Kraftquelle

Unsere Atmung hat einen bedeutenden Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Bestimmte Atemtechniken regen den Energiefluss im Körper an und wirken harmonisierend bei Beschwerden und Erkrankungen. Sie lösen Blockaden, regen den Energiefluss im Körper an und helfen bei u. a. bei Stress, Schlaflosigkeit, etc. Zugleich ermöglicht das bewusste Lenken des Atems die Kontrolle über unseren Geist und unsere Emotionen. Ob anregend oder entspannend, Sie lernen Atemübungen als Werkzeuge kennen, die sich problemlos in Alltagssituationen anwenden lassen.

Leitung: Julia Freiberg, Yogalehrerin KRI/3HO

Fr., 17.01.2020, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 24,00
Kurs 19H04714

Massage

Partnermassage – Ein Weg zu ganzheitlicher Gesundheit

Massage ist ein wirksames Mittel bei Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen sowie bei stressbedingten Spannungszuständen. Unter Einbeziehung von physikalischen und energetischen Gesichtspunkten befassen wir uns mit Grundgriffen aus Akupressur-, Faszien-, Bindegewebs- und Klassischer-Massage. Bewegungsübungen umrahmen das Kennenlernen der Massagetechniken. Kommen Sie mit einem vertrauten Menschen.

Leitung: Barbara List, Masseurin, med. Bademeisterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Wolf-Dieter Gebhardt, Masseur, Medizinischer Bademeister

Sa./So., 09./10.11.2019, Sa., 10.00–18.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 69,00, pro Person
Kurs 19H05000

Partnermassage – Das Päckchen lösen

Massage für verspannte Nacken- und Rückenmuskulatur

Nacken und Schultern sind verspannt? Ein hoher Tonus der Schulter- und Nackenmuskulatur drückt oft das „Päckchen“ aus, was der Betroffene zu tragen hat. Neben anatomischen Grundkenntnissen werden die wichtigsten Handgriffe vermittelt, die z. B. bei Kopf- und Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen angewandt werden können. Gegenseitige Massage und gemeinsame Zeit für einander sorgen für

Entspannung und lösen das oft schmerzhafte Päckchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anmeldung bitte paarweise!

Leitung: Wolfgang Schneider, staatl. gepr. Masseur

Fr., 25.10.2019, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 34,00, pro Person
Kurs 19H05001

Fr., 06.12.2019, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 34,00, pro Person
Kurs 19H05002

Selbstmassage für das Gesicht

Die Gesichtsmuskeln ermöglichen ein Lächeln, das Sehen und Kauen. Häufig werden sie unnötig angespannt, vor allem unter Stress. Daraus entstehen Gewohnheiten, die früher oder später ihre Spuren hinterlassen. In diesem Kurs erlernen Sie eine leicht anzuwendende Massage der Gesichtsmuskulatur, die regelmäßig angewendet (ca. 10–20 Minuten täglich), die Durchblutung der Gesichtshaut fördert, die Muskulatur entspannt und zu glatteren Gesichtszügen führt.

Leitung: Annika Hesse, Yogalehrerin KRI, staatl. geprüfte Kosmetikerin

Fr., 20.09.2019, 18.00–20.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 24,00
Kurs 19H05004

Handmassage

Das sanfte Massieren und Bewegen der kleinen Muskeln und Fingergelenke sorgt für eine wohltuende Durchblutung und körperliches Wohlbefinden. Sogar der Nacken- und Schulterbereich kann durch die Massage der Nervenstränge in der Hand positiv beeinflusst werden, sodass sich Verspannungen lösen. Ziel dieses Kurses ist es, eine entspannende Handmassage zu erlernen, die im Alltag, ob für sich selbst, mit dem eigenen Partner, oder auch im Umgang mit Pflegebedürftigen angewendet werden kann.

Leitung: Annika Hesse, Yogalehrerin KRI, staatl. geprüfte Kosmetikerin

Fr., 10.01.2020, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 29,00, inkl. € 1,00 Materialkosten
Kurs 19H05005

Legende

-  Semesterschwerpunkt
„zusammenleben.zusammenhalten“
-  Unterrichtsmaterial in Gebühr enthalten
-  Ermäßigung möglich
-  Kleingruppe
-  Kostenerstattung für Präventionskurse
-  Familienkurse

Persönlichkeitsentwicklung

Kraft und Wandel

Ein Bildungsurlaub für Frauen in der Lebensmitte

Die Mitte des Lebens erleben viele Frauen als Zeit des Umbruchs und der Neuorientierung. Alle Ebenen des Seins: die körperliche, geistige, seelische und soziale sind hiervon betroffen und werfen existentielle Fragen auf. Eine gute Zeit um inne zu halten, Erfahrenes und Erreichtes zu würdigen, Werte zu überprüfen und sich von unnötigem Ballast und hinderlichen Konzepten zu befreien. Auf das Wesentliche fokussiert, entdecken wir neue Kraftquellen und Freiräume, entwickeln Visionen und finden nachhaltige und stimmige Handlungsimpulse für unser individuelles und gesellschaftliches Leben. Eine abwechslungsreiche und inspirierende Bildungswoche mit lebendigem Austausch, aber auch genügend Raum für Eigenreflexion und Regeneration, erwartet uns. Inhalte: Weibliche Lebensmitte heute: individuelle und gesellschaftliche Herausforderungen und Potentiale, Selbstverständnis und Selbstwert | Ganzheitliche Wege zum Erhalt von Gesundheit und innerem Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele: praktische Tipps und Anregungen | Mechanismen von Stress und Burnout: Stressoren erkennen; Energiebilanz optimieren | Innehalten – der Halt von innen: Entspannungsübungen, Stillezeit | Zukunftsperspektiven entwickeln.

Leitung: Patricia Siebert, Heilpraktikerin

Mo. bis Fr., 27.01.–31.01.2020, **Mo. bis Do.,** 8.45–16.30 Uhr, **Fr.,** 8.45–13.45 Uhr; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 245,00
Kurs 19H06000

Klare Kommunikation – Klare Beziehungen

Bildungsurlaub

Ob im privaten oder beruflichen Leben, eigene Bedürfnisse klar kommunizieren zu können, Probleme anderer verstehen und Konflikte gemeinsam ohne Verlierer lösen zu können, sind Faktoren für mehr Selbstbewusstsein und Ausgeglichenheit. Gegenseitiger Respekt schafft eine kooperative und vertrauensvolle Atmosphäre. In diesem Kurs werden wir unsere Haltung in Begegnungen unter die Lupe nehmen, um anhand des Gordon-Modells klare und praktische Kommunikationstechniken zu erlernen und zu praktizieren. Anhand von Beispielen aus dem familiären, partnerschaftlichen und beruflichen Alltag werden wir diese Techniken einüben. Konkrete Konfliktsituationen der Kursteilnehmer können auch eingebracht werden. Weitere Informationen siehe www.vhs-goettingen.de

Leitung: Donatella Abate, Montessori-Pädagogin, autorisierte Kursleiterin für Gordon-Konfliktlösungstraining für persönl. und berufl. Beziehungen



Mo. bis Fr., 16.03.–20.03.2020, 9.00–16.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 240,00, inkl. € 35,00 Unterrichtsmaterial

Kurs 20F06002 🖐️

Körpersprache 3.0 – Mimik und Gestik im (Berufs-) Alltag besser verstehen und einsetzen

Bildungsurlaub in Teilzeit

Lange, bevor wir anfangen Worte zu sprechen, spricht unser Körper bereits. Auch später bleibt der Subtext des Körpers bedeutsam. Er wird wahrgenommen, interpretiert und bewertet, meist unbewusst, aber im Normalfall treffsicher und entscheidungsrelevant. Kongruente Körpersprache erhöht Präsenz und Ausdruckskraft. Sie unterstreicht das gesprochene Wort und bewirkt, dass das Gesagte im Gedächtnis bleibt und die Botschaft „überkommt“. Grund genug, den Zusammenhang von Körper, Sprache und Innen- wie Außenwirkung zu erforschen.

Leitung: Ulrich Fischer, NLP Lehrtrainer und Mastercoach (DVNLP)

Mi. bis Fr., 13.11.–15.11.2019, 9.00–16.00 Uhr, 3 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 138,00
Kurs 19F06007

Gesünder durch aktive Stressbewältigung und vitalstoffreiche Ernährung

Bildungsurlaub

Wir erwarten von uns, jeden Tag gesund und damit voll leistungsfähig und belastbar für unseren Beruf und unser Leben zu sein. Doch wir lernen nicht, wie eine gesunde Lebensführung funktioniert. Dieser Kurs setzt genau in den Bereichen an, wo jeder individuell den größten Einfluss darauf hat, gesünder zu werden und zu bleiben: Der Umgang mit Stress und die Umsetzung einer gesunden Ernährung.

Dieser Bildungsurlaub beinhaltet einen Präventionskurs in Progressiver Muskelentspannung (PMR), der von den Krankenkassen anerkannt ist (Kurs-ID 20170324-908103). Von der Kursleiterin erhalten Sie eine separate Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse. Die Kostenersatzung beträgt € 75,00, wenn Sie in den letzten 12 Monaten keinen Präventionskurs aus dem Bereich Entspannung besucht haben bzw. Ihr Präventionsbudget noch nicht verbraucht haben.

Leitung: Kirsten Müller, Sozialwissenschaftlerin, Gesundheitsberaterin GGB

Mo. bis Fr., 18.11.–22.11.2019, **Mo. bis Do.,** 8.30–16.30 Uhr, **Fr.,** 8.30–14.00 Uhr; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 320,00, inkl. Krankenkassenzuschuss € 75,00 € (zu beantragen bei der Krankenkasse), zzgl. € 10,00 Materialkosten vor Ort
Kurs 19H06006

Mit Leichtigkeit und Selbstfürsorge den (Berufs-)Alltag bestreiten – Kreatives Selbstmanagement mit der Methode ESPERE nach Jacques Salomé

Bildungsurlaub

Wie kann der alltägliche Balance-Akt gelingen, zwischen den vielfältigen Anforderungen des (Berufs-)Alltags einerseits und einer gesunden Selbstfürsorge andererseits? Die Methode ESPERE nach Jacques Salomé vermittelt effektive Handwerkzeuge, um im turbulenten Alltag mit unserer Kraft verbunden bleiben zu können. ESPERE arbeitet weniger über die Sprache als damit, Gefühle, Bedürfnisse oder Prozesse mit Gegenständen oder Personen sichtbar zu machen. Weitere Informationen siehe www.vhs-goettingen.de

Leitung: Petra Biertümpfel, Bewegungs- und Körpertherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mo. bis Fr., 21.10.–25.10.2019, 09.00–16.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 198,00
Kurs 19H06008

Neu: Innere Balance trotz Klimakrise

Wie können wir es im Angesicht von Klimawandel, Artensterben und Vermüllung der Meere vermeiden weder in Resignation und Zynismus noch in Aktionismus zu verfallen und stattdessen unsere innere Mitte und Selbstregulation bewahren und ausgleichen leben? Eine zentrale Frage ist: Wie können wir den Realitäten ins Auge sehen und dabei in Frieden bleiben? Dazu werden wir durch einfache, stille gemeinsame Meditationen und Achtsamkeitsübungen unsere Präsenz aus der inneren Mitte heraus stärken, gemeinsam forschen und Erfahrungen auf dem Weg austauschen – Meditation nicht als Weltflucht sondern als innere Kraftquelle für kraftvolles Engagement im Leben.

Leitung: Ernst Schulze Bremer, Heilpraktiker für Psychotherapie

Sa., 18.01.2020, 10.00–18.15 Uhr, 1 Termin; Haus Consens, Göttingen/Herberhausen, Hohe Linde 14
Gebühr: € 58,00
Kurs 19H06007

Selbstannahme – Die Kunst, sich selbst zu lieben

Sich mit seinen Schwächen und Stärken anzunehmen ist eine Kunst. Wo es an Selbstliebe mangelt, fehlt es an seelischer Stabilität und Zufriedenheit im Leben. Um sich selbst ein/e gut/e Lebensbegleiter/in zu sein, lernen wir unsere inneren Richter zu identifizieren und deren Glaubenssätze zu transformieren, Selbstablehnung durch erzieherische bzw. lebensgeschichtliche Einflüsse aufzudecken, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, belastende Erfahrungen loszulassen, um so Selbstbewusstsein zu entfalten und zu mehr Handlungsfreiheit zu kommen.

Leitung: Petra Biertümpfel, Bewegungs- und Körpertherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa./So., 01./02.02.2020, Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 68,00, zzgl. € 2,00 Kopierkosten
Kurs 19H06009

„Schatz, wo ist die Butter?“ – Missverständliches zwischen Mann und Frau

Die Kommunikation der Geschlechter funktioniert von Grund auf verschieden. Missverständnisse sind nahezu vorprogrammiert. Um diese zu verhindern, müssen wir zunächst die Verschiedenheit von Mann und Frau verstehen lernen.

Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Kursen sowie weitere Kursangebote – auch aus den anderen Geschäftsstellen – finden Sie unter:

www.vhs-goettingen.de



Wir erstellen zwei „Gebrauchsanweisungen“. Wie ticke ich als Frau/Mann, und was ist das Besondere am Anderen? Welches sind meine Bedürfnisse, und wie kann mein Gegenüber diese verstehen? Wo sind die Grenzen? Wie bleibe ich im liebevollen Austausch und entferne die Widerstände im respektvollen Miteinander zu meinem Partner?

Eine gelingende Kommunikation zwischen Frau und Mann, sowohl im privaten und beruflichen Umfeld führt zu mehr Zufriedenheit und Wertschätzung.

Leitung: Bendine Röwer, NLP- Master-Coach, Hypnose-Coach

Sa., 18.01.2020, 10.00–16.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 42,00
Kurs 19H06102

Neu: Glück gehabt!? Glücklich sein! Wege ins Glück

Die Glücksforschung zeigt, dass wir unserem Glück gezielt nachhelfen können. Übungen und Anregungen aus der Achtsamkeit, TCM, Yoga, Psychologie helfen uns glücklich(er) zu sein. Bereiche, die nachweislich zu mehr Glücksempfinden verhelfen sind: Dankbarkeit, positives Denken, Hilfsbereitschaft, gute Beziehungen, Bewältigungsstrategien für Traumata, Vergebung, Flowerfahrungen, lernen zu genießen, Lebensträume verwirklichen, Körper/Seele und Geist mit Religion/Spiritualität, Bewegung, gesunder Ernährung „pflegen“. Mit Übungen, Anregungen und Rezepten aus den verschiedensten Bereichen (u. a. Achtsamkeit, TCM, Psychologie, NLP) laden wir uns ein glücklich(er) zu sein.

Leitung: Sanna Almstedt, ganzheitliche Gesundheitstrainerin

Fr./Sa., 17./18.01.2020, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–16.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 42,00
Kurs 19H06104

Leinen los für den inneren „Schweinehund“

Innere Blockaden aufdecken und überwinden

Zieht der innere Schweinehund manchmal an der Leine und Vorhaben werden aufgeschoben oder gar nicht angegangen? Dieser Konflikt, dass der Verstand etwas Anderes will als der „Schweinehund“, fühlt sich an, als ob man von einer guten und schlechten Stimme bewohnt wird. Menschen, die ihr Leben im Einklang mit den beiden Stimmen gestalten, erleben eine größere Zufriedenheit mit ihrem Alltag. Den „Schweinehund“ mit ins Boot holen, Aufschieberitis überwinden und mit klaren Bildern das Ziel ansteuern, führt zu mehr Selbstzufriedenheit.

Leitung: Bendine Röwer, NLP- Master-Coach, Hypnose-Coach

Sa., 23.11.2019, 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 42,00
Kurs 19H06103

Neu: Allein glücklich sein

Beziehungen zu anderen Menschen können zweifelsohne eine Quelle des Glücks sein. Doch auch allein können wir Glücksmomente erleben! Wir wollen an diesem Tag herausfinden, welche Ressourcen uns persönlich erfüllen. Vom Spaziergang in der Natur über ein Hobby bis zum „Allein-Party-Machen“ gibt es viele Möglichkeiten! Mithilfe von Erfahrungsaustausch, Bildern, Texten und einer Meditation soll der Kurs eine Inspiration sein, sich auch allein mehr schöne Stunden ins Leben zu holen. Frauen und Männer jeden Alters, ob Single oder liiert, sind willkommen!

Leitung: Christiane Taege, Dipl. Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa., 08.02.2020, 10.30–16.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 34,00
Kurs 19H06105

Neu: Mit sich selbst befreundet sein

Der Weg zu mehr Gelassenheit und innerer Stärke

Erfolgreicher im Leben und mit mehr Gelassenheit Probleme lösen, wer möchte das nicht? Eine gut entwickelte Selbstfreundschaft ist ein guter Weg dahin! Selbstfreundschaft führt zu einem realistischeren Selbstbild, da man Stärken und Schwächen anerkennt und entsprechend berücksichtigt. Stärken und Ressourcen bleiben dabei im besonderen Fokus. Der Erfolg wird wahrscheinlicher, Misserfolge werden konstruktiver genutzt. In diesem Kurs gehen Sie mit vielen inspirierenden und kreativen Übungen auf Entdeckungsreise und entwickeln Ihre Selbstfreundschaft. Dauerhafte, seelische Stabilität ist der Lohn.

Leitung: Alexander Hoymann, Lehrer für Sonderpädagogik

Sa., 30.11.2019, 10.00–17.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 40,00, inkl. Materialkosten € 3,00
Kurs 19H06107

Lebensrückblick – Lebensausblick – Neubesinnung

Bewusst ins neue Jahr

Wo stehe ich gerade? Was sind meine Wurzeln aus denen ich schöpfen kann? Welche Fähigkeiten möchte ich weiter ausbilden und nutzen? Und wo will ich hin; was kann der nächste kleine Schritt in meine Richtung sein? Dieser Kurs möchte Sie einladen, sich kreativ, gestalterisch mit Ihrem bisherigen Leben und mit ihrer Zukunftsperspektive zu beschäftigen. Angeregt durch eine Imagination erhalten Sie Zugang zu Ihrem Unbewussten und können diese inneren Bilder zu Papier bringen. Dadurch entdecken Sie eigene Fähigkeiten, die für Ihre Vorhaben hilfreich sind.

Leitung: Viktoria Moosmayer, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sa., 18.01.2020, 9.30–16.30 Uhr, 1 Termin; Praxis V. Moosmayer, Göttingen, Kurze Straße 14
Gebühr: € 36,00
Kurs 19FH06108

Eine Autorität sein, ohne autoritär zu sein

Seminar zur Persönlichkeitsentwicklung mit Pferden und Eseln als Co-Trainer

Eine Autorität ist jemand, dem sich andere freiwillig anschließen. Eine Autorität hat es gar nicht nötig, autoritär zu sein. Sie fördert eher, als dass sie fordert. In diesem Kurs geht es darum, in Kontakt mit Pferden und Eseln in die innere Haltung eines Alpha-Tieres hineinzufinden, das mittels Empathie und Wertschätzung führt. Dabei werden die Teilnehmenden sowohl von der Sozialstruktur einer Pferdeherde lernen, als auch durch den persönlichen Kontakt zu einem Tier. Das Seminar findet großteils unter freiem Himmel statt. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen!

Leitung: Helgard Greve, Pädagogin M. A., Körpertherapeutin

Sa., 12.10.2019, 10.00–16.00 Uhr, 1 Termin; Ortsausgang Geismar/Feldweg Steinmetzkurve, Mensch-Tier-Natur-Portal
Gebühr: € 39,00
Kurs 19H06109

Sich selbst auf die Spur kommen – Kampfkunst einmal anders

Energisch Nach-vorne-Gehen können, gelassen Ausweichen, präsent sein und selbstsicher – dies wünschen wir uns für den Alltag. Wie Sie mit der traditionellen Kampfkunst „Karate-Do“ diese Qualitäten entwickeln, wie sie Ihre Kräfte bewusster wahrnehmen können, sich sammeln und zentrieren, erschnuppern Sie in diesem Kurs. Achtsam lernen wir uns und unsere Bewegungsmuster besser kennen. Um Selbstverteidigung oder sportliche Höchstleistung geht es nicht, vielmehr um Freude an der Bewegung. Entdecken Sie Ihre schlummernden Karate-Fähigkeiten!

Leitung: Tamara Rühle, Kampfkunstlehrerin, 1. Dan Karate

Fr./Sa., 31.01./01.02.2020, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–14.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 42,00
Kurs 19H06110

„Sprich, damit ich dich sehe“ (Sokrates)

Selbstsicherheit und Charisma durch Stimmtraining

Ob beruflich oder im privaten Gespräch: unsere Stimme hinterlässt einen nachhaltigen Eindruck. Sie vermag zu überzeugen und verrät einiges über unsere Emotionen. Wer im Alltag viel reden muss, weiß, wie wichtig der effiziente Einsatz der Stimme ist. Der Workshop bietet Sänger/innen und Laien einen Einstieg in die Beschäftigung mit der Stimme. Die vermittelten Stimmübungen können einen positiven Effekt auf Stimmklang, innere Balance und Wohlbefinden bewirken.

Leitung: Ulrich Fischer, NLP Lehrtrainer und Mastercoach (DVNLP)

Sa., 18.01.2020, 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 54,00
Kurs 19H06112

Kochen

Indische Küche – Vegetarische Gerichte

Die indische Küche ist von einer Vielzahl von vegetarischen Gerichten geprägt, sowohl von Gemüsegerichten als auch von den populären Dal-Gerichten (Hülsenfrüchte), die mit unterschiedlichen Linsensorten, Bohnen oder Kichererbsen auf verschiedene Weise zubereitet werden. Mit typisch indischen Kräutern und Gewürzen werden wir einige Gerichte gemeinsam zubereiten und verzehren. Es werden typisch indische Brotsorten, passend zu den Gerichten, gebacken. Wir verarbeiten fast ausschließlich Bio-Produkte.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mo., 16.09.–23.09.2019, 18.30–21.30 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 56,00, inkl. Verzehrumlage: € 16,00
Kurs 19H07100

Mi., 29.01.–05.02.2020, 18.30–21.30 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 56,00, inkl. Verzehrumlage: € 16,00
Kurs 19H07101

Indische Küche – Fleischgerichte

Aufgrund der unterschiedlichen Religionen und verschiedenen Kulturströme, die in Indien aufeinandertreffen, existieren vielerlei Fleischgerichte. Die Zubereitung von Currygerichten, auch von Khorma- und Tandoorigerichten sowie Roghanjoshgerichten soll gezeigt und erlernt werden. Es werden fast ausschließlich Bio-Produkte verarbeitet.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mo., 21.10.–28.10.2019, 18.30–21.30 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 56,00, inkl. Verzehrumlage: € 16,00
Kurs 19H07102

Vegane indische Küche

Vegane Küche kann so köstlich schmecken! In diesem Kurs entdecken Sie neue Produkte und Zubereitungsarten und lernen, auf welche Nährstoffe Sie bei veganer Zubereitung achten müssen. Wir kochen gemeinsam schmackhafte, gesunde Gerichte mit indischen Gewürzen, die sich im Alltag leicht zubereiten lassen. Der Kurs richtet sich an Menschen, die begonnen haben, sich vegan zu ernähren, den Konsum tierischer Produkte reduzieren möchten oder an Laktoseintoleranz oder zu hohen Cholesterinwerten leiden.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mo., 18.11.–25.11.2019, 18.30–21.30 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 56,00, inkl. Verzehrumlage: € 8,00
Kurs 19H07103

Indisches Festmenü

Für alle, die eine Alternative zum traditionellen Weihnachtsmenü suchen: Das indische Festmenü. Es werden verschiedene Aperitifs, Vorspeisen, Fleisch- und Fischgerichte, Gemüse, Chutneys, Linsengerichte, Brote und Desserts geschmackvoll zubereitet.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mo., 02.12.2019, 17.45–21.30 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 33,00, inkl. Verzehrumlage: € 8,00
Kurs 19H07105

Für alle Kochkurse gilt:

Bitte Geschirrtuch, Schürze, Restebehälter und Getränke für den eigenen Bedarf mitbringen. Gebühr ist inkl. Kosten für Lebensmittel.

Indisches Fingerfood

Wer schon einmal in Indien war, hat erlebt, dass dort an jeder Straßenecke kleine Stände mit „Fingerfood“ anzutreffen sind. Wir wollen in unserem Kurs gemeinsam Pakoras, Samosas, Tikkas, Bhaturas, Paronthas zubereiten und dazu verschiedene Soßen und Chutneys zubereiten. Dazu servieren wir selbsthergestellte Erfrischungs- und Warmgetränke. Diese Küche ist schnell und unkompliziert. Es werden fast ausschließlich Bio-Produkte verarbeitet.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mi., 06.11.–13.11.2019, 18.30–21.30 Uhr,
2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 56,00, inkl. Verzehrumlage: € 16,00
Kurs 19H07104

„Namaste“ – Indischer Kochclub

Indisches Essen ist ein Fest für die Sinne. Es lebt von den typisch indischen Gewürzen und Kräutern. Mit seinen Currygerichten (mit Fleisch oder rein vegetarisch, bzw. vegan), den vielseitigen Linsengerichten, Lassis und seinen verschiedenen Brotsorten hat die indische Küche geschmacklich viel zu bieten. Als Begeisterte dieser Kochkunst wollen wir uns einmal im Monat zum geselligen Kochen und Verkosten treffen. Es sollen neue Rezepte ausprobiert werden, die vorher gemeinsam ausgesucht werden.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mi., 30.10./27.11./18.12.2019/22.01.2020,
18.30–21.30 Uhr, 4 Termine; VHS Göttingen,
Stadtstiege 15
Gebühr: € 96,00, inkl. Verzehrumlage: € 32,00
Kurs 19H07107

Persische Küche

Die persische Küche ist bis jetzt in Deutschland noch relativ unbekannt. Ich möchte Ihnen die große Vielfalt der Kochkunst meines Landes vorstellen. Wir bereiten schmackhafte Reisgerichte, würzige Fleisch- und vegetarische Gerichte sowie delikate Teigwaren zu, u. a. Falafel. Auf die verschiedenen Zubereitungsarten von Reis wird eingegangen.

Leitung: Jamileh Alidousti

Mi., 27.02. und 06.03.2019, 2 Termine,
18.30–21.30 Uhr; VHS Göttingen, Stadt-
stiege 15
Gebühr: € 48,00, inkl. Verzehrumlage: € 16,00
Kurs 19H07108



Lecker, schnell
...professionell

Frühstück • Mittagstisch
Feiern • Veranstaltungen

Göttinger
Werkstätten

Bistro

VHS

0551 384 898 51
VHS-Bistro@goe-we.de

Mo.-Do. 8:00 - 15:00 Uhr
Fr. 8:00 - 14:00 Uhr



Neu: KKK – KinderKochKlub

Kindern macht es Spaß selber zu kochen. Bereits in jungen Jahren die Basis für ein gesundheitsbewusstes Essverhalten zu legen, sollte ein wichtiger Grundstein bei der Erziehung unserer Kinder sein. Kindgerecht und mit viel Begeisterung werden die kleinen Köche/innen im Alter von 6–10 Jahren zusammen mit einer erwachsenen Begleitperson an die Zubereitung von leicht herzustellenden Gerichten herangeführt, wobei das Bewusstsein für gesunde Lebensmittel spielerisch gefördert wird – die Basis für eine gesundheitsfördernde, nachhaltige Lebensweise.

Bitte beachten Sie, dass die Aufsichtspflicht der Erziehungsberechtigten oder der Person obliegt, die von den Erziehungsberechtigten als Begleitung bestimmt worden ist.

Leitung: Julia Bätz, Ganzheitliche Ernährungsberaterin

Menü I: Pommes Frites-Menü

Wir stellen Pommes frites selbst her und bereiten unser eigenes Ketchup zu. Dazu gibt es Kräuterquark und Maissalat. Als Dessert bereiten wir leckere Müsli-Knabber-Bällchen zu.

Sa., 26.10.2019, 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin;
VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 29,00, inkl. Verzehrumlage: € 5,00
Kurs 19H07012 ⓘ

Menü II: Gemüsepuffer & Co.

Kürbis, Zucchini und Kartoffel – aus diesen drei Gemüsen braten wir leckere Puffer, umrahmt von Gurkendip und Apfel-Möhrendip. Und wenn's noch was Süßes sein soll, Sesam-Früchteschnittchen als Dessert.

Sa., 16.11.2019, 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin;
VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 29,00, inkl. Verzehrumlage: € 5,00
Kurs 19H07013 ⓘ

Menü III: Pizza, Gemüsechips & Co.

Wir stellen Pizza selbst her und gestalten sie ganz nach unseren eigenen Vorstellungen, erfahren wie man gesunde Chips aus Gemüse macht und backen leckere Drachenfutter-Plätzchen zum Nachtisch.

Sa., 30.11.2019, 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin;
VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 29,00, inkl. Verzehrumlage: € 5,00
Kurs 19H07016 ⓘ

Kurs IV: Weihnachtsbackstube

Weihnachtszeit ist Schleckerzeit. Gemeinsam backen wir verschiedene Sorten Plätzchen, die mit nach Hause genommen werden können.

Sa., 07.12.2019, 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin;
VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 29,00, inkl. Verzehrumlage: € 5,00
Kurs 19H07015 ⓘ

Neu: Brot, Brötchen, Baguette, leckere Knabberien und Dips

Küchenpraxis leicht gemacht

Frisch gebacken, knusprig und schmackhaft serviert! Mit einfachen Abläufen, vielen Ideen, Tipps und Tricks gelingt es jedem Eiligen. Genießen ohne Reue ... einfach entspannt essen. Käsekräcker, Vollkornbaguette, Eiweißbrot und schnelle, herzhaft Aufstriche laden uns im Anschluss zum „Durchkosten“ ein. Dieser Kurs gibt viele Anregungen und Informationen für bewusstes Essen, auch ohne Vorkenntnisse.

Leitung: Julia Bätz, Ganzheitliche Ernährungsberaterin

Di., 19.11.2019, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin;
VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 32,00, inkl. Verzehrumlage: € 8,00
Kurs 19H07011

Wein-Grundseminar

Sie trinken sehr gern Wein, aber wissen zu wenig, um mitreden zu können? Sie erhalten Tipps zum Weineinkauf, zur Lagerung, Trinktemperatur, Harmonie von Weinen und Speisen etc. Wir beurteilen Weine nach Farbe, Geruch und Geschmack. Es wird eine Weinprobe mit professioneller Duftprobe durchgeführt, begleitet von kleinen kulinarischen Delikatessen. A bientôt!

Leitung: Michel Alusse, Restaurantmeister, Sommelier

Do., 09.01.2020, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 36,00, inkl. Verzehrumlage: € 8,00
Kurs 19H07017

Wein und Käse aus Frankreich

Sie verkosten acht verschiedene Weine aus unterschiedlichen Regionen mit den geschmacklich dazu passenden Käsesorten. Sie werden traumhafte Kombinationen von Wein und Käse erleben.

Leitung: Michel Alusse, Restaurantmeister, Sommelier

Do., 12.12.2019, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 39,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00

Kurs 19H07018

Do., 16.01.2020, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 39,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00

Kurs 19H07019

Zwei Abende in Bella Italia

Ein Streifzug durch die verschiedenen Regionen Italiens und Kostproben aus deren Küchen. Wir beginnen mit den beliebten Antipasti, probieren Hauptspeisen mit Fisch und Fleisch und beenden unser Menü mit Dolci, den köstlichen italienischen Desserts.

Leitung: Ingrid Krainz, Küchenleiterin

Di., 05.11.–12.11.2019, 18.30–21.30 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 48,00, inkl. Verzehrumlage: € 16,00
Kurs 19H07001

Neu: Kochen für Singles

Dieser Kochkurs ist für Singles jeden Alters gedacht, die gerne kochen und gut essen möchten. Wir bereiten schmackhafte und raffinierte Gerichte zu, die in der Zubereitung wenig Mühe machen. Eine gesunde Alternative zu Konserven, Fertigmensüs oder Würzmischungen aus der Tüte!

Leitung: Ursula Fumfél, Hauswirtschaftsmeisterin

Do., 16.10. + 23.11.2019, 18.30–21.30 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 48,00, inkl. Verzehrumlage € 16,00

Kurs 19H07020

Do., 24.10. + 07.11.2019, 18.30–21.30 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 48,00, inkl. Verzehrumlage € 16,00

Kurs 19H07010

„Feliz Navidad“ bis „Happy Christmas“

Wir schauen in die Rezeptbücher unserer europäischen Nachbarn und testen traditionelle und modern interpretierte Klassiker, kalte und warme Gerichte, die gut fürs Festtags-Buffer geeignet sind. Süßes und Konfekt werden auch nicht fehlen.

Leitung: Ingrid Krainz, Küchenleiterin

Di., 10.12.–17.12.2019, 18.30–21.30 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 48,00, inkl. Verzehrumlage: € 16,00
Kurs 19H07002

Weihnachtsbacken leicht gemacht

Wir backen sieben verschiedene Sorten Plätzchen, von denen jeder Teilnehmende einen gemischten bunten Teller mit nach Hause nimmt. Nach dem Duft von Vanille, Zimt und Honig serviert die Dozentin als Geschmacksneutralisation eine delikate Suppe.

Leitung: Ingrid Krainz, Küchenleiterin

Do., 21.11.2019, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 30,00, inkl. Verzehrumlage: € 8,00
Kurs 19H07003

Di., 26.11.2019, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin;

VHS Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 30,00, inkl. Verzehrumlage: € 8,00
Kurs 19H07004

Hauskonfekt zum Advent

Mit guten Zutaten und ein wenig Geschick werden Trüffel in der Hand gerollt oder gespritzt in Pralinenförmchen hergestellt, wie z. B. Butter-, Champagner- oder Orangen-trüffel sowie Zimtpralinen. Darüber hinaus erstellen wir feines Gebäck wie Florentiner und andere Leckereien aus Schokolade.

Leitung: Brigitte Weil

Mo., 09.12.2019, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 30,00, inkl. Verzehrumlage: € 8,00
Kurs 19H07005

Mi., 04.12.2019, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin;

VHS Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 30,00, inkl. Verzehrumlage: € 8,00
Kurs 19H07008

Gewichtscoaching mit dem ganzheitlichen Gesundheitstraining

Durch das theoretische und praktische Vertraut machen mit der Physiologie (Entsäuerung) und Psychologie (Warum esse ich wann was?) finden wir freud- und friedvoll zu unserem individuell gesunden Körpergewicht zurück. Mit dem Enttarnen der Auslöser für unbewusstes und ungesundes Essverhalten und mit Achtsamkeitsübungen lernen wir diese Mechanismen zu entautomatisieren und uns auch ohne Essen etwas Gutes zu tun. Das Kennenlernen köstlicher und gesunder Rezepte erleichtert harmonisch die Umstellung.

Leitung: Sanna Almstedt, ganzheitliche Gesundheitstrainerin

Di., 22.10.–10.12.2019, 19.45–21.15 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 76,00
Kurs 19H08004



Für alle Kochkurse gilt:

Bitte Geschirrtuch, Schürze, Restebehälter und Getränke für den eigenen Bedarf mitbringen. Gebühr ist inkl. Kosten für Lebensmittel.

Neu: Fit in den Alltag

Gesunde Ernährung – aber wie?

Bedingt durch Arbeit, Familie und Haushalt fällt es oft schwer, sich ausgewogen zu ernähren. Gleichzeitig möchte man fit und gesund im Alltag bestehen. Mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. werden die Grundlagen einer gesundheitsbewussten Ernährung vermittelt, die für jeden Esstyp und für jede Altersgruppe einsetzbar und finanziell machbar ist. Wichtig ist dabei, das die Freude und der Genuss am Essen erhalten bleiben.

Leitung: Eva-Maria Rötzer, zertifizierte Diätassistentin

Mo., 13.01.–23.03.2020, 9.30–10.45 Uhr, 9 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 92,00, inkl. Verzehrumlage: € 16,00

Kurs 19H07000 

Neu: Parea – zusammen griechisch vegan kochen und essen

Parea ist mehr als ein griechisches Wort. Es enthält eine Esskultur des geselligen Miteinanders. Vor einem mit vielen Speisen bedeckten Tisch sitzt man beisammen und genießt Gespräch und Speis. Immer ist ein Großteil der Speisen vegetarisch und vegan. Das Gyros-Griechenland mit seiner Fleisch- und Soßenlast ist wahrlich eine deutsche Erfindung! Die langen Fastenzeiten haben in Griechenland zudem dazu geführt, dass es für viele Fleisch-Speisen leckere vegetari-

sche oder gar vegane Varianten gibt. Indem wir zusammen griechisch vegan kochen und essen, entdecken wir somit ein Stück mediterran-geselliger Lebenskunst.

Leitung: Silke Strupat, Freie Autorin und Lektorin

Mo., 13.01.2020, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 32,00, inkl. Verzehrumlage: € 8,00
Kurs 19H07109

Essbare Wildpflanzen

Ein Vortrag mit Kostprobe

Im Vergleich zu Obst und Gemüse aus dem Supermarkt sind wilde Pflanzen kleine Vitamin- und Mineralien-Bomben. Unter den vielen Pflanzen, die in und um Göttingen wachsen, sind erstaunlich viele essbar und manche ganz lecker! Wir werden verschiedene Pflanzen vorstellen: Wie erkenne ich sie? Wie kann ich sie in der Küche verwenden? Wie beuge ich Verwechslungsgefahr vor? Auch wenn an einem Abend niemand zum Botaniker wird, erhalten Sie eine Vielfalt an Informationen und das Wissen sich mutig am gedeckten Tisch der Natur zu bedienen. Ein paar Wildkräuter werden wir vor Ort zubereiten und verkosten.

Leitung: Blandine Dufour, Heilpraktikerin, Fachberaterin für essbare Wildpflanzen

Do., 26.09.2019, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 28,00, inkl. Verzehrumlage: € 3,00
Kurs 19H07113

Ohne Gluten und ohne Milch? Kann das schmecken?

Ja, natürlich! Wer dem Käse-Brot und „mit Käse überbacken“ den Rücken kehrt, kann eine Vielfalt an neuen Geschmacksrichtungen erleben: Ob Kokos-Mandel-Crêpes oder Blumenkohl-Pizzateig, Cashewkern-Käse oder Buchweizen-Brot ... Lassen Sie sich überraschen! Ohne Gluten und ohne Milch zu kochen ist: neu, unerwartet, unkonventionell! Es ist bestimmt nicht langweilig und lässt uns Überraschungen erleben, die wirklich zum Nachkochen animieren und nach „mehr“ rufen! Die Rezepte sind alle vegetarisch, zum Teil auch vegan.

Leitung: Blandine Dufour, Heilpraktikerin, Fachberaterin für essbare Wildpfl

Di., 22.10.–29.10.2019, 18.30–21.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 48,00, inkl. Verzehrumlage: € 16,00

Kurs 19H07115

Für alle Kochkurse gilt:

Bitte Geschirrtuch, Schürze, Restebehälter und Getränke für den eigenen Bedarf mitbringen. Gebühr ist inkl. Kosten für Lebensmittel.

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 Abs. 1 SGB V

Ihre Volkshochschule bietet Ihnen ein umfangreiches Angebot zur Gesundheitsförderung an, u.a. auch Präventionskurse nach § 20 Abs. 1 SGB V, die von den Krankenkassen bezuschusst werden (siehe die mit einem  gekennzeichneten Kurse). Die Krankenkassen dürfen nur zertifizierte Kursangebote bezuschussen, die einem einheitlichen Qualitätsstandard entsprechen, der dem Leitfadens Prävention nach § 20 Abs. 1 SGB V zugrunde liegt. Die Zentrale Prüfstelle Prävention führt bundesweit auf Basis dieses Leitfadens die gesetzliche Qualitätsprüfung durch. Nur Kursangebote, die den erforderlichen Kriterien entsprechen, erhalten das Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention. Bei regelmäßiger Teilnahme (80 %) erhalten Sie auf Wunsch am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse zugeschickt. Bitte klären Sie eine eventuelle Bezuschussung mit Ihrer Krankenkasse vor Kursbeginn.

Bitte beachten Sie bei Ihrer Kursauswahl

In unserem Lernverständnis in der Gesundheitsbildung verstehen Volkshochschulen Gesundheit (entsprechend der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO) im ganzheitlichen Sinne, als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden. Wir bieten Ihnen ein breit gefächertes Programm mit zum Teil auch alternativen Gesundheitsmethoden als weitere Option zur Schulmedizin. Alle Kurse an der Volkshochschule sind mit fachlich und pädagogisch qualifizierten Kursleitungen qualitätsgesichert. Aufgrund des zentralen Anerkennungsverfahrens und der damit verbundenen Rahmenbedingungen sind manche langjährig bezuschusste Kursangebote aus der Förderung herausgefallen. Bei der Wahl eines Gesundheitskurses empfehlen wir Ihnen, Ihren eigenen Möglichkeiten, Neigungen und Impulsen zu folgen. Wichtiger als ein Zuschuss der Krankenkasse ist, dass Ihnen der Kurs einfach nur gut tut!

Interkulturelle Woche 2019



Die diesjährige bundesweite Interkulturelle Woche 2019 findet vom **22.09.–29.09.2019** unter dem Motto „Zusammen leben, zusammen wachsen“ statt und wird in Göttingen vom Büro für Integration koordiniert. Ein Credo des Integrationskonzepts lautet: „Die Stadt Göttingen steht für Toleranz, Offenheit und Vielfalt und fördert den interkulturellen und interreligiösen Austausch.“

Die Interkulturelle Woche macht die gelebte Vielfalt in Göttingen sichtbar und pflegt den interkulturellen Austausch in der Stadt. Den Auftakt macht am **21. September 2019 das Bürgerfest Buntes Göttingen**.

Die VHS Göttingen Osterode lädt im Rahmen der Interkulturellen Woche zu folgenden Veranstaltungen ein:

Schnupperkurs Polnisch

Dieser Abend ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an unser Nachbarland und an Besonderheiten der Sprache. Um Anmeldung wird gebeten.

Leitung: Maria-Anna Radwanska-Nowak

Mo., 23.09.2019, 18.00–20.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebührenfrei

Kurs 19H77301

Tag der Vielfalt und Toleranz mit den Schulkursen in der VHS im Stadtstieg

Die Teilnehmer/innen der Schulabschlusskurse des Zweiten Bildungsweges erarbeiten in Zusammenarbeit mit den Lehrkräften und Projektmitarbeiter/innen in einer Projektwoche Beiträge zum Thema Diskriminierung, Rassismus, Vielfalt und Toleranz.



Im Rahmen der „Interkulturellen Woche“ werden diese an einem „Tag der Vielfalt und Toleranz“ präsentiert. Wir erwarten ein buntes und vielfältiges Programm. Den Abschluss bildet ein von allen gestaltetes Buffet mit internationalen Spezialitäten.

Do., 26.09.2019, 12.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Stadtstieg 15

Gebührenfrei

Um Anmeldung wird gebeten:

a.schneller@vhs-goettingen.de

Ein Blick auf mein Herkunftsland

Anlässlich des Tags des Flüchtlings am 27. September 2019 stellt der Deutsche VHS-Verband sein Ehrenamts-Portal und dessen mögliche Einbindung in die eigene Arbeit vor und lädt Teilnehmende zum Austausch über die eigene Arbeit ein. Nähere Infos, siehe Seite 14.

Leitung: Andrea Rühmann, Deutscher VHS-Verband

Fr., 27.09.2019, 15.00 – 17.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebührenfrei

Um Anmeldung wird gebeten:

info@vhs-goettingen.de

Kurs 19H71601

Förderverein der Volkshochschule Göttingen e. V.

Nach der Fusion der südniedersächsischen Volkshochschulen und der Gründung der gemeinsamen Gesellschaft, der VHS Göttingen Osterode gGmbH, konstituierte sich am 12.11.2015 der neue **Förderverein der Volkshochschule Göttingen e. V.** als Nachfolger des bisherigen Trägervereins der VHS Göttingen. Aufgabe des neuen Vereins ist nicht mehr der Betrieb der Einrichtung Volkshochschule, sondern die Unterstützung und Förderung der Idee der Erwachsenenbildung.

Der von den Mitgliedern gewählte Vorstand besteht aus fünf Personen: Markus Bötte, Constanze Conrady, Anette Rötteken, Rüdiger Rohrig und Klaus Wettig.

Ein Vorstand kann die Arbeit natürlich nicht alleine bewältigen, darum unsere Bitte an Sie:

Unterstützen Sie uns! Werden Sie Mitglied!

Was macht der Verein?

- Der Verein fördert die VHS ideell, finanziell und materiell.
- Der Verein unterstützt die Arbeit der VHS in der Öffentlichkeit.
- Der Verein unterstützt die VHS durch das Netzwerk der Mitglieder.

Was wünscht sich der Verein?

- Mitglieder, die Lust haben, mit ihrem Engagement die Arbeit der VHS zu unterstützen und voranzubringen.

- Mitglieder, die durch ihre finanzielle Unterstützung dazu beitragen, dass der Verein Bildungsangebote durchführen kann.

Was bietet der Verein?

- Mitglieder des Vereins bekommen auf ermäßigungsfähige Kurse (außer Lehrgänge) der VHS Göttingen Osterode einen Nachlass in Höhe von 10 %.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich bitte bei:

Constanze Conrady

Tel. 0551 4952-117

c.conrady@vhs-goettingen.de

Förderverein der Volkshochschule

Göttingen e. V.

Postfach 3865

37028 Göttingen

Kultur



Fachbereichsleitung
Rüdiger Rohrig
r.rohrig@vhs-goettingen.de



Abteilungsleitung
Kulturelle Bildung
Carola Piechota
c.piechota@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-119
Fax 0551 4952-132
Mo. bis Fr., 10.00–13.00 Uhr,
mittwochs geschlossen



Sachbearbeitung
**Bescheinigungen/Zeugnisse/
Prüfungen**
Marina Glazier
m.glazier@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-123
Fax 0551 4952-132
Mo. bis Fr. 10.00–13.00 Uhr

Tanz

Let's Dance – Die Hochzeitstänze

Langsamer und Wiener Walzer,
Foxtrott, Discofox

Wer tanzen kann, kommt an – ob auf Festlichkeiten wie der (eigenen) Hochzeitsfeier oder auf jeder anderen Party. An nur einem Wochenende erlernen Sie hier in entspannter Atmosphäre alle Tänze, die Sie brauchen, um für jede Feier bestens vorbereitet zu sein. Selbstverständlich eignet sich dieser Intensiv-Workshop auch zum Wiederauffrischen der Tänze. Unterrichtet werden neben den klassischen Tänzen Langsamer Walzer und Wiener Walzer auch die modernen Tänze Foxtrott und Discofox, mit denen Sie auf jeder Party eine gute Figur machen. Bitte mit Partner/in anmelden!

Leitung: Bernd Böke, Tanzlehrer

Sa./So., 26./27.10.2019, Sa., 14.00–17.00 Uhr, So., 11.00–14.00 Uhr, 2 Termine; MUSA, Göttingen, Hagenweg 2a, Seiteneingang, I. OG

Gebühr: € 48,00, Gebühr pro Person
Anmeldung nur mit Partner/in möglich!
Kurs 19H18000

Tango Argentino

Für Anfänger/innen

Dynamisch, ruhig, lebendig, verträumt – der Tango Argentino ist ein vielseitiger und abwechslungsreicher Tanz. Es ist die Präsenz und das aufeinander Achtgeben der beiden Tanzpartner, das dem Tanz so viel Harmonie und gleichzeitig so viel Dynamik gibt. Wir möchten mit viel Spaß dieses Miteinander vermitteln und dazu einladen, ihn kennen zu lernen, den „Spaziergang in inniger Umarmung“. Der Kurs bietet einen intensiven Einstieg in den argentinischen Tango. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Gehen und die Techniken des Führens und Folgens. Darauf aufbauend, werden grundlegende Figuren vermittelt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Anmeldung erfolgt bitte paarweise!

Leitung: Matias Guinazú, Tangolehrer,
Tango DJ, und Partnerin

Sa./So., 25./26.01.2020, Sa., 14.00–16.30 Uhr, So., 12.30–15.00 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 48,00, Gebühr pro Person
Kurs 19H18100

Let's dance: Discofox – und die nächste Party kann kommen!

Der Disco-Fox ist der Tanz für jede Art von Fete. Ob auf der Hochzeit, in der Disco oder auf einem Schützenfest, Disco-Fox wird überall getanzt. Wenn es einen Tanz gibt, der sich zu fast jeder Musik tanzen lässt und den Sie mit Sicherheit auf jeder Feier tanzen können, dann ist es der Disco-Fox. Hier werden Sie die Grundbewegungen und einfache Figuren erlernen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger, die noch nie getanzt haben, als auch für jene, die ihre Kenntnisse etwas auffrischen wollen, geeignet. Bitte mit Partner/in anmelden!

Leitung: Bernd Böke, Tanzlehrer

Sa./So., 23./24.11.2019, Sa., 14.00–17.00 Uhr, So., 11.00–14.00 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 48,00, Gebühr pro Person
Anmeldung nur mit Partner/in möglich!
Kurs 19H18200

Orientalischer Bauchtanz für Anfängerinnen

Der orientalische Bauchtanz fasziniert die Menschen seit der Antike. Seine Faszination liegt in den schönen, grazilen, aber auch kraftvollen, Lebensfreude ausdrückenden Bewegungen. Der orientalische Tanz ist

ein sanftes, stressfreies Training für den weiblichen Körper, das u.a. auch Blockaden lösen kann. Sie erhalten eine Einführung in alle Grundelemente dieser Tanzform, sowie in den kulturellen und musikalischen Hintergrund.

Leitung: Barbara Bint el Shams Weber

Di., 12.11.2019–28.01.2020, 20.00–21.30 Uhr, 10 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 94,00

Kurs 19H18300

Orientalischer Bauchtanz mit Vorkenntnissen

Weitere Schritte, komplexe Bewegungen sowie Drehungen und ausdrucksvolle Arm- und Kopfgesten werden systematisch, aber spielerisch erlernt, so dass kompakte Schrittkombinationen zu schwungvoller, traditioneller Musik gelingen. Sie erfahren die orientalische Tanzkultur in all ihren fröhlichen Facetten.

Leitung: Barbara Bint el Shams Weber

Mo., 11.11.2019–03.02.2020, 20.00–21.30 Uhr, 10 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 94,00

Kurs 19H18301

Orientalischer Bauchtanz am Vormittag

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene, aber auch an Teilnehmerinnen, die länger nicht getanzt haben. Komplexe Bewegungsformen und alle Elemente des Tanzes werden spielerisch angeleitet.

Leitung: Barbara Bint el Shams Weber

Do., 21.11.2019–06.02.2020, 10.00–11.30 Uhr, 10 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 94,00

Kurs 19H18302

Irish Dance

Berühmte Danceshows wie „Lord of Dance“ und „Riverdance“ begeistern weltweit nicht nur ein Millionenpublikum, sie trugen seit ihrer Uraufführung auch erheblich zur wachsenden Popularität des Irish Dance bei. In diesem Kurs erhalten Sie sowohl eine Einführung in diese Tanzform als auch weiterführende Schrittfolgen. Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene sind willkommen. Bereits nach einer kurzen Übungsphase werden Sie Erfolge sehen.

Leitung: Alessandro Cristin

Sa., 30.11.2019, 15.00–18.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 24,00

Kurs 19H18400

Di., 04.02.–24.03.2020, 19.45–21.15 Uhr, 8 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 78,00

Kurs 19H18401



Kunstgeschichte

Neu: Die Farbe ROT in der Kunst

Als eine der drei Primärfarben spielte die Farbe Rot in der Malerei schon immer eine zentrale Rolle. In der figurativen wie auch abstrakten Kunst findet man sie in all ihren Nuancen, von der Höhlenmalerei, über die christliche Malerei bis in die zeitgenössische Kunst. Wir werden uns an diesem Nachmittag mit den verschiedenen Rottönen und Farbpigmenten beschäftigen, exemplarisch Kunstwerke in verschiedenen Kunstepochen genauer betrachten und uns mit der Wirkung dieser Farbe näher auseinandersetzen: Rot symbolisiert Freude, Leben, Leidenschaft, Liebe sowie Erotik, aber auch Aggression und Zorn. Dieser Faszination nähern wir uns nicht nur über zahlreiche Künstler (Albrecht Dürer, Jan van Eyck, Otto Dix, Gerhard Richter, Mark Rothko, Gabriele Münter etc.), sondern auch über Gruppenarbeiten und kleine Farbexperimente.

Leitung: Jutta Hein, Kunsthistorikerin B. A.

Sa., 01.02.2020, 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 24,00

Kurs 19H22002

Kunst am Donnerstag – Eintauchen in die Welt der Kunstgeschichte

Von einem Kunstwerk berührt zu sein, sei es durch Farbe, Form, Material oder durch den Ausdruck, ist ein sinnliches Erleben. Diese Begeisterung wollen wir gemeinsam teilen. An zehn Abenden nähern wir uns ausgewählten Werken aus verschiedenen Epochen und Gattungen über Vermittlung von Fachwissen (Ikonographie, Künstlerbiographien, kulturhistorischer Entstehungszusammenhang, Funktion), sowie über Gespräche und Austausch zur Entdeckung einer persönlichen Verbindung zu einem, vielleicht sogar zu Ihrem favorisierten Lieblingswerk.

Leitung: Jutta Hein, Kunsthistorikerin B. A.

Do., 24.10.2019–16.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 86,00

Kurs 19H22000

Papier aus Klein Lengden – Ein Einblick in regionale Vergangenheit

Vortrag mit Diskussion



Historische Spinnerei Gartetal e.V.

Wussten Sie, dass man sich bereits 1774 ganz innovativ mit dem Recycling von Altpapier beschäftigte, und das in Ihrer Umgebung? Im nahe gelegenen Gartetal gab es eine Papiermühle, in der zwischen 1651–1847 Papier hergestellt wurde. In der jetzigen Historischen Spinnerei Gartetal, wo alles begann, werfen wir einen kurzen Abriss auf die Geschichte des Papiers. Mit einer Demonstration des Papierschöpfens wird gezeigt, wie die Be- und Verarbeitung der Rohstoffe zu einem Blatt Papier erfolgte, bevor moderne Maschinen ganze Rollen von Papier herzustellen vermochten. Aus der Papiermühle, einer kleinhandwerklich betriebenen Papiermacherei, wurde später eine Wollspinnerei, deren Technik und Leistungsfähigkeit auch wieder von neuen Produktionsformen und der Verwendung moderner Basismaterialien überholt worden ist.

In Workshops, die ab dem Frühjahr 2020 geplant sind, können sich Teilnehmende vor Ort, mit den damaligen Rohstoffen vertraut machen. Sie lernen verschiedene Papierqualitäten, orientiert an den historischen Vorbildern, herzustellen und mit eigenem Wasserzeichen zu versehen.

Leitung: Dr. Bodo Kayser, Historiker

Mi., 11.12.2019, 19.00–20.00 Uhr, 1 Termin; Kulturkneipe Spinnerei Gartetal, Steinsmühle 3, Gleichen,

Gebühr: € 5,00

Kurs 19H23400



Historische Spinnerei Gartetal

Philosophie

Philosophie am Morgen

Wenn der Tag noch jung ist, wird hier schon philosophiert. Worum es geht, bestimmen Sie! Am Anfang des Seminars einigen wir uns auf die Themen, bei Bedarf lässt sich aber auch eine aktuelle Stunde einschieben. Ganz nebenbei liefert die Veranstaltung meist noch eine Einführung in die Philosophie.

Leitung: Rainer Zube

Mi., 23.10.–11.12.2019, 10.00–11.30 Uhr,
8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 68,00
Kurs 19H23001

Logische Häppchen

Irgendwie blöd, wenn's mit der Logik hapert. Man redet aneinander vorbei, die Gedanken verheddern sich, alles endet im Sumpf. Das muss nicht sein. Dieses Seminar führt in die moderne Logik ein – die Kunst, seine Gedanken zu klären und endlos anmutende Diskurse zu beenden: also nicht nur eine Technik, sondern eine Tätigkeit. Genau wie beim Klavierspielen oder im Sport, ist es gelegentlich mühsam, sich darin zu trainieren, aber die Mühe lohnt sich.

Leitung: Rainer Zube

Di., 22.10.2019–07.01.2020, 18.30–20.00 Uhr,
10 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium,
Göttingen, Carl-Zeiss-Str. 6
Gebühr: € 84,00
Kurs 19H23002

Platon

Platon, der erste Philosoph, von dessen Schriften mehr als Fragmente erhalten sind, gehört auch heute noch zu den „Großen“ des Fachs. Aber was hat er denn nun gesagt? Anhand von Textauszügen und eines kurzen Dialoges (des „Euthyphron“) führt das Seminar in Platons Methode und sein Denken ein und die Veränderungen seines Denkens im Laufe der Zeit. Viele der Fragen, mit denen sich Platon bzw. sein Lehrer Sokrates herumschlug, erweisen sich dabei als überraschend aktuell.

Leitung: Rainer Zube

Do., 24.10.–19.12.2019, 18.30–20.00 Uhr,
8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 68,00
Kurs 19H23003

Camus und Jaspers – Gegensätze der Existenzphilosophie

Albert Camus und Karl Jaspers stellen sicherlich Antipoden der Existenzphilosophie dar. „Absurde“ Existenz ganz im Diesseits, geprägt von der Sonne Algeriens, bestimmt Camus „mediterranes“ Denken: Sich ganz einzulassen und dadurch überhaupt erst

jemand zu werden. Im Gegensatz dazu geht es Jaspers, auch von der Person her ein ganz anderer Mensch, immer auch und gerade ums Transzendente, das, was hinter dem Anschein der Welt verborgen liegt. Stichworte sind hier „Achsenzeit“ und „Chiffren der Transzendenz“. Spannend bleibt, ob und wie weit diese Positionen Möglichkeiten für das eigene Leben bieten.

Leitung: Rainer Zube

Do., 09.01.–27.02.2020, 18.30–20.00 Uhr,
8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 68,00
Kurs 19H23004

Neu: Der Mensch: gut oder böse?

Was denken Sie: ist der Mensch von Natur aus gut oder böse? Und welche Rolle spielt die Gesellschaft dabei – verdirbt sie den Menschen mit ihren Machtstrukturen, oder erzieht sie ihn von Egoismus zu Kooperationsbereitschaft? In diesem Kurs werden Sie die Grundideen der klassischen Denker Rousseau und Hobbes kennenlernen und mit den Grundlagen sachlichen Argumentierens vertraut gemacht. Im Mittelpunkt steht die aktive Diskussion über die Natur des Menschen.

Leitung: Daniel Eßer, M. A. Philosophie

Di., 14.01.–11.02.2020, 18.30–20.00 Uhr,
4 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen,
Carl-Zeiss-Str. 6
Gebühr: € 37,00
Kurs 19H23005

Kommunikation ohne Manipulation

Rhetorik ist der gezielte Einsatz von Sprache, um andere zu beeinflussen. Politiker, Werbegestalter, und Ideologen nutzen sie, um Sie für ihre Zwecke zu gewinnen – denn: Sprache wirkt subtil auf unser Handeln ein. Sie werden in diesem Kurs die klassischen Kunstgriffe der Rhetorik kennenlernen und praktisch üben, sich gegen sprachliche Manipulation zu verteidigen. Sie wollen fair und sachlich kommunizieren; dazu werden Sie mit den Grundlagen des guten Argumentierens vertraut gemacht.

Leitung: Daniel Eßer, M. A. Philosophie

Di., 05.11.–26.11.2019, 18.30–20.00 Uhr,
4 Termine; Otto-Hahn-Gymnasium, Göttingen,
Carl-Zeiss-Str. 6
Gebühr: € 37,00
Kurs 19H23006

Neu: Ahnenforschung

Wo stamm' ich her, wo gehö' ich hin?

Sie decken Ihre eigenen Wurzeln auf: Wie, wann, wo lebten meine Ahnen? Mögliche Familiengeheimnisse könnten aufgedeckt werden. Wer Interesse an teils kriminalistischer Spurensuche hat, wird an diesem Kurs Freude haben. Es werden Übungen (Ausfüllen von Familiengruppenbögen, Ahnentafeln, Datenberechnungen) angeboten. Erläutert werden Forschungsmöglichkeiten in Archiven, im Internet; auf Familysearch wird speziell eingegangen. Auch findet ein Einzelgespräch (Namensuche) im Archiv des Referenten statt. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Am 1. Termin erhalten Sie ein Script (Schulungs- und Infomaterial) zum Preis von € 24,00.

Leitung: Rudolf Dietmann, Dipl.-Sozialpädagoge

Di., 22.10.–10.12.2019, 18.00–20.15 Uhr, 8
Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 74,00, zzgl. € 24,00 für das Skript
Kurs 19H23101

Theater

Spielplan und Praxis im Deutschen Theater

Von der Antike bis zur Gegenwart

Die Dramaturg/innen des Deutschen Theater Göttingen begleiten Sie durch die Spielzeit 2019/2020 und laden alle, die mehr über Programmplanung, Ensemble und Produktionsweisen eines professionellen Theaterbetriebs erfahren möchten, herzlich zu Blicken hinter die Kulissen ein. Neben den Dramaturg/innen geben Regisseur/innen, Bühnen- und Kostümbildner/innen und Schauspieler/innen Auskunft über ihre Arbeit an aktuellen Produktionen, und die Mitarbeiter/innen, die sonst hinter der Bühne arbeiten, stellen ihre Abteilungen vor.

Leitung: Matthias Heid (Chefdramaturg), Sonja Bachmann, Jascha Fendel, Verena von Waldow

Leitung: Matthias Heid, Chefdramaturgen
Di., 10.09.2019–14.01.2020, 17.30–19.00
Uhr, 8 Termine; Deutsches Theater, Göttingen,
Theaterplatz 11
Gebühr: € 72,00
Kurs 19H24000

www.stadtradio-goettingen.de

**lokal,
informativ
& werbefrei**

StadtRadio Göttingen | 107.eins

StadtRadio Göttingen • Groner Straße 2, 37073 Göttingen
Telefon 0551 - 38 48 10 71 • Fax 0551 - 38 48 10 68

Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Kursen sowie weitere Kursangebote – auch aus den anderen Geschäftsstellen – finden Sie unter:

www.vhs-goettingen.de

Literatur, Lesen und Schreiben

Der Kleine Prinz – Lesung und Klang

Saint-Exupéry's „Der Kleine Prinz“ birgt Schätze der Weisheit. Mit der Lesung ausgewählter Textpassagen und deren Vertiefung mittels Klang führt Sie die Kursleiterin in eine Welt des Mit-dem-Herzen-Sehens. Sie liegen entspannt und lauschen dem gesprochenen Wort und dem auf die Textabschnitte folgenden Klang von Monochord, Klangschalen und weiteren Instrumenten. Die obertonreichen Schwingungen versetzen Sie in tiefe Entspannung und lassen die Herzens-Weisheiten des Kleinen Prinzen in tiefere Schichten Ihres Bewusstseins dringen. Ein Nachgespräch bietet Ihnen Raum für einen Austausch über Ihre Wort-Klang-Erfahrung.

Leitung: Kathrin Leven-Keesen, Musikwissenschaftlerin, Klangtherapeutin

Fr., 22.11.2019, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 24,00
Kurs 19H24202

Klangmeditation und Poesie –
siehe Seite 82

Lebendiges Vorlesen

Eine gute Geschichte spannend gestalten, ein Gedicht berührend vortragen, andere mit einem witzigen Text zum Lachen bringen – also mit Menschen über das Vorlesen in Kontakt zu treten und sie zu erreichen – das, und mehr möchte ich mit Ihnen in diesem Workshop erarbeiten. Wie das Vorgelesene wirkt und bei den Zuhörern ankommt, besprechen wir in der Gruppe. Sie haben dann die Gelegenheit das Feedback in einer zweiten Lesung einfließen zu lassen. Bitte bringen Sie einen eigenen Text von ca. 5 Min. Leselänge mit (z. B. Kurzgeschichte, Textausschnitt, Gedicht), den Sie gut kennen und gerne vorlesen.

Leitung: Christian Römer, Atem-, Sprech- und Stimmlehrer

Sa., 23.11.2019, 9.30–17.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 44,00
Kurs 19H24211

Tragende Stimme – besser reden, mehr erreichen

Sie möchten ein Gedicht vortragen, eine Rede oder einen Vortrag halten und haben das Gefühl, den Text mit ihrer Stimme nicht richtig „rüberbringen“ zu können? Dieser Kurs richtet sich an Hobbysprecher, die ganzheitlich an ihrer Stimme arbeiten möchten. Wir klären die Funktionsweise der Stimme, um die einzelnen Aspekte der Stimmerzeugung für die Beeinflussung unserer Stimme und des Publikums zu nutzen. Dabei arbeiten wir mithilfe von Vorstellungsbildern und gesamtkörperlich an Artikulation und Stimmklang. In dem der gesamte Körper als Instrument für die Stimme eingesetzt wird, stellt sich über gesunde Art und Weise des Sprechens ein Gleichgewicht zwischen Körper und Stimme ein.

Leitung: Gesa Fleßner, Atem-, Stimm- und Sprechlehrerin nach Schläffhorst- Andersen

Fr./Sa., 17./18.01.2020, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 9.30–13.45 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 42,00
Kurs 19H24212

Märchen als Brücke zwischen den Kulturen

Lesung mit Musik

Gemeinsam ist den Märchen der Weltliteratur die Kraft der bildhaften Sprache. In ihnen werden allgemein menschliche Reifungs- und Entwicklungsprozesse angesprochen. Mit den Zuhörern möchten wir an diesem Abend in fremde Länder reisen. Dafür haben wir Geschichten ausgewählt, die uns am Herzen liegen und die die Vielfalt und Verschiedenartigkeit der Märchenschätze anderer Länder widerspiegeln. Tauchen Sie mit ein in fremde Erlebniswelten, begleitet von den Klängen einer Keltischen Harfe.

Leitung: Donatella Abate, Montessori-Pädagogin, Harfenistin / Kirsten Räke & Fatima Görenekli, Märchenerzählerinnen

Fr., 22.11.2019, 20.00–22.00 Uhr, 1 Termin; Holbornsches Haus, Göttingen, Rote Straße 34
Gebühr: € 12,00
Kurs 19H24214

Lernet wählen!

100 Jahre Frauenwahlrecht –
100 Jahre streiten

Selbstbestimmt und frei – so wollen viele Menschen leben. Ob und wie das für Frauen erreichbar ist, dazu gab und gibt es viele Ideen.

Dieser Stadtrundgang wirft Schlaglichter auf die letzten 100 Jahre Frauengeschichte: Wofür wurde in Göttingen gestritten? Worüber streiten wir noch heute?

Leitung: Dr. Karin Gille-Linne, Historikerin / Alice Pfaffenrot, M. A. Kulturwissenschaft

Mi., 18.09.2019, 17.00–18.30 Uhr, 1 Termin; Treffpunkt: Jacobikirche Göttingen
Gebühr: € 10,00
Kurs 19H01180

Schreibend einander beflügeln

Eine Wochenend-Schreibwerkstatt

Wer schreibt, ist ebenso wenig allein wie derjenige, der liest oder vorliest. Schreiben ist immer auch ein Miteinander. Es öffnen sich Welten und Wirklichkeiten zwischen Wort und Wort. Die Texte der anderen beflügeln unsere eigenen. Schreibimpulse setzen Bilder frei und bauen Brücken. Die Schreibwerkstatt nutzt Assoziationstechniken sowie Sprach- und Schreibspiele, um ein schreibendes und zuhörendes Miteinander in Gang zu bringen, das Lust auf mehr macht.

Leitung: Silke Strupat, Freie Autorin und Lektorin

Sa./So., 26./27.10.2019, Sa., 10.00–16.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen Stadtstiege 15
Gebühr: € 56,00
Kurs 19H24300

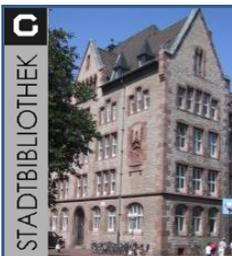
Gemeinsam stark oder allein?

Eine kreative Schreibwerkstatt

Laut Schöpfungsgeschichte ist es nicht gut, dass der Mensch allein sei. Aber ist der Mensch am Ende nicht immer allein? Oder ist er bereits als Gruppentier auf die Welt und zu seinem Ich und seinen Geschichten gekommen? Wie sieht es aus mit unserer Bindungs- und Sozialfähigkeit? Sind wir eine Gesellschaft der Einzelgänger und virtuellen Beziehungen? Wie offen sind wir dem anderen, dem Fremden gegenüber? Die Impulse der Schreibwerkstatt regen zum Schreiben und zum Austausch von Wirklichkeiten an, die hinter diesen Fragen stecken.

Leitung: Silke Strupat, Freie Autorin und Lektorin

Mo., 21.10.–09.12.2019, 19.00–21.00 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 84,00
Kurs 19H24303



Stadtbibliothek Göttingen

Thomas-Buergenthal-Haus, Gotmarstraße 8
Tel.: (0551) 400-2830
<https://stadtbibliothek.goettingen.de>
E-Mail: stabigoe@goettingen.de

Sie finden bei uns Bücher und verschiedene Medien zur Unterhaltung und Fortbildung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, außerdem Zeitungen und Zeitschriften als Printausgaben, digital in der Onleihe und international im PressReader, dazu Arbeitsplätze und kostenloses WLAN im ganzen Haus.

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr 10.00 - 19.00 Uhr
Sa 10.00 - 16.00 Uhr
Mi, So geschlossen



Neu: „Gehen, ging, gegangen“ – worüber macht uns

Jenny Erpenbecks Roman nachdenken und sprechen?

„Deutschland ist beautiful. Schön wäre das“: Ja, wäre oder ist es das? Was hat uns die Migrationswelle über Deutschland gelehrt? Welche Wirklichkeiten vermittelt uns der Roman diesbezüglich und wie denken und fühlen wir darüber? Was machen uns die Textfiguren bewusst? Ja: „Und dann gibt es am Montag wieder Sprachunterricht ... Die Lehrerin stellt jeweils zwei Männer hintereinander, nebeneinander, voreinander und übt den Dativ. Wem gehört die Sonne?“. Der Kurs nutzt die Lektüre einiger ausgewählter Stellen des Romans als Impuls zum Gespräch. Notwendige Vorabektüre und mitzubringendes Material: Jenny Erpenbeck, Gehen, ging, gegangen, Penguin Verlag.

Leitung: Silke Strupat, Freie Autorin und Lektorin

Mo., 20.01.–10.02.2020, 19.00–21.00 Uhr,
4 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 44,00

Kurs 19H24304 

Neu: Fremd und doch vertraut

Interkulturelles Erzählcafé zum Miteinander von Deutschen und Migrant/innen

Bei Kaffee, Tee und Kuchen kommen wir in gemütlicher Klärchen-Atmosphäre in Geismar miteinander ins Gespräch. Die Dozentin erzählt etwas über ihre Erfahrungen, die sie seit Februar 2016 als Kursleiterin von Integrationskursen mit Alphabetisierung gemacht hat. Das, was sie erlebt, mitbekommen, wahrgenommen und sich als Wissen angeeignet hat, sucht den Austausch. Es enthält die Impulse, die dazu anregen, eigene Erlebnisse und Erfahrungen mitzuteilen und untereinander auszutauschen. Die Dozentin behält die Diskussion im Blick und moderiert sie.

Leitung: Silke Strupat, Freie Autorin und Lektorin

Sa., 23.11.2019, 16.00–18.00 Uhr, 1 Termin;
Café Klärchen, Göttingen, Hauptstr. 62
Gebühr: € 5,00

Kurs 19H24305 

Der Weihnachtsmarkt: ein Ort, der schreiben macht

Glühweinstände, an denen die Adventszeit boomt? Wer geht wann mit wem zum Weihnachtsmarkt und warum? Der Weihnachtsmarkt dient als Ausgangsort, der gemeinsam besucht wird und zu Schreibaufgaben und Texten anregt, über die wir uns dann vor Ort austauschen. Zur Schreibwerkstatt gehört die Geselligkeit und zur Geselligkeit das gemeinsame Trinken, Essen und Einkehren.

Leitung: Silke Strupat, Freie Autorin und Lektorin

Fr., 13.12.2019, 16.00–20.00 Uhr, 1 Termin;
draußen

Gebühr: € 24,00, zzgl. Kosten für den eigenen Verzehr

Kurs 19H24306



Malen und Zeichnen

Zeichnen Grundlagen I

Zeichnen aber wie? Wir nähern uns der Darstellung einfacher Objekte: Form und Kontur, Fülle und Leere, Muster und Strukturen, Schraffur und Schattierung – dies sind die Methoden, mit denen wir Naturobjekte, Gebrauchsgegenstände und Artefakte zeichnerisch erfassen oder erst einmal „nur“ skizzieren. Das Erfassen des Wesentlichen liegt im Auge des Betrachters – wir beschäftigen uns systematisch mit verschiedenen Strategien, um ein Bild zeichnerisch anzugehen, mit steigendem Schwierigkeitsgrad. Sie erhalten vom Dozenten ein leeres Skizzenbuch (€ 15,00), das von Mal zu Mal gefüllt wird.

Leitung: Matthias Moebius, Kunstpädagoge

Do., 24.10.–19.12.2019, 17.30–19.30 Uhr,
8 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 88,00, zzgl. € 15,00 für ein Skizzenbuch

Kurs 19H30000

Zeichnen Grundlagen I

Anhand einfacher, ausgewählter Motive üben Sie die Dinge so darzustellen wie sie wirklich aussehen und diese in geometrischen Formen wiederzugeben. In verschiedenen Übungen lernen Sie einen Gegenstand auch plastisch darzustellen, indem Sie seine Licht- und Schattenpartien mit unterschiedlichen Techniken ausarbeiten. Auch Möglichkeiten der perspektivischen Darstellung werden angesprochen und eingeübt.

Leitung: Parwin Jusofie, Studienrätin Kunst

Mi., 15.01.–04.03.2020, 17.30–19.30 Uhr,
8 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 88,00, zzgl. Materialkosten:

€ 5,00 für weitere, im Kurstext angegebene Materialien

Kurs 19H30001

Zeichnen Grundlagen II

Wir beschäftigen uns mit dem Zeichnen von Räumen und Personen. Anhand von Künstlerarbeiten (David Hockney) lassen wir uns zu eigenen Stillleben und Interieurs inspirieren. Dabei wenden wir raumschaffende Methoden wie Überschneidung, Staffelung, Hell-Dunkel-Schichtung und Tiefenverdichtung an, um möglichst realistische Wirkungen zu erreichen. Zeichnungen sind immer Erfindungen, sie bilden etwas ab, das es so letztlich nur auf dem Papier gibt. Mit verschiedenen Blickwinkeln, die wir im Raum einnehmen, erschaffen wir Variationen eines Bildes, die uns zur Bildergeschichte hinführen. Mit Buntstiften besteht die Möglichkeit von Farbakzentuierung, um die suggestive Wirkung der Bilder zu steigern.

Leitung: Matthias Moebius, Kunstpädagoge

Do., 16.01.–05.03.2020, 17.30–19.30 Uhr,
8 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 88,00

Kurs 19H30003

Grundlagen des Zeichnens am Samstag

Zwischen freier Linie, konstruktiver Skizze und detaillierter Abbildung nähern wir uns verschiedenen interessanten Objekten. Ein Tag voll intensiver Zeichenerfahrungen: Sehen lernen, Formen und Flächen erkennen, Details entdecken, Verkürzungen verstehen, Komposition und Bildaufbau studieren und die grundlegenden Darstellungsmöglichkeiten des Bleistifts erlernen – ein Crashkurs mit gezielten Übungen für Einsteiger, Auffrischer und Zeichenbegeisterte. Um einen möglichst hohen Lerneffekt zu erhalten, ist es ratsam, Kurs I und II zu besuchen.

Kurs I

Anhand einfacher, ausgewählter Motive üben Sie die Dinge so darzustellen wie sie wirklich aussehen und diese in geometrischen Formen wiederzugeben. In

verschiedenen Übungen lernen Sie einen Gegenstand plastisch darzustellen, indem Sie seine Licht- und Schattenpartien mit unterschiedlichen Techniken ausarbeiten. Auch Möglichkeiten der perspektivischen Darstellung werden angesprochen und eingeübt. Dabei erhalten Sie Einblicke in die Grundlagen eines gelungenen Bildaufbaus.

Leitung: Parwin Jusofie, Studienrätin Kunst Sa., 09.11.2019, 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 45,00, inkl. Materialkosten: € 5,00 für weitere, im Kurstext angegebene Materialien
Kurs 19H30004

Kurs II:

Von einem Barockstilleben ausgehend, vertiefen Sie die Grundlagen des Zeichnens. Durch zahlreiche Übungen werden Sie bewusster mit der Wahl eines Bildausschnittes, der Anordnung von Bildgegenständen im Bild, der Beleuchtung (Licht und Schatten) von Objekten sowie der Anwendung der Perspektive umgehen lernen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende aus Kurs I oder an Interessent*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Leitung: Parwin Jusofie, Studienrätin Kunst Sa., 07.12.2019, 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 45,00, inkl. Materialkosten: € 5,00 für weitere, im Kurstext angegebene Materialien
Kurs 19H30005

Portraitzeichnen I

Der Kurs bietet eine erste Einführung in das Portraitzeichnen. Sie lernen Proportionen und anatomische Zusammenhänge zu erkennen und die Gesichtszüge zu differenzieren. Mit verschiedenen technischen Mitteln gestalten wir präzise Studien, die mit fließenden, lebendigen Effekten verbunden werden. Um einen möglichst hohen Lerneffekt zu erhalten, ist es ratsam auch den aufbauenden Kurs II zu besuchen.

Leitung: Eileen Sieben, Künstlerin MFA Sa., 26.10.2019, 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 39,00
Kurs 19H30006

Portraitzeichnen II

Aufbaukurs zu Portraitzeichnen I.

Aufbauend auf Kurs I werden die dort gelernten Inhalte vertieft und verschiedene Techniken und Ansatzpunkte erarbeitet, um den persönlichen Ausdruck eines Gesichtes zu finden.

Leitung: Eileen Sieben, Künstlerin MFA Sa., 23.11.2019, 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 39,00
Kurs 19H30007

Zeichnen: Spannung im Bild

Für Fortgeschrittene

Das Geheimnis einer aufregenden Zeichnung ist die gelungene Komposition. Durch bewussten Einsatz der Formen und Linien

zueinander, der Wahl des Bildausschnitts, der Kontraste und Materialien lässt sich die Blickführung gezielt beeinflussen und so die Bildwirkung, also Ausdruck und Aussage verstärken. In verschiedenen Übungen in verschiedenen Übungen werden Sie diese Mittel kennen lernen, mit ihnen experimentieren, ihre Wirkungsmechanismen verstehen lernen, um so von einer rein abbildenden Gegenstandszeichnung zu einer interessanten, ausdrucksstarken Aussage zu gelangen und eine eigene Bildsprache zu finden.

Leitung: Renate Bethmann, Künstlerin, Pädagogin

**Mi., 23.10.–11.12.2019, 17.30–19.30 Uhr, 8 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 98,00
Kurs 19H30008**

Neu: Perspektivisches Zeichnen

Einen gebauten Raum korrekt darzustellen erfordert Kenntnisse von Zentral- und Zwei-Fluchtpunkt-Perspektive.

Wir nähern uns über Beispiele aus der Renaissancemalerei und aus der Fotografie. Mit einfachen Regeln kommen wir zu Abbildern nach Vorlagen, nach eigenen Ideen und nach der Natur: bei schönem Wetter gehen wir in die Göttinger Altstadt und zeichnen Fachwerkhäuser vor Ort unter Anwendung der Perspektivregeln. Damit „erfinden“ wir die Wirklichkeit neu auf dem Papier und verändern sie nach eigenen Bedürfnissen.

Leitung: Matthias Moebius, Kunstpädagoge Fr./Sa., 17./18.01.2020, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–16.15 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 58,00
Kurs 19H30009

Zeichnen mit der Bambusfeder

Mit der Bambusfeder und Tusche sollen eigene Vorstellungen in die Bilder einfließen. Die Formensprache und die Ausgewogenheit einer Komposition ist der erstrebte Bildeindruck. Bei einer eventuellen Vorzeichnung kommt ein Bleistift zum Einsatz. Eigene Vorlagen, Zeitschriften oder Fotos können als Leitmotiv stehen. Mit Farbstiften oder Aquarellfarben können am Schluss noch Akzente gesetzt werden.

Leitung: Michael Melchior, Künstler (Dipl.) Fr., 27.09.2019, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 24,00
Kurs 19H30012

Legende

-  Semesterschwerpunkt „zusammenleben.zusammenhalten“
-  Unterrichtsmaterial in Gebühr enthalten
-  Ermäßigung möglich
-  Kleingruppe
-  Kostenerstattung für Präventionskurse
-  Familienkurse

Göttinger Kulturtermine

Ausgewählte Veranstaltungen
August 2019 bis Januar 2020



Open Air Kino im Freibad Brauweg
27.06.–31.08.2019

8. Sommerbrise Familientheaterfest
25.08.2019, Nikolaikirche/Nikolaikirchhof Göttingen

5. Nikolausberger Musiktage
05.–09.09.2019, Klosterkirche Nikolausberg

21. Weststadtfest
07.09.2019, Pfalz-Grona-Breite

Tag des offenen Denkmals
08.09.2019, in verschiedenen historischen Bauten und Stätten

NDR 2 Soundcheck Neue Musik – Das Festival
12.–14.09.2019, Deutsches Theater, Lokhalle, BG-Halle, City Stage auf dem Schützenplatz und Club-Programm in den Göttinger Clubs

Faire Woche 2019
13.–27.09.2019, verschiedene Veranstaltungsorte

Buntes Göttingen
21.09.2018, Kornmarkt

Interkulturelle Woche 2019
22.–29.09.2019, verschiedene Veranstaltungsorte

17. Göttinger Gitarrennacht
28.09.2019, Altes Rathaus

24. Göttinger Gänseliesel-Fest
29.09.2019, Innenstadt

36. Kinderfilmfest
06.–13.10.2019, Lumière

Ateliergemeinschaft für Fortgeschrittene

Zeichnen, Malen, Portrait, Landschaft, Blumen, Stilleben, Abstraktion

Dieser Kurs bietet Ihnen Raum zur Weiterentwicklung Ihrer eigenen künstlerischen Arbeit unter Berücksichtigung aller in diesem Rahmen möglichen Techniken. In regem Austausch mit der Gruppe und der Kursleiterin wird die kritische Betrachtung der eigenen Arbeit geübt und versucht neue Impulse zu finden. Dabei sollten individuelle persönliche Maßstäbe gefunden oder bestätigt, gleichzeitig jedoch auch Wege aufgezeigt werden, den eigenen Zielen noch näher zu kommen. Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer/innen!

Leitung: Eileen Sieben, Künstlerin MFA

Mo., 21.10.–02.12.2019, 17.45–19.45 Uhr, 7 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 86,00, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
Kurs 19H30014

Duftige Leichtigkeit: Tuschezeichnungen für Anfänger/innen

Eine der großen Traditionen fernöstlicher Kunst stellt die Tuschemalerei dar. Bei dieser Malerei handelt es sich um eine Mal- oder Zeichentechnik, bei der schwarze oder farbige Tusche mit einem Pinsel auf Papier oder Seide aufgetragen wird. Harmonische, wie mit leichter Hand hingeworfene Zeichnungen erzeugen eine zarte, transparente, anmutige Präsenz. Motive können hierbei verschiedene Blumen, Bambus, Landschaften, Tiere und Menschen sein. Bereits vorhandenes Material kann gerne mitgebracht werden.

Leitung: Seon-Ja Lee-Hermann, Bachelor of Fine Arts

Fr./Sa., 25./26.10.2019, Fr., 18.00–20.15 Uhr, Sa., 10.00–13.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 33,00, zzgl. Materialkosten € 5,00
Kurs 19H30015

Duftige Leichtigkeit: Tuschezeichnungen für leicht Fortgeschrittene

Eine der großen Traditionen fernöstlicher Kunst stellt die Tuschemalerei dar. Bei dieser Malerei handelt es sich um eine Mal- oder Zeichentechnik, bei der schwarze oder farbige Tusche mit einem Pinsel auf Papier oder Seide aufgetragen wird. Harmonische, wie mit leichter Hand hingeworfene Zeichnungen erzeugen eine zarte, transparente, anmutige Präsenz. Motive können hierbei verschiedene Blumen, Bambus, Landschaften, Tiere und Menschen sein. Bereits vorhandenes Material kann gerne mitgebracht werden.

Leitung: Seon-Ja Lee-Hermann, Bachelor of Fine Arts

Fr./Sa., 10./11.01.2020, Fr., 18.00–20.15 Uhr, Sa., 10.00–13.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 33,00, zzgl. Materialkosten € 5,00
Kurs 19H30016

Arbeitsgemeinschaft Radierung

Die Radierung ist eine Tiefdrucktechnik, bei der zeichnerische und malerische Elemente eine Rolle spielen. Als Grundmaterial dient eine Zinkplatte, in die direkt gezeichnet oder auch mit Salpetersäure geätzt wird. Dies hat den großen Vorteil, dass Sie mehrere Abzüge von der Platte drucken können. In aufgeschlossener Werkstatt-Atmosphäre arbeiten Anfänger/innen und Fortgeschrittene gemeinsam. Zeichnerische Grundkenntnisse sind vorteilhaft, aber nicht unbedingt erforderlich. Materialkosten tragen die Teilnehmer/innen.

Leitung: Udo Beka

Sa./So., 09./10.11.2019, Sa., 13.00–18.00 Uhr, So., 10.00–14.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 58,00
Kurs 19H30018

Werkstatt Kalligraphie

Die Kunst des schönen Schreibens

Im Zeitalter des Computers hat ein handgeschriebener Text eine ganz persönliche Note. An diesem Wochenende lernen wir die wichtigsten Schriften von der Antike bis zur Neuzeit kennen, sowie eine klassische Schrift und phantasievolle Großbuchstaben zu schreiben. Wir arbeiten dabei mit verschiedenen Materialien wie Tusche, Gold und Farben. Dabei entstehen ganz individuelle, kleine Kalligraphien. Fortgeschrittene können z. B. ein Leporello oder einen etwas längeren Text gestalten.

Bitte Materialliste beachten! Anmeldeabschluss 16.01.2020.

Leitung: Elisabeth Witt, Künstlerin, Grafikerin

Sa./So., 25./26.01.2020, Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 68,00, zzgl. Materialgeld: € 6,00
Kurs 19H30019

Aquarellmalerei

Grundkurs

Mit der Aquarelltechnik können Sie lebendige, fließende, ausdrucksstarke Bilder malen. In diesem Kurs erlernen Sie die dafür nötigen Grundkenntnisse, d. h. eine systematische Einführung in die Materialkunde sowie in die wichtigsten Techniken. Neben grundlegenden Übungen beschäftigen wir uns mit gegenständlichen Darstellungen bis hin zur Gestaltung eines Stillebens.

Leitung: Elisabeth Witt, Künstlerin, Grafikerin

Di., 29.10.–17.12.2019, 17.45–19.45 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 88,00
Kurs 19H30100

FACHMARKT FÜR IHR HOBBY

Kunst & Kreativ

Anlassdeko

Wolle

Kartengestaltung

Künstlerbedarf

...und vieles mehr!

Basteln

Stoffe

Töpfern

Farben

Speckstein

Literatur

Schmuckgestaltung

Lutteranger 2

37077 Göttingen

Tel.: 0551-7896911

www.kuk-markt.de

goettingen@kuk-markt.de

Aquarellmalerei – Aufbaukurs Landschaft

Das Wasser in der Landschaft

Wasser ist ein ausgesprochen vielfältiges und reizvolles Thema innerhalb der Landschaftsmalerei. Wir wollen uns mit verschiedenen interessanten Aspekten dieses Genres beschäftigen, z. B. ruhiges und bewegtes Wasser, Wellen, Spiegelungen, stille Seen, Küstenlandschaften usw. Bitte beachten Sie die Materialliste.

Leitung: Elisabeth Witt, Künstlerin, Grafikerin

Sa./So., 18./19.01.2020, Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 65,00
Kurs 19H30105

Neu: Aquarell – Portrait im Focus

Ihr Weg, besser zu aquarellieren

Auf der Landkarte des Portraits drückt sich Persönlichkeit aus, und im Freiraum der Kunst kann das Portrait auf vielfältige Weise erforscht werden. Neben dem Zufall des Aquarells gibt es Gesetzmäßigkeiten wie Proportionen, Licht und Schatten und maltechnische Aspekte der Aquarellmalerei, die wir uns zunutze machen können und die uns Anhaltspunkte geben, um Gesichter vielseitig malerisch zu entwickeln. Es wird in kleiner Arbeitsgruppe begleitend und anschaulich gearbeitet.

Leitung: Irene Pregizer, Künstlerin

Sa., 09.11.2019, 9.00–18.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 86,00; eine Aquarell-Grundausstattung kann bei der Dozentin für ca. € 45,00 erworben werden.

Kurs 19H30106

Neu: Landschaftsmalerei erleben

Die Portraits der Landschaft entstehen nach Skizzen und Fotos und Vorlagen. Erfahrene Teilnehmende können auch Abstraktionsversuche oder Verfremdungen in unterschiedlicher Vortragsart umsetzen (Kubisch, verwaschen, gerastert...). Mit Acryl, Aquarell, oder Ölfarben und offenen Augen für die räumliche Abfolge wird es Ihnen gelingen die Landschaft malerisch/stimmungsvoll oder unwirklich verfremdet darzustellen. Bei individueller Unterstützung sind der Auslegung keine Grenzen gesetzt. Bei Bedarf ist ein Malen direkt in der Landschaft auch möglich.

Leitung: Michael Melchior, Künstler (Dipl.)

Fr., 25.10.2019, 10.00–16.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 40,00; eine Aquarell-Grundausstattung kann bei der Dozentin für ca. € 45,00 erworben werden.

Kurs 19H30107

Atelieregemeinschaft für Fortgeschrittene – Acrylmalerei

Dieser Kurs bietet Ihnen Raum zur Weiterentwicklung Ihrer eigenen künstlerischen Arbeit unter Berücksichtigung aller in diesem Rahmen möglichen Acryltechniken. Durch experimentelles Malen soll die Wirkung und Eigenart von Farbe erfahren werden. Die individuelle Betreuung der Dozentin fördert die individuelle Entfaltung eines jeden Teilnehmers, das Finden des eigenen persönlichen Ausdrucks. Es wird auf großen Formaten, ab 80 x 100 cm gearbeitet.

Leitung: Eileen Sieben, Künstlerin MFA

Di., 22.10.–03.12.2019, 17.45–19.45 Uhr, 7 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 86,00, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch
Kurs 19H30205

Malerei als kreative Selbsterfahrung

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die Techniken der Öl- oder Acrylmalerei lassen spielerisches Erleben zu. Moderne Auffassungs- und Umsetzungsideen der Bildbearbeitung sprechen mit den leuchtenden Farben die Emotion des Malenden an, ein aktives Gefühl, das in die bildnerische Arbeit einfließt. Diese Selbsterfahrung ist ein sehr persönliches und auch erstrebenswertes Erlebnis und führt weit über den Kurs hinaus. Künstlerische und malerische Begleitung sowie einführende Worte bei der Materialzusammenstellung fließen in den Unterricht ein.

Leitung: Michael Melchior, Künstler (Dipl.)

Am Vormittag

Mi., 25.09.–11.12.2019, 10.00–12.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 136,00
Kurs 19H30206

Mi., 08.01.–11.03.2020, 10.00–12.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 136,00
Kurs 19H30207

Am Nachmittag

Mi., 25.09.–11.12.2019, 17.00–19.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 136,00
Kurs 19H30208

Mi., 08.01.–11.03.2020, 17.00–19.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 136,00
Kurs 19H30209

Am Abend

Mi., 25.09.–11.12.2019, 19.30–22.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 136,00
Kurs 19H30210

Mi., 08.01.–11.03.2020, 19.30–22.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 136,00
Kurs 19H30211

Göttinger Kulturtermine

Ausgewählte Veranstaltungen
Mai bis August 2019



28. Göttinger Literaturherbst
18.–27.10.2019, u. a. Altes Rathaus, Deutsches Theater, Paulinerkirche

42. Göttinger Jazzfestival
02.–10.11.2019, u. a. Deutsches Theater, Musa, Altes Rathaus, Esel Sülbeck

51. Göttinger Kinder- und Jugendbuchwoche
03.–08.11.2019, in verschiedenen Göttinger Schulen

Gedenken an die Opfer des Nationalsozialismus
09.11.2019 bis voraussichtl. Mitte Februar 2020. Eine Veranstaltungsreihe an unterschiedlichen Orten

Full Metal Mensa Festival
16.11.2019, Foyer der Zentralmensa

40. Festival des Europäischen Films
22.11.–01.12.2019, Lumière

Weihnachtsmarkt vor dem Alten Rathaus
25.11.–29.12.2019, Innenstadt

56. Musikalische Morgenveranstaltung
11.12.2019, Lokhalle

35. Göttinger Figurentheatertage
08.–23.02.2020, u. a. Altes Rathaus, Lumière, Deutsches Theater, Junges Theater

Stadt Göttingen,
Fachdienst Kultur, 37070 Göttingen
Tel. 0551 400-2486, Fax 0551 400-2743
www.goettingen.de (→ „Veranstaltungen“)

 **GÖTTINGEN**
STADT. DIE WISSEN SCHAFFT

Neu: Malerei mit Öl- oder Acrylfarben erleben

Für Anfänger/innen

Dieses Kursangebot richtet sich an Anfänger/innen, die diese Techniken ausprobieren, kennenlernen und erste Erfahrungen machen möchten. Bei dieser Malerei wird das spielerische Erleben einer Maltechnik erfahrbar gemacht, die die Farben mit ihren intensiven Tönungen gewahrt werden lässt. Künstlerische und malerische Begleitung sowie einführende Infos und Hilfen bei der Materialzusammenstellung werden gegeben. Bitte Materialliste beachten!

Leitung: Michael Melchior, Künstler (Dipl.)

Sa., 28.09.2019, 10.00–14.30 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 30,00
Kurs 19H30212

Sa., 30.11.2019, 10.00–14.30 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 30,00
Kurs 19H30213

Neu: Figur im landschaftlichen Raum

Acryl-Workshop

Einzel oder in Gruppen – die menschliche Figur im landschaftlichen Raum soll in diesem Acryl-Workshop an verschiedenen Motiven untersucht und malerisch zum Ausdruck gebracht werden. Die menschliche Figur zeigt sich in verschiedenen Körperhaltungen, wird von den Proportionen her als Ganzes erfasst, Leerräume verbinden eine Gruppe und Tonwerte schaffen Räumlichkeit. Es wird in kleiner Arbeitsgruppe begleitend und anschaulich gearbeitet. Die transparente und verfließende Malweise des Acryls wird maltechnisch miteinbezogen. Acryl ist in seiner Anwendung unkompliziert und vielseitig. Eine Acryl-Grundausstattung kann bei der Dozentin für ca. € 30,00 erworben werden. Wer auf Leinwand arbeiten möchte, sollte sie bitte selber mitbringen. (max. ca. 40 x 50 cm).

Leitung: Irene Pregizer, Künstlerin

Sa., 18.01.2020, 9.00–18.00 Uhr, 1 Termin;
VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 86,00
Kurs 19H30216

Zentangle – Meditatives Zeichnen

Für Anfänger/innen

Meditatives Zeichnen für Anfänger/innen
Mit wenigen Materialien erschaffen wir kleine Kunstwerke: Wunderschöne Muster werden mit schwarzem Fineliner auf weiße Karten gemalt. Dabei steht nicht das Ergebnis im Vordergrund, sondern das konzentrierte und fokussierte Zeichnen der Muster. Wir können entspannen, den Alltag einen Moment ausblenden, innerlich zur Ruhe kommen und ein tolles Werk mit nach Hause nehmen. Die Muster sind völlig unterschiedlich – von „genial einfach“ bis „einfach genial“ ist alles dabei. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte schwarzen Gelschreiber oder Fineliner mitbringen.

Leitung: Marion Seidel, Certified Zentangle Teacher

Sa., 09.11.2019, 10.00–14.30 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 32,00, inkl. € 3,00 Materialkosten
Kurs 19H30220

Zentangle – Meditatives Zeichnen

Für Fortgeschrittene

In diesem Aufbaukurs lassen wir weiße Tiles und schwarze Fineliner hinter uns und erkunden die zahlreichen Möglichkeiten, die Zentangle uns bietet. Wir tauchen ein in die Welt von wunderschönen Zenbutts, kreieren Zendalas und experimentieren mit Formen und Farben der unterschiedlichen Tiles und Fineliner. Wir lassen los beim entspannten Zeichnen von diversen Fragmenten in vorgelegten Rastern und wagen uns an neue, wunderschöne und komplexere Muster heran. Keine Angst, alles ist möglich, wenn wir immer einen Strich nach dem anderen machen.

Leitung: Marion Seidel, Certified Zentangle Teacher

Sa., 01.02.2020, 10.00–14.30 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 32,00, inkl. € 3,00 Materialkosten
Kurs 19H30221

Ölmalerei im Künstleratelier

Wochenseminar in den Herbstferien

Der Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene findet in dem großzügig bemessenen Atelier der Kursleiterin statt. Für die Anfänger/innen beginnt er mit einer Einführung in die verschiedenen Techniken der Ölmalerei. Danach wird die Möglichkeit gegeben, an einem eigenen Projekt in der gewählten Technik zu arbeiten. Die Konzentration eines Wochenkurses bietet die Gelegenheit, ein fertiges Bild zu erstellen. Ölfarben können durch die Kursleiterin zur Verfügung gestellt werden. Mitfahrgelegenheiten nach Sattenhausen sind immer vorhanden.

Leitung: Ute Gruenwald, Künstlerin MFA

Vorbereitung: Di, 01.10.2019, 18.00 Uhr
im Apex

Mo., 07.10.–12.10.2019, 10.00–13.00 Uhr,
6 Termine; Atelier U. Gruenwald, Gleichen/
Sattenhausen, Vor dem Tor 10
Gebühr: € 112,00
Kurs 19H30302

Neu: Kubismus – Zerlegen wie Picasso

Kubisten zerlegten ihre Bildmotive in geometrische Formen und stellten sie anschließend aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet dar. Die Konzentration auf Zerlegung und Neukonstruktion der Gegenstände und Reduktion der Farbskala waren typische Kennzeichen des Kubismus. In diesem Kurs werden anhand von Kunstwerken von Picasso, Braque etc. typische Kennzeichen des Kubismus besprochen und eigene Ideen entwickelt. Gezeichnet wird mit farbiger Kreide auf Plakatkarton.

Leitung: Parwin Jusofie, Studienrätin Kunst, Biologie

Di., 14.01.–04.02.2020, 18.00–19.30 Uhr,
4 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 42,00, inkl. Materialkosten: € 5,00
Kurs 19H30303

Kunstklasse: Malerei

Für künstlerisch Interessierte bieten wir diese Kunstklasse bei einem namhaften Künstler an. Sie erhalten eine individuelle Betreuung durch den Künstler sowie ein Lehrangebot aus seinem malerischen Erfahrungsbereich. Das Miterleben künstlerischen Arbeitens anderer und die Gelegenheit zum Austausch von Erfahrungen und Gedanken gehören zu den wichtigsten Elementen der künstlerischen Ausbildung. Dieses wollen wir all denen bieten, die eigene künstlerische Kreativität entwickeln möchten. Materialkosten extra.

Leitung: Georg Hoppenstedt, Künstler (BBK)

Sa./So., 16./17.11. und 23./24.11.2019,
Sa., 10.30–18.00; **So.,** 10.30–16.00 Uhr;
VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 130,00, zzgl. Materialkosten
Kurs 19H30304

Malen wie Bob Ross®

Die Freude am Malen, sowie die Aussage, in jedem steckt ein kleiner Künstler, sind die Worte von Bob Ross. Er sorgt noch heute mit seinen TV-Shows beim Sender ARD-alpha für Begeisterung. Die Nass-in-Nass-Ölmaltechnik, wurde von ihm so weiterentwickelt, dass selbst dem Nichtgeübten das Entstehen eines kleinen Kunstwerkes möglich ist. Erleben Sie, wie unter fachkundiger Anleitung eines zertifizierten Mallehrers für die Bob Ross-Technik Ihr persönliches Kunstwerk entsteht.

Bildbeispiele siehe: www.vhs-goettingen.de

Leitung: Hans-Joachim Kohlhase, lizenziertes Bob Ross® Instructor

Grüner Waldsee

Sa., 09.11.2019, 10.00–17.30 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 48,00, zzgl. € 40,00 Materialkosten vor Ort
Kurs 19H30308

Wasser aus dem Gebirge

Sa., 07.12.2019, 10.00–17.30 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 48,00, zzgl. € 40,00 Materialkosten vor Ort
Kurs 19H30309

Warmer Wintertag

Di., 11.02.2020, 10.00–17.30 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 48,00, zzgl. € 40,00 Materialkosten vor Ort
Kurs 20F30308

Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Kursen sowie weitere Kursangebote – auch aus den anderen Geschäftsstellen – finden Sie unter:

www.vhs-goettingen.de

Fotografie

Besser fotografieren: Foto-Basics I

Sie erhalten einen Überblick über die Funktionen einer Kamera wie Blende, Belichtungszeit, Brennweite, ISO Zahl, Belichtungsmessung, Blitz ein/aus und ihren Einfluss auf Ihr Foto. Wie beeinflussen diese Faktoren mein Bild? Was macht einen guten Bildaufbau aus? 1. Termin: Theorie. 2. Termin: Anwendung des Gelernten in der Natur anhand von Natur- und Portraitfotos. Anschließend, gemeinsame Feedbackrunde. Mitzubringen: Digitalkamera mit manuellen Funktionen und Gebrauchsanweisung.

Leitung: Sonja Mehner, Fotodesignerin, Künstlerin (BKK)

Fr./Sa., 25./26.10.2019, Fr., 18.30–21.15 Uhr, Sa., 10.30–16.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 54,00
Kurs 19H31000

Fr./Sa., 10./11.01.2020, Fr., 18.30–21.15 Uhr, Sa., 10.30–16.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 54,00
Kurs 19H31001

Besser fotografieren: Foto-Basics II

Fotografisches Sehen lernen in der Innenstadt von Göttingen

Auf Grundwissen wie von Basics I aufbauend. 1. Termin: Vorbereitungen für die Fotoexkursion in die Innenstadt von Göttingen. 2. Termin: Das bereits Erlernte wird anhand von Praxisbeispielen in der Natur vertieft. In einer anschließenden Feedbackrunde in der VHS findet ein gemeinsamer Austausch zu den Fotoarbeiten statt.

Leitung: Sonja Mehner, Fotodesignerin, Künstlerin (BKK)

Fr./Sa., 15./16.11.2019, Fr., 18.30–21.15 Uhr, Sa., 10.30–16.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 54,00
Kurs 19H31002

SmartPhotography – beste Bilder mit dem Handy

Moderne Smartphones können problemlos Kompaktkameras ersetzen. Wir befassen uns für iPhone und Android mit den folgenden Themen: Tipps und Tricks/Fehler vermeiden/Wie schaue ich mir Handybilder auf dem Monitor oder Fernseher an/ Fotos auf den PC übertragen, ausdrucken und oder teilen/Möglichkeiten für den engagierten Hobbyfotographen. Mitzubringen: modernes, hochwertiges Smartphone (nicht älter als 4 Jahre), wenn vorhanden ein Laptop und gute Grundkenntnisse mit beiden Geräten und dem festen Willen, Handy-Fotos nicht nur auf dem Handy zu betrachten.

Leitung: Martin Bruch

Sa., 16.11.2019, 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 24,00
Kurs 19H31008



Stimmungsvolle Bilder

Licht und Schatten wirkungsvoll einsetzen. Wir lernen Licht und Schatten auf unseren Fotos zu lenken, um zu betonen, was uns wichtig ist und um spannende Kontraste zu erzeugen. Hilfsmittel sind Reflektoren, Tageslicht, weihnachtliches Kerzenlicht und unterschiedliche Studioblitz. Wir lernen das, was wir haben, wirkungsvoll einzusetzen und zu improvisieren. Wir werden in S/W und Farbe fotografieren. Der Besuch von Basics I und II ist nicht erforderlich.

Leitung: Sonja Mehner, Fotodesignerin, Künstlerin (BKK)

Fr./Sa., 22./23.11.2019, Fr., 18.30–21.15 Uhr, Sa., 10.30–16.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 54,00
Kurs 19H31102

Portraitfotografie

Ein gutes Portrait zu fotografieren ist nicht einfach. Hintergrund, Kulisse, Details, Ästhetik, Kosmetik, das Spiel mit Licht und Schatten oder mit der Schärfe sind Zutaten, die das Foto zusätzlich beeinflussen. Tageslicht, Kunstlicht oder eingebauter Blitz sind weitere Elemente, die das Foto beeinflussen. Sie erhalten ein intensives Praxistraining, bei dem Sie nicht nur Fotograf, sondern auch Modell sind. Eine Auswahl Ihrer Aufnahmen wird in einer Präsentation besprochen. Voraussetzung: Kenntnis der eigenen Kamera und gute fotografische Grundlagen. Mitzubringen: Digitalkamera mit manuellen Funktionen.

Leitung: Sonja Mehner, Fotodesignerin, Künstlerin (BKK)

Fr./Sa., 24./25.01.2020, Fr., 18.30–21.15 Uhr, Sa., 10.30–16.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 54,00
Kurs 19H31101

Kunsthandwerk

Grundkurs Buchbinden

Sie werden in das alte Kunsthandwerk, die Welt des Buchbindens eingeführt und lernen alle Grundtechniken, die Sie zur Verarbeitung von Papier und Pappe benötigen. Sie bekommen Originalwerkzeuge und Geräte nicht nur gezeigt, sondern Sie arbeiten auch mit ihnen. Sie werden dazu befähigt, mit den erworbenen Kenntnissen auch zuhause weiter zu arbeiten. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Es wird ein klebegebundenes Buch hergestellt. Alle Werkzeuge stehen zur Verfügung. Bitte ca. 150 Blatt DIN-A4-Papier mitbringen.

Leitung: Renate-Katrin Zimmermann, Buchbindermeisterin, Dipl. Pädagogin

Fr./Sa., 31.01./01.02.2020, 18.00–20.30 Uhr, 2 Termine; Unikate Buchwerkstatt, Göttingen, Carl-Giesecke-Straße 3
Gebühr: € 89,00, zzgl. Materialkosten: ca. € 15,00
Kurs 19H32000

Geschenke aus Papier selber machen

In der Gemütlichkeit des Herbstes wollen wir uns ganz bewusst Zeit und Raum geben, um in entspannter Atmosphäre etwas Eigenes mit den Händen zu schaffen und dabei den Kopf frei zu bekommen. Es werden kleine Geschenke aus Papier und Pappe hergestellt. Muster und Materialien können Sie anregen. Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. In der Werkstatt einer traditionellen Handbuchbinderei arbeiten Sie unter fachkundiger Anleitung mit Originalwerkzeugen. Es werden Leporellos, Lesezeichen und einfache Büchlein hergestellt. Vorerfahrung ist nicht erforderlich!

Leitung: Renate-Katrin Zimmermann, Buchbindermeisterin, Dipl. Pädagogin

Sa., 30.11.2019, 10.00–17.30 Uhr, 1 Termin; Unikate Buchwerkstatt, Göttingen, Carl-Giesecke-Straße 3
Gebühr: € 59,90, zzgl. Materialkosten: ca. € 10,00
Kurs 19H32002

Neu: Unikatschmuck aus Papierperlen

Es gibt unglaublich viele Möglichkeiten, aus Papier einzigartige Perlen herzustellen. Im Kurs wird die Jahrhunderte alte Quilling-technik und das Perlendrehen vermittelt. Anschließend bearbeiten wir mit speziellen Schmuckzangen Silberdraht und verbinden die Papierperlen zusammen mit Glasperlen zu einem individuellen Schmuckstück. So entstehen hochwertige, ausgefallene Kreationen von erstaunlicher Leichtigkeit, edle Hingucker, denen man die kunstfertige Verwendung von Papier erst bei genauer Betrachtung ansieht. Schmuck-Werkzeug wird gestellt. Bitte bringen Sie Papier jeder Art, Lineal, Geodreieck, Bleistift, Papierschere und Nagellack mit.

Leitung: Elisabeth Mühlhausen

Sa., 23.11.2019, 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 38,00, zzgl. Materialkosten: € 10,00 Materialkosten für versilberten Kupferdraht, Verschlüsse für Armbänder bzw. Halsketten, Ohringhaken und Glasperlen in vielen Formen und Farben.
Kurs 19H32004

Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Kursen sowie weitere Kursangebote – auch aus den anderen Geschäftsstellen – finden Sie unter:
www.vhs-goettingen.de

Neu: Korbflechten – Altes Handwerk neu gedacht

Korb (Schwenke)

In diesem Kurs erhalten Teilnehmende eine Einführung in das alte Handwerk der Korbflechter. Wir fertigen eine Schwenke (Korb). Unterschiedliche Materialien wie Weiden mit und ohne Schale, Peddigrohr in verschiedenen Stärken und Ausführungen, Flechtschnüre wie Binsenschnur oder Elasnur kommen zum Einsatz. Das Geflecht eines Stuhles zu erneuern, ist nach vorheriger Absprache auch möglich.

Leitung: Bernd Riechel, Ing.-Pädagoge, Korbmacher

Sa., 30.11.2019, 10.00–16.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 64,00, inkl. € 15,00 Materialkosten
Kurs 19H32006

Neu: Korbflechten – Altes Handwerk neu gedacht

Hocker mit Geflecht

In diesem Kurs erhalten Teilnehmende eine Einführung in das alte Handwerk der Korbflechter. Wir bauen einen leicht vorgefertigten Hocker und fertigen das Geflecht, das in den Hocker gespannt wird. Sie erhalten eine individuelle, traditionell gearbeitete Sitzgelegenheit, die auch farblich gestaltet werden kann.

Leitung: Bernd Riechel, Ing.-Pädagoge, Korbmacher

Sa., 01.02.2020, 10.00–16.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 74,00, inkl. € 25,00 Materialkosten
Kurs 19H32007

Dekorative Gefäße und mehr – Kreatives aus Beton

Wenig Aufwand – große Wirkung! Es ist ganz leicht, aus Beton eigene Kreationen zu gießen. Nach einer Einführung in das Grundwissen zur Betonverarbeitung (was ist Beton, welche Arten von Beton gibt es, wie stelle ich Beton her, welche Möglichkeiten und Eigenschaften hat Beton?) fertigen wir kleine Gefäße und Gegenstände. Dabei lernen Sie die Gestaltung und Dekorationsmöglichkeiten von Beton mit unterschiedlichen Materialien und erhalten Anregungen und Ideen für Größeres zum Selbermachen für zu Hause.

Leitung: Katharina Tanneberger, Landschaftsgärtnerin

Sa., 30.11.2019, 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 30,00, inkl. € 5,00 Materialkosten
Kurs 19H32009

Neu: Nanas & Co

Nanas sind ausdrucksstarke und knallbunte Skulpturen, eine Mischung aus praller Comicfigur und gemustertem Phantasiewesen. Inspiriert von der Künstlerin Niki de Saint Phalle formen und gestalten wir eigene Nanas aus Hasendraht, Zeitungspapier, Leim und Farbe. Die Nanas werden als Liegende, Sitzende oder Stehende konzipiert. Ob eine Nana weiblich oder männlich sein soll, liegt

TANGOBRÜCKE EINBECK

KONZERT- & KULTURHAUS

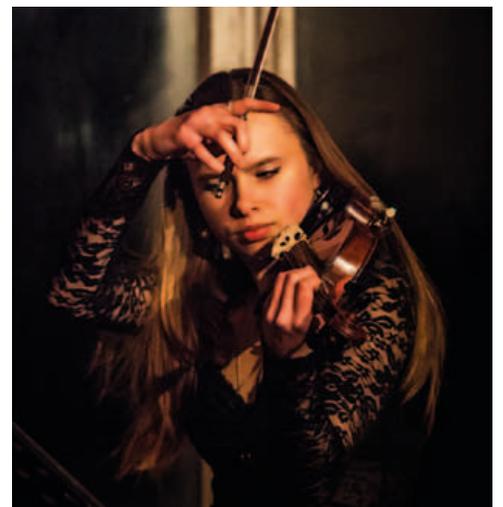
Lange Brücke 1 // Einbeck // Tel: 05561 79 39 580 // info@tangobruecke.de

WWW.TANGOB RUECKE.DE

... KEINE WOCHE OHNE KONZERT (E) ...



SCANNE HIER DAS PROGRAMM



wöchentliche Konzerte • Tango Argentino • Theater • Fachwerk-Pension
Kultur für Kinder • Spieleabend • Lachclub • Café Língua • Kulturräume

ganz bei Ihnen! Für eine stehende Nana von ca. 60 cm Höhe ist ein Holzständer mit Stab erforderlich, der, zusammen mit dem Hasendraht und den Farben für die Oberflächengestaltung im Kurs erworben werden kann.

Leitung: Matthias Moebius, Kunstpädagoge
Fr. bis So., 22.11.–24.11.2019, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–16.00 Uhr, So., 10.00–13.00 Uhr, 3 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 64,00, zzgl. Materialkosten: € 12,00 ohne Sockel, € 20,00 mit Sockel
Kurs 19H32012

Holzbildhauerei

Inspiziert von den dynamischen Qualitäten des Naturmaterials Holz kann in der gut ausgestatteten Werkstatt der eigenen dreidimensionalen Entdeckerlust nachgegangen werden. Die Kursleiterin und Bildhauerin Christine Ermer unterstützt Sie in der Umsetzung Ihrer eigenen Ideen, und es entstehen abstrakte oder naturalistische Formen, Gesichter und Reliefs. Sowohl die Handhabung der Bildhauerwerkzeuge als auch Wissenswertes über diesen Wertstoff werden anschaulich vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Christine Ermer, Holzbildhauerin
Fr. bis So., 31.01.–02.02.2020, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 11.00–18.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 3 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 138,00, inkl. Material- und Werkzeugleihgebühr € 15,00
Kurs 19H32100

Neu: Plastisches Gestalten – Auf dem Weg in die Abstraktion

In diesem Kurs entwickeln Sie eine etwa handgroße Skulptur. Ausgangsmaterial ist Gips, der mit verschiedenen Werkzeugen durch Wegschneiden bearbeitet wird. Zunächst entsteht eine Gussform, die erst abbinden, d. h. fest werden muss. In der Abbindezeit werden Skizzen eigener Ideen angefertigt. Kenntnisse in Zeichnen sind nicht erforderlich, da eine abstrakte Plastik entsteht. Mit Hilfe der Skizzen wird eine Tonfigur (dreidimensionale Vorstellungshilfe) modelliert, die durch Formen des Tons in Ihren Händen entsteht. Anschließend wird die Tonfigur auf die Gips Skulptur übertragen. Ferner werden Beispiele der Moderne (z. B. Brancusi, Arp, Moore etc.) demonstriert und besprochen.

Leitung: Parwin Jusofie, Studienrätin Kunst
Sa./So., 16./17.11.2019, Sa., 10.00–16.00 Uhr, So., 10.00–14.00 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 62,00, inkl. Materialkosten und Werkzeuge: € 10,00
Kurs 19H32401

Kunst-Schmieden – Grundkurs

Die Teilnehmer/innen lernen, behutsam mit dem kalten Material Eisen warm zu werden. Am Ende des Kurses können selbstgefertigte Stücke, wie z. B. Wikingermesser, Grillspieße, Schlüsselanhänger etc., mit nach Hause genommen werden.

Leitung: Kristian Marx, Schmied, Iris Speck, Schmiedin

Fr. bis So., 01.11.–03.11.2019, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–18.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 3 Termine; Freie Waldorfschule, Göttingen, Arbecksweg 1
Gebühr: € 126,00, zzgl. Materialkosten: € 15,00
Kurs 19H32200

Schärfkurs

„Endlich scharfe Messer und Scheren!“
Ziel des Kurses sind Grundlagen und Grundfähigkeiten des Messer- und Scherenschärfens mit dem Bankstein. Er wendet sich gleichermaßen an ambitionierte Köche und Köchinnen wie auch an alle, die ein Taschenmesser oder eine Schere schärfen möchten. Themen sind u.a.: Kleine Materialkunde – was ist scharf, was ist stumpf; Werkstoffe und Wärmebehandlungen und ihre Auswirkungen auf das Schärfen; Klingen und Schneidegeometrie. Bitte zehn oder mehr (stumpfe) Messer und Scheren mitbringen, evtl. auch genutzte Schärfmittel. Es besteht die Möglichkeit, einen Schleifstein für € 30,00 zu erwerben.

Leitung: Bernd B. Wittig, Messerschmied
Sa., 07.12.2019, 11.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 48,00, inkl. Werkzeugpauschale € 5,00
Kurs 19H32202

Der Adventskranz

Der Adventskranz ist in der Vorweihnachtszeit das prägende Symbol eines jeden Haushalts. In diesem Kurs erlernen Sie zwei unterschiedliche Techniken zur Anfertigung der Kranzunterlage und gestalten Ihren Kranz ganz nach Ihren individuellen Vorstellungen (Größe 35–60 cm, halbrund oder rund gebunden). Zum Abklären der Farbe und Größe bitte bei der Anmeldung Ihre Telefonnummer angeben.

Leitung: Heike Schurrock, selbstständige Floristin, Sophia Büllingen-Esser, Floristikmeisterin
So., 24.11.2019, 15.00–18.00 Uhr, 1 Termin; Maison de la Fleur, Göttingen, Reinhäuser Landstraße 82
Gebühr: € 26,00, zzgl. Materialkosten: je nach Verbrauch und Größe ab € 35,00
Kurs 19H32500

Mo., 25.11.2019, 19.00–22.00 Uhr, 1 Termin; Maison de la Fleur, Göttingen, Reinhäuser Landstraße 82
Gebühr: € 26,00, zzgl. Materialkosten: je nach Verbrauch und Größe ab € 35,00
Kurs 19H32501

Der Adventszauber

Mit Lichterketten, Kerzen, Amaryllis und schönem Zubehör dekorieren wir mit Ihnen Ihre mitgebrachten Gefäße. Natürlich darf der Weihnachtsduft mit Kiefer, Tanne, Sternanis und Zimt nicht fehlen. Freuen Sie sich auf einen adventlichen Zauber für Ihr Zuhause! Gefäße sind auch vor Ort zu erhalten.

Leitung: Heike Schurrock, selbstständige Floristin, Sophia Büllingen-Esser, Floristikmeisterin

Di., 03.12.2019, 19.00–22.00 Uhr, 1 Termin; Maison de la Fleur, Göttingen, Reinhäuser Landstraße 82
Gebühr: € 26,00, zzgl. Materialkosten: je nach Verbrauch und Größe ab € 30,00
Kurs 19H32502

Christmas-Eyecatcher

Wenn die Nächte länger werden und Weihnachten naht, schmückt ein jeder adventlich sein Heim. Dekorieren Sie Ihr Zuhause zur Weihnachtszeit mal ganz besonders mit Ihrem persönlich gestalteten „Eyecatcher“. Nicht nur Mini sondern auch Maxi – ein Adventschmuck der anderen Art. Sie fertigen einen großen, leuchtenden Raumschmuck der Adventfloristik unter unserer Anleitung.

Leitung: Heike Schurrock, selbstständige Floristin, Sophia Büllingen-Esser, Floristikmeisterin

Do., 05.12.2019, 19.00–22.00 Uhr, 1 Termin; Maison de la Fleur, Göttingen, Reinhäuser Landstraße 82
Gebühr: € 26,00, zzgl. Materialkosten: je nach Verbrauch und Größe ab € 45,00
Kurs 19H32503

Selbst ist die Frau!

Bohren, Dübeln, Schrauben und vieles andere mehr ...

In diesem Kurs bearbeiten wir verschiedene Aufgaben, die Sie als Frau auch selbst leicht erledigen können, z. B.: Hängeschrank aufhängen und/oder die Türen ausrichten; Kennenlernen der Bohrmaschine, ihre Funktionen und Möglichkeiten: Bits, Bohrer, Dübel, Schrauben, Haken; Rollo anbringen; Objekte an die Wand hängen: Spiegel, Uhren, Bilder, Kunstobjekte; tropfenden Wasserhahn abdichten; Lampe aufhängen; ein Selbstbau- Möbel zusammensetzen. Sie können auch gerne eigene Anregungen und Themen mitbringen.

Leitung: Katharina Tanneberger, Landschaftsgärtnerin
Fr./Sa., 17./18.01.2020, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–14.45 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 48,00, inkl. € 2,00 Werkzeugpauschale
Kurs 19H32600



Elektro-Regenhardt GmbH
Zum Sportplatz 14 37136 Seulingen
☎ 05507/434

Musik

Gitarre Liedbegleitung – für Anfänger/innen

Der Kurs vermittelt in unterhaltsamer Form die wichtigsten Grundakkorde und Begleittechniken auf der Gitarre. Erarbeitet wird ein stilistisch breit gefächertes Repertoire aus den Bereichen Pop, Rock, Folk und Country.

Leitung: Jonas Funk, Musikwissenschaftler in Ausbildung

Do., 24.10.2019–30.01.2020, 17.30–18.45 Uhr, 12 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 88,00
Kurs 19H35000

Gitarre Liedbegleitung – für Fortgeschrittene

Der Kurs wendet sich an Absolventen des Kurses Liedbegleitung für Anfänger/innen oder Teilnehmer mit gleichem Kenntnisstand. Voraussetzungen sind: Kenntnis der Leersaitenakkorde (ohne Barré), Grundanschläge rechte Hand. Ziel des Kurses ist neben einer Vertiefung der Kenntnisse an Hand umfangreichen Songmaterials das Erlernen neuer Anschlagformen, der Barréakkorde und vieler anderer Techniken.

Leitung: Jonas Funk, Musikwissenschaftler in Ausbildung

Do., 24.10.2019–30.01.2020, 19.00–20.15 Uhr, 12 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 88,00
Kurs 19H35001

Gitarre Liedbegleitung – Spielkreis

In diesem Kurs werden nach Lust und Laune Songs aus unterschiedlichen Musikrichtungen wie z. B. Pop, Rock, Folk und Country gespielt. Der Kurs wendet sich an Absolventen des Kurses Gitarre Liedbegleitung für Fortgeschrittene oder Teilnehmer/innen mit gleichem Kenntnisstand. Voraussetzungen: Kenntnis der Leersaiten- sowie Barréakkorde, Grundanschläge und -zupfmuster. Die vorhandenen Fähigkeiten werden weiter vertieft.

Leitung: Oberdan Napoleoni, Musiker, Gitarrenlehrer

Do., 24.10.2019–30.01.2020, 20.30–21.45 Uhr, 12 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 88,00
Kurs 19H35003

Flamenco-Gitarre Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmenden mit Vorkenntnissen des Gitarrenspiels in verschiedenen Stilen wie z. B. Liedbegleitung, Pop, Rock, Folk, Jazz oder Klassik. Ziel dieses Kurses ist die Vermittlung der korrekten Haltung des Instruments, das Erlernen verschiedener Spieltechniken und typischer Flamencoakkorde. Es werden die Rhythmen Soleares und Alegrias gemeinsam erarbeitet. Notenkenntnisse sind keine Voraussetzung. Bitte bringen Sie eine klassische Gitarre oder ggf. eine Flamenogitarre mit (keine Westerngitarre).

Akkustik-Gitarrenkurse

Leitung: Sabine Heuer

VHS, Bovenden, Grundschule am Sonnenberg, Südring 25, Eingang E, Rathausparkplatz



Alle folgenden Gitarrenkurse sind fortlaufende Kurse von jeweils 10 Terminen mit maximal fünf Teilnehmern/innen. Freie Plätze erfragen Sie bitte direkt bei der Dozentin Sabine Heuer. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich. Anfragen für Anfängerkurse richten Sie bitte ebenfalls direkt an die Dozentin Frau Sabine Heuer, Telefon 0551 83024 oder per Mail: sabine.heuer@gmx.net.

Acoustic Pop Guitar I

Lerninhalte: Leichte Akkordbegleitung zu Rock- und Popsongs mit Gesang, verschiedene Zupfmuster.

Mi., 11.09.–27.11.2019, 15.45–16.30 Uhr,
Gebühr: € 58,00
Kurs 19H35020

Mi., 04.12.2019–19.02.2020, 15.45–16.30 Uhr
Gebühr: € 58,00
Kurs 19H35021

Acoustic Pop Guitar Level II

Lerninhalte: Akkord-/Zupfbegleitung zu Rock- und Popsongs mit Gesang.

Mi., 30.10.2019–15.01.2020, 16.30–17.15 Uhr
Gebühr: € 58,00
Kurs 19H35022

Mi., 22.01.–25.03.2020, 16.30–17.15 Uhr
Gebühr: € 58,00
Kurs 19H35023

Acoustic Pop Guitar – für leicht Fortgeschrittene

Lerninhalte: Akkordbegleitung von Popsongs mit Gesang. Der Kurs findet im 14tägigen Rhythmus statt.

Mo., 21.10.2019–09.03.2020, 16.30–17.15 Uhr
Gebühr: € 58,00
Kurs 19H35024

Acoustic Pop Guitar – für Fortgeschrittene

Lerninhalte: Melodiespiel in der ersten Lage, Basisakkorde, verschiedene Anschlag- und Zupfmuster

Di., 22.10.2019–07.01.2020, 15.45–16.30 Uhr
Gebühr: € 58,00
Kurs 19H35025

Di., 14.01.–24.03.2020, 15.45–16.30 Uhr
Gebühr: € 58,00
Kurs 19H35026

Acoustic Pop Guitar Level III

Lerninhalte: Gitarrenlicks in Notenschritt und Tabulatur, Basisakkorde, Strumming und Pickingpattern.

Di., 01.10.–17.12.2019, 17.30–18.15 Uhr
Gebühr: € 58,00
Kurs 19H35028

Di., 07.01.–17.03.2020, 17.30–18.15 Uhr
Gebühr: € 58,00
Kurs 19H35029

Gitarre für Kinder ab 8 Jahren – leicht Fortgeschrittene

Lerninhalte: Melodiespiel in der ersten Lage und einfache Liedbegleitung.

Di., 03.12.2019–25.02.2020, 16.40–17.25 Uhr
Gebühr: € 58,00
Kurs 19H35036

Di., 10.09.–26.11.2019, 16.40–17.25 Uhr
Gebühr: € 58,00
Kurs 19H35037

Gitarre Aufbaukurs

Lerninhalte: Melodiespiel, Akkordanschlagformen, Zupftechniken, Begleitung von Popsongs mit Gesang.

Do., 19.09.–19.12.2019, 16.15–17.00 Uhr
Gebühr: € 58,00
Kurs 19H35038

Do., 09.01.–12.03.2020, 16.15–17.00 Uhr
Gebühr: € 58,00
Kurs 19H35039

Leitung: Oberdan Napoleoni, Musiker, Gitarrenlehrer

Di., 22.10.–17.12.2019, 18.15–19.30 Uhr, 9 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 66,00
Kurs 19H35004

Blockflöte für Wiedereinsteiger/innen

Sie haben schon einmal Altflöte gespielt? Haben Sie Lust, das Flötenspiel wieder aufzufrischen, um vielleicht mit den Kindern oder Enkeln gemeinsam spielen zu können? In diesem Kurs werden die einst erlernten Griffe „aus der Versenkung geholt“. Die Auswahl der Musikstücke richtet sich nach dem Kenntnisstand der Teilnehmer/innen. Es ist unerheblich, welche Tonlage Sie gespielt haben. Neue Instrumente sind nicht erforderlich. Sie brauchen nur eine Flöte. Arbeitsmaterialien werden im Kurs angeboten und abgerechnet.

Leitung: Margareta Ehrlichmann, Flötenchorleiterin /Chorleiterin

Fr./Sa., 08./09.11.2019, Fr., 17.30–20.30 Uhr, Sa., 10.00–13.00 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 38,00
Kurs 19H35401

Blockflöte für Wiedereinsteiger/innen

Advents- und Weihnachtslieder

Wir werden Weihnachtslieder mehrstimmig oder einstimmig spielen und dabei einst erlernte Kenntnisse auffrischen und wieder einüben. Dieser Workshop kann als Folgeveranstaltung für den Wiedereinsteigerkurs im Oktober genutzt werden, ist aber nicht Voraussetzung für eine Teilnahme. Auch hier richtet sich die Auswahl der Musikstücke nach dem Kenntnisstand der Teilnehmer/innen. Arbeitsmaterialien werden im Kurs angeboten und abgerechnet.

Leitung: Margareta Ehrlichmann, Flötenchorleiterin /Chorleiterin

Fr./Sa., 22./23.11.2019, Fr., 17.30–20.30 Uhr, Sa., 10.00–13.00 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 38,00
Kurs 19H35402

Conga-Trommeln

Die Conga ist die universale Trommel für fast alles, was in Lateinamerika und Westafrika zum Tanzen anregt. Im Mittelpunkt stehen daher einfache Rhythmen aus diesen Kulturräumen. Unterstützt durch Übungen zur Rhythmusschulung mit Stimme, Händen und Füßen bietet dieser Kurs eine Einführung in die grundlegenden Spieltechniken der Conga, die den ganzen Körper zum „Grooven“ bringen. Instrumente werden gestellt, eigene können gerne mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Jörn Briehl

Sa./So., 26./27.10.2019, Sa., 10.00–16.00 Uhr, So., 10.00–14.00 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 53,00
Kurs 19H35500



Buddy Guy

Lieder für die gute Laune

Singen ist gesund! Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Singen die Abwehrkräfte stärkt und sich stimmungserhellend auf die Psyche auswirkt. Sowohl als Mantra wie auch als Song gibt es Lieder, die unsere psychische Verfassung positiv unterstützen können. In diesem Kurs wollen wir zum einen unsere Singstimme und unsere Atemräume mit passenden Übungen öffnen und kräftigen. Gemeinsam und vor allem mit viel Spaß wollen wir besinnliche, lustige sowie kraftvolle Lieder unterschiedlicher Genres kennenlernen und singen. Singen tut einfach gut! Ein musikalisches Präventionsangebot für Körper, Geist und Seele.

Leitung: Christina Rippler, Musiklehrerin, Musikerin, Sängerin

Sa., 09.11.2019, 15.00–18.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 24,00
Kurs 19H35602

Mein Körper singt und klingt

Entdecke deinen wahren Stimmklang

Wir entdecken, erleben und vertiefen das Zusammenspiel zwischen unserem Körper, dem Atem und unserer Stimme und entdecken ihren wahren Klang. Teilnehmende erfahren und erproben neue, ganzheitliche Sichtweisen zum Thema Stimme und Körper. Wir stimmen unser Körperinstrument, reinigen seine Kanäle, öffnen seine Atemräume und lernen, wie man die Kraft der Energiezentren aufbaut und miteinander verbindet. Für alle, die ihren wahren Stimmklang entdecken oder vertiefen, die Stimme gesund erhalten und sich über ihre Stimme entdecken und mit ihr wachsen wollen.

Leitung: Carola Alt, Atempäd./therapeutin n. Middendorf®

Sa., 16.11.2019, 10.15–17.15 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 39,00
Kurs 19H35605

Tönen und Mantrensingen

Das Tönen von Vokalen macht Freude, tut der Stimme gut und hat eine wohltuende Wirkung für Körper, Seele und Geist. Jeder Vokal ist energetisch mit einem Organ verbunden, sodass das Tönen sich positiv auf dieses auswirken kann. Nach dem Einschwingen mit Atem- und Lockerungsübungen singen wir schöne Mantra-Lieder aus dem indischen, buddhistischen und hinduistischen Kulturkreis. Dies kann eine besondere, tiefwirkende Singerfahrung sein, die uns sanft und kraftvoll zugleich in unsere Mitte kommen lässt.

Leitung: Christina Rippler, Musiklehrerin, Musikerin, Sängerin

Fr., 17.01.2020, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 24,00
Kurs 19H35610

Musikalische Grundbildung

Einführung in die allgemeine Musiklehre

In diesem Kurs sollen die theoretischen Grundlagen der europäischen Musik erarbeitet werden. Dazu gehören, u. a. die Notenschrift, die Tonarten und -leitern, Intervalle, Akkorde, Tonsysteme und Stimmungen. Damit werden die Voraussetzungen für eine theoretische oder praktische Beschäftigung mit Musik (z. B. für das Spielen eines Instrumentes oder das Singen im Chor) geschaffen. Der Unterricht wird durch praktische Übungen und durch Musikbeispiele, die am Flügel vorgetragen werden, ergänzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Martin-Aike Almstedt, Komponist, Organist

Fr., 17.01.–21.02.2020, 19.45–21.15 Uhr, 6 Termine; Musi-Kuss, Göttingen, Reinhäuser Landstr. 55
Gebühr: € 64,00
Kurs 19H35802

Neu: Schreib deinen Song – Songwriting für Anfänger/innen

Haben Sie manchmal eine Melodie oder Textzeile im Kopf und Sie fragen sich, wie daraus ein Song werden könnte? Dieser Kurs ist für alle, die miterleben wollen, wie ein Song entsteht. Songwriting, übersetzt „Liedschreiben“, ist das Verfassen von Texten und Musik, wobei ganz unterschiedliche Musikstile mit einbezogen werden können. Sie lernen Techniken kennen, um aus eigenen Ideen Songs zu entwickeln. Es wird sowohl auf Texte, Harmonik, Melodik und Rhythmik eingegangen, als auch auf die Form, dem sogenannten Arrangement. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Mitbringen von Instrumenten ist erwünscht.

Leitung: Jessica Szturmann, Pädagogin M. A., Musikwissenschaftlerin in Ausbildung

Fr./Sa., 08.11./09.11. und 16.11.2019, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–15.30 Uhr, 3 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 70,00
Kurs 19H35800

Scratchen, Mixen, Rocken!

Der Einsteigerkurs zum Thema Deejaying. Jeder hat die Möglichkeit DJ zu werden, egal ob Jung oder Alt! In diesem Kurs wird theoretisches sowie praktisches Fachwissen vermittelt. Vom ersten Papierkram angefangen, über die Anschaffung von Equipment, bis hin zu Bookings – es gibt viel zu erfahren. Das „Auflegen“ an sich darf natürlich nicht fehlen. Jeder Teilnehmer kann sich künstlerisch frei entfalten und entdecken wieviel Spaß das DJing mit sich bringt. Das notwendige Equipment wird gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Kevin Wolf

Fr./Sa., 24./25.01.2020, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–15.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 49,90
Kurs 19H35501

Neu: Der Klang unserer Stadt – Ein Soundwalk durch Göttingen

Das Rauschen der Straße, das Rascheln von Blättern, aber auch das Stimmengewirr der Weender Straße: ein Reichtum an Klängen umgibt uns in Göttingen! Bei einem Klangspaziergang (engl. soundwalk), widmen wir uns den Geräuschen und Klängen an

verschiedenen Stellen der Göttinger Innenstadt. Durch dieses bewusste und äußerst achtsame Wahrnehmen der Klangwelt um uns herum, können wir Göttingen ganz neu erleben. Nach dem Spaziergang erstellen alle Teilnehmenden eine individuelle Klangskizze (engl. soundmap) unserer Stadt.

Leitung: Jessica Szturmann, Pädagogin M. A., Musikwissenschaftlerin in Ausbildung

Sa., 23.11.2019, 10.00–13.30 Uhr, 1 Termin; Draußen, Treffpunkt: vor dem Eingang der VHS
Gebühr: € 25,00
Kurs 19H35801

Textiles Gestalten

Nähen – Grundkurs

Für Anfänger/innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch nie genäht haben und Kenntnisse rund ums Nähen erwerben möchten. In aufeinander aufbauenden Schritten lernen Sie, mit der Nähmaschine umzugehen, an Probeläppchen unterschiedliche Nähtechniken, z. B. verschiedene Nahttechniken, Reißverschluss-, Kragen-, Futter- und Taschenverarbeitungen u. a. umzusetzen. Das Lesen, Ausradeln, und/oder Kopieren eines Schnittes wird nach Bedarf ebenfalls vermittelt. In diesem Kurs wird kein Kleidungsstück gefertigt, jedoch ein Musterrock hergestellt, in den alle oben genannten Detailarbeiten eingearbeitet werden. Ziel dieses Kurses ist der Erwerb von Grundkenntnissen im Nähen.

Leitung: Renate Günther, Schneidermeisterin

Mo., 21.10.2019–06.01.2020, 19.00–21.15 Uhr, 10 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 98,00
Kurs 19H38000

Do., 23.01.–26.03.2020, 19.00–21.15 Uhr, 10 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 98,00
Kurs 19H38001

Sa./So., 16./17.11.2019, Sa., 10.00–18.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 49,90
Kurs 19H38002

Sa./So., 25./26.01.2020, Sa., 10.00–18.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 49,90
Kurs 19H38003

Nähen – Aufbaukurs I

Für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie sich mit einem einfachen Schnittmuster und einem schönen Stoff unter fachkundiger Anleitung einen einfachen Rock anzufertigen. Sie erhalten eine Einführung in die handwerklichen Fertigkeiten des Nähens. Bereits vorhandene Kenntnisse werden vertieft, wie z. B. das Lesen eines Schnittes, die Zuschneidetechnik, der Umgang mit Detailproblemen, Futterarbeiten, individuelles Maßnehmen u. v. mehr. Mitzubringende Materialien entnehmen Sie bitte der Anmeldebekanntmachung beigefügten Materialliste.

Leitung: Renate Günther, Schneidermeisterin

Mo., 13.01.–16.03.2020, 19.00–21.15 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 98,00
Kurs 19H38004

Do., 24.10.2019–16.01.2020, 19.00–21.15 Uhr, 10 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 98,00
Kurs 19H38005

Sa./So., 11./12.01.2020, Sa., 10.00–18.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 51,00
Kurs 19H38006

Neu: Nähwerkstatt

Eine Idee, ein Schnittmuster, ein schöner Stoff – Sie nähen ein Kleidungsstück nach Ihren individuellen Vorstellungen. Als Näher/in mit guten Vorkenntnissen im Schnittmusterlesen und im Umgang mit Stoffen, können Sie in diesem Kurs mit bewusst wenigen Teilnehmer/innen Ihre Kenntnisse mit fachkundiger Unterstützung der Dozentin vertiefen, erweitern und Ihr persönliches Kleidungsstück anfertigen. Der Kurs versteht sich als Begleitung Ihrer eigenen Nähprojekte mit individueller Betreuung.

Leitung: Renate Günther, Schneidermeisterin

Di., 14.01.–18.02.2020, 19.00–21.15 Uhr, 6 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 84,00
Kurs 19H38007

Neu: Om ... Yogakissen selbst genäht

Sein eigenes, selbst gefertigtes Yoga-/Meditationskissen zu benutzen, macht nicht nur im Unterricht Freude. Auch als individuelle Sitzgelegenheit für zu Hause ist es ein schönes Home Accessoire. Je nach Wunsch nähen wir ein normales, rundes oder auch ein halbrundes Kissen. Bei Bedarf können auch Yoga Bolster genäht werden. Der Kurs richtet sich an leicht fortgeschrittene Näher/

Stoffe + Kurzwaren -10%*
bis 31.12.2019
* nicht kombinierbar

24h shop-online
alfateX.de
Ideen leben
Code: Hobby2/19

Lutteranger 4 37077 Göttingen
Tel.: 0551 3890438-0

alfateX
STOFFLAND

innen oder Anfänger/innen mit Näherfahrung. Lerneffekt: Zuschnitt, rund Nähen, Reißverschluss in einen runden Kissenbezug einnähen. Bitte Materialangaben beachten.

Leitung: Fanny Hoffmann, Maßschneiderin
Fr., 22.11.2019, 17.30–21.00 Uhr, 1 Termin;
VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 25,00, zzgl. Materialkosten €10,00 für Stoff, Inlet, 2 Reißverschlüsse oder Kordel (nur beim Bolster), BIO Dinkelspelz-Füllung; Optional: € 10,00 Kosten für ein Mandala-Stickbild
Kurs 19H38010

Neu: Om ... Gemütliche Haremshose/Yoga Hose selbst genäht

Wir nähen eine weite, bequeme Haremshose oder Yoga Hose für das Training oder als Freizeitbekleidung. Um elastische Nähte zu erstellen, wäre eine Kettelmaschine von Vorteil, aber der Zickzack Stich einer normalen Maschine ist hierfür auch geeignet. Bei einem luftigen Sommerstoff (nicht elastisch) reicht eine normale Nähmaschine. Je nach Wunsch kann die Hose mit oder ohne Eingriffstaschen genäht werden. Bitte beachten Sie die Materialliste. Der Schnitt wird gestellt. Gerne kann die eigene Maschine mitgebracht werden. Normale Maschinen werden bereitgestellt.

Leitung: Fanny Hoffmann, Maßschneiderin
Fr., 17.01.2020, 17.30–21.00 Uhr, 1 Termin;
VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 25,00, zzgl. Materialkosten €10,00 für Stoff, Inlet, 2 Reißverschlüsse oder Kordel (nur beim Bolster), BIO Dinkelspelz-Füllung; Optional: € 10,00 Kosten für ein Mandala-Stickbild
Kurs 19H38011

Neu: Nähen – Jerseystoffe nähen mit der Overlock-Nähmaschine

Mit einer Overlock-Nähmaschine kann man Stoff in einem Arbeitsgang zusammenzunähen, versäubern und präzise abschneiden. Dies ist sehr zeitsparend und ermöglicht das schnelle Erstellen von professionellen Nähten. Die Maschine eignet sich besonders gut um elastische Stoffe zu verarbeiten, z. B. T-Shirts oder andere elastische Projekte. Anhand der Erstellung eines einfachen T-Shirts wird die richtige Bedienung der Overlock erlernt: Einfädeln der Kettelmaschine, Probenähen auf Musterstoffen, den richtigen Umgang mit der Maschine kennenlernen, Ausprobieren von verschiedenen Nähten. Bitte bringen Sie hierfür einen Jerseystoff mit (bei einer Breite von 140–150 cm) sowie Ihre eigene Maschine. Bitte Materialangaben beachten!

Leitung: Fanny Hoffmann, Maßschneiderin
Sa., 01.02.2020, 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin;
VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 28,00
Kurs 19H38012

Nähen für den Alltag

Dieser Kurs richtet sich an alle Nähbegeisterten, die kreativ werden möchten. Die Teilnehmer nähen unter Anleitung pfiffige Begleiter für den Alltag, z. B. praktische,

abwischbare Utensilos, Brotkörbe, Kosmetik- und Tempotaschentüchertäschchen. Auf Grundlage der Nähprojekte werden verschiedene Nähtechniken erläutert und erprobt. Gern kann die eigene Nähmaschine mitgebracht werden. Das Kursmaterial für den ersten Termin wird gestellt. Alle weiteren Materialien werden im Kurs besprochen.

Leitung: Juliane Hartmann, Babyfotografin
Do., 07.11.–12.12.2019, 16.45–18.45 Uhr,
6 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 68,00, inkl. Materialkosten € 2,00
Kurs 19H38008

Nähen – Alles rund ums Baby

Wir nähen einfache, praktische und vor allem individuelle, einzigartige Lieblingsstücke, alles in Hinblick auf unsere kleinen Lieblinge. So entstehen in diesem Kurs neben Kleidungsstücken, wie Hosen oder Mützchen, Lätzchen auch Spielsachen, z. B. Knistertücher, Mobile, kleinere Kuschtiere und Kuschelkissen sowie funktionale Utensilos (z. B. abwaschbare Wickeltasche), die u.a. auch auf dem Wickeltisch Platz finden können. Wenn Sie bereit sind, mit der nötigen Kreativität und Freude Lieblingsstücke zu kreieren und Ihnen nicht sofort der (Gedulds-) Faden reißt, dann sind Sie auch als Newcomer/in in der Do-it-yourself-Szene dieses Kurses herzlich willkommen. Das Kursmaterial für den ersten Termin wird gestellt. Alle weiteren Materialien werden im Kurs besprochen.

Leitung: Juliane Hartmann, Babyfotografin
Do., 16.01.–20.02.2020, 16.45–18.45 Uhr,
6 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 68,00, inkl. Materialkosten € 2,00
Kurs 19H38009

“The most wonderful time of the year” – Genähte Geschenke für Weihnachten

In der besinnlichen Adventszeit entschleunigen wir den Weihnachtsstress rund um das Geschenk kaufen, indem wir einfach selbst kreativ ans Werk gehen. So nähen wir tolle Geschenke, die persönlicher nicht sein können, wie z. B. Weihnachtskörbchen, Adventslichter, Geschenktäschchen und andere, einfache Dinge, die auch jede/r Nähanfänger/in problemlos mitgestalten kann. Gerne kann die eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

Leitung: Juliane Hartmann, Babyfotografin
Sa., 30.11.2019, 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin;
VHS Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 32,00, inkl. Materialkosten € 7,00
Kurs 19H38013

Leben/Umwelt/Natur

Gartengestaltung: Traumgärten I – Planung

Der Hausgarten ist für viele Monate im Jahr das „grüne Wohnzimmer“ für die Familie. Dieses Seminar vermittelt in drei Vorträgen grundlegende Kenntnisse zu den wichtigsten Grundlagen der Gestaltung. Für Gärten

im Planungsprozess und ebenso für die Umgestaltung älterer Gärten bietet das Seminar Hilfestellung. Jeder Teilnehmer wird in der Planung speziell seines Gartens unterstützt und kann unter der Anleitung der erfahrenen Gartenarchitektin Lösungen für den eigenen Traumgarten entwickeln. Es können max. 5 Gärten bearbeitet werden. Falls sich für einen Garten 2 Personen anmelden, so beträgt die Gebühr für die zweite Person € 30,00. Mitzubringen: Plan des Gartens im Maßstab 1:100 oder 1:50, Pläne und Ansichten vom Haus, Bebauungsplan, Fotos im Laptop oder ausgedruckt (bitte nicht nur auf dem Handy!), Bleistift, Farbstifte, Radiergummi, Lineal oder Dreikant.

Leitung: Moira Scholz, Landschaftsarchitektin
Fr./Sa., 08./09.11.2019, Fr., 19.00–21.00 Uhr, Sa., 9.00–17.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 105,00, pro Garten ist ein/e weitere/r Teilnehmer/in möglich € 30,00
Kurs 19H32506

Neu: Gartengestaltung: Traumgärten II – Gestalten mit Pflanzen

Was wäre ein Garten ohne Pflanzen? Erst mit Gehölzen, Stauden, Gräsern und Zwiebelpflanzen kommt Struktur, Farbe und Duft in den Garten und die Jahreszeiten werden damit erst erlebbar. Für Laien ist es oft schwierig, aus dem großen Angebot die geeigneten Pflanzen auszuwählen. Fehler machen sich erst nach mehreren Jahren bemerkbar und sind dann oft nur schwer zu korrigieren. Das Seminar baut auf dem Seminar „Traumgärten I – Planung“ auf, kann aber bei einem bereits bestehenden Garten und Erfahrung auch ohne das erste Seminar besucht werden. In zwei Vorträgen werden die Grundlagen für die Pflanzenverwendung dargestellt. Die Teilnehmer bekommen Hilfestellung bei ihrem persönlichen Pflanzplan. Mitzubringen: Plan des Gartens Maßstab 1:100, besser Maßstab 1:50; ausgedruckte Fotos oder im Laptop. Fotos auf dem Handy sind nicht geeignet!

Leitung: Moira Scholz, Landschaftsarchitektin
Sa., 01.02.2020, 9.00–17.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 105,00, pro Garten ist ein/e weitere/r Teilnehmer/in möglich € 30,00
Kurs 19H32507

Neu: Leichter leben im Garten

Ein pflegeleichter Garten ist gefragt, wenn einem das liebgewonnene Gärtnern berufs- oder altersbedingt über den Kopf wächst. Statt sich an den schönen Seiten des Gartens zu erfreuen, wird die Gartenarbeit schnell zur Last. Mit Mut zur Veränderung kann Ihr Garten behutsam umgestaltet werden, die Lust am Gärtnern bleibt erhalten. Bei der Neuanlage eines Gartens zahlt es sich langfristig aus von Anfang an auf Pflegeleichtigkeit zu achten. Mit Tipps zur einfachen Gestaltung und richtigen Pflanzenauswahl wird Ihnen Ihr Garten bei moderaterem Arbeitsaufwand viel Freude machen. Die Möglichkeit für Fragen ist gegeben.

Leitung: Friederike Freitag, Landschaftsarchitektin

Fr., 15.11.2019, 18.00–20.15 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 28,00
Kurs 19H32508

Erst der Kurs und dann der Hund

Das Seminar, das im Rahmen der bundesweiten Initiative „Der alternative Hund - für ein besseres Miteinander von Mensch und Hund“ angeboten wird, richtet sich in erster Linie an Hundeanfänger/innen, um ihnen vor der Aufnahme eines Hundes Grundkenntnisse und -fertigkeiten für einen möglichst entspannten und harmonischen Start mit dem eigenen Hund zu vermitteln. Es ist aber ebenso geeignet für Hundehalter, die ihr Wissen über ihren Hausgenossen erweitern oder sich auf den Sachkundenachweis nach § 3 NHundG, den sogenannten Hundeführerschein, vorbereiten möchten. Im Kurs werden folgende Themen behandelt: Auswahl des Hundes und Züchters, Auslandshunde | Aufbau eines Vertrauensverhältnisses | Körpersprache des Hundes und des Menschen | Pflege und Gesundheit des Hundes, Erste Hilfe | Körper und Sinne des Hundes | Lernverhalten und Erziehung | Mensch und Hund in der Öffentlichkeit: Rechte und Pflichten, Haftung und Versicherung | Kosten der Hundehaltung. Ein Tierheimbesuch (Termine nach Absprache) mit Vorführungen von Hunden verschiedener Rassen, Größen und Bedürfnisse rundet das Seminarangebot ab.

Leitung: Cordula Mulack

Di., 22.10.–12.11.2019, 18.00–19.30 Uhr,
4 Termine + Tierheimbesuch nach Absprache;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 43,00
Kurs 19H68612

Neu: Smart wandern

mit GPS und Smartphone App

Die schönsten Wanderrouten am PC planen und mit einer mobilen Smartphone-App auf Tour gehen: Vom Outdoor-Abenteurer über den Familienwanderer bis hin zum ambitionierten Sportwanderer kann so jeder passende Outdoor-Erlebnisse finden, planen und genießen. Spezialisten der GrimmSteig Wanderschule vermitteln an zwei Tagen das Grundwissen in Theorie und Praxis – von der digitalen Tourenplanung über das Erstellen von GPX-Tracks bis zur praktischen Anwendung auf dem eigenen Smartphone. Bitte Smartphone und für die Wanderung am zweiten Tag auch Verpflegung und Getränk mitbringen.

Leitung: GrimmSteig Wanderschule

Fr./Sa., 27./28.09.2019, Fr., 18.30–21.30 Uhr,
Sa., 9.30–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen,
Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 49,00
Kurs 19H68601

Astronomie

Astronomie als Hobby

im Hainberg-Observatorium

Sie sind vom Anblick des Sternhimmels fasziniert und wollen mehr darüber erfahren? In diesem Kurs erfahren Sie, was Sie am Himmel sehen und wie Sie sich mit einfachen Mitteln sich orientieren und noch mehr sehen können.

Inhalte: Astronomische Grundlagen; Nutzung einer drehbaren Sternkarte zur Orientierung am Sternhimmel, Übungen zur Beobachtung von Sonne, Mond, Planeten und Sternen; Praktischer Umgang mit Ferngläsern oder Teleskopen; Einfache Tipps zur Astrofotografie.

Warme Kleidung nicht vergessen – bei gutem Wetter steht Sternhimmel „live“ auf dem Programm. Der Kurs findet im Hainberg-Observatorium am Kehr statt, das für Beobachtungen genutzt werden kann.

Leitung: Matthias Elsen

Sa./So., 26./27.10.2019, jeweils 15.00–21.00 Uhr,
2 Termine; Hainberg-Observatorium,
Göttingen, Bismarckstraße 123
Gebühr: € 43,00
Kurs 19H68501

Faszinierendes Weltall

Vortragsreihe



Das Weltall: Du lebst darin – entdecke es!

Der Förderkreis Planetarium Göttingen e.V. (FPG) veranstaltet in Zusammenarbeit mit der VHS-Göttingen ab dem 15. Oktober 2019 die 26. Staffel seiner Vortragsreihe „Faszinierendes Weltall“. Namhafte Wissenschaftler aus dem ganzen Bundesgebiet und darüber hinaus berichten auf populäre Weise über Themen der Astronomie und verwandten Gebieten.

Folgende Termine/Themen standen zur Drucklegung unseres Programmheftes fest:

15. Oktober 2019: Licht auf Umwegen – 100 Jahre Gravitationslinseneffekt;
Dr. Jenny Wagner, Zentrum für Astronomie der Universität Heidelberg

29. Oktober 2019: Die Entschleierung unserer Heimatgalaxie – Die Milchstraße von Herschel über Hubble bis heute;
Prof. Dr. Joachim Block, DLR Braunschweig/Göttingen

12. November 2019: Der Blick in die Abgründe des Universums – Das erste Bild eines schwarzen Loches vom Event Horizon Telescope; Michael Janssen, Radboud University Nijmegen

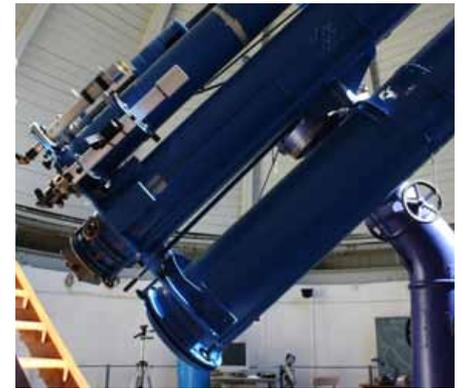
10. Dezember 2019: Sonnenaktivität und galaktische Supernovae – historische Beobachtungen für aktuelle Astrophysik; Prof. Dr. Ralph Neuhauser, Universität Jena

Der Förderkreis Planetarium Göttingen bietet an jedem ersten Samstag im Monat öffentliche Vorführungen im Planetarium auf Gut Steimke bei Uslar an. Das aktuelle Programm finden Sie unter <http://www.planetarium-goettingen.de/planetarium/veranstaltungen.php>

Programmänderungen vorbehalten! Bitte beachten Sie die Ankündigungen unter <http://www.planetarium-goettingen.de/vortragsreihe/aktuell.php> für eventuelle kurzfristige Änderungen.

Veranstaltungsort: Zentrales Hörsaalgebäude (ZHG) der Universität Göttingen, Platz der Göttinger Sieben, Raum 009

Zeit: jeweils dienstags, 20.00 Uhr; Eintrittspreis: jeweils € 5,00, ermäßigt € 3,00, für Mitglieder/innen des FPG frei.



Instrumente im Hainberg-Observatorium

Öffentliche Führungen am Hainberg-Observatorium



Durch die Amateurastronomische Vereinigung Göttingen (AVG) e.V.

Termine:

So., 08.09.2019, 10.00 Uhr,
Tag des offenen Denkmals

Do., 19.09.2019, 20.00 Uhr,
Saturn und der Herbsthimmel

Do., 10.10.2019, 21.00 Uhr,
Der Kobrakopf

Do., 21.11.2019, 19.00 Uhr,
Nebel und Sternhaufen am Herbsthimmel

Do., 05.12.2019, 19.00 Uhr,
Der zunehmende Mond

Do., 16.01.2020, 19.00 Uhr,
Die Wintermilchstraße

Do., 20.02.2020, 19.00 Uhr
Der Orionnebel

Do., 19.03.2020, 20.00 Uhr
Der Frühlingshimmel

Ort: Hainberg-Observatorium, Göttingen,
Bismarckstraße 123
Gebührenfrei/Keine Anmeldung



Duderstadt auf einen Blick

Achtung! Wir haben neue Rufnummern.

Grund: eine neue Telefonanlage – aber wir sind wie bisher in Duderstadt für Sie da.



VHS Göttingen Osterode

Geschäftsstelle Duderstadt

Marktstraße 75
37115 Duderstadt
Tel. 05527 997327
Fax 05527 9993166
dud@vhs-goettingen.de
www.vhs-goettingen.de

Außenstellen

Gieboldehausen,
Tel. 05527 997327

Radolfshausen,
Luisenhof Ebergötzen,
Tel. 05507 7822
(Frau Siemann)

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag,
9.00–12.00 Uhr und
14.00–15.30 Uhr,
Freitag, 9.00–12.00 Uhr

Weitere Termine
nach Vereinbarung

Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle Duderstadt



Bernadett Lambertz
Geschäftsstellenleiterin
Tel. 0551 4952-317
b.lambertz@vhs-goettingen.de



Nadine Willig
Verwaltung
Tel. 0551 4952-310
n.willig@vhs-goettingen.de



Maria Müller
Mitarbeiterin im Bereich
DaF/DaZ
Tel. 0551 4952-315
m.mueller@vhs-goettingen.de

Programm

Duderstadt Geschäftsstelle

Sprachen

| | |
|---------------------------------|---------|
| Deutsch/Integrationskurse | 110 |
| Englisch | 110-112 |
| Französisch..... | 112 |
| Italienisch..... | 112 |
| Spanisch..... | 112 |

Pädagogik

| | |
|---|----------|
| „Starke Kita – starke Kinder“ | 115 |
| „Stress lass nach“ – Stressbewältigung für Erzieher/innen | 115 |
| Methodenkoffer „Kommunikation“ für Erzieher/innen..... | 115 |
| Infoveranstaltung „Werden Sie Tagesmutter/Tagesvater“ | 115 |
| Ferienbildungswochen für Kinder | 116, 129 |

EDV

| | |
|---------------------------------------|----------|
| EDV für Seniorinnen und Senioren..... | 117 |
| EDV für Kids..... | 117, 129 |
| EDV Grundlagen | 117 |
| Textverarbeitung..... | 118 |
| Excel / PowerPoint | 118 |
| Outlook | 118 |
| Smartphone | 118 |

Gesundheit

| | |
|---|----------|
| Yoga / Hatha-Yoga / BenefitYoga® | 119, 120 |
| Zumba® | 119 |
| Pilates..... | 119 |
| Feldenkrais | 121 |
| Taijiquan | 121 |
| Fasten für Gesunde..... | 121, 122 |
| Stress reduzieren – Hilfe zur Selbsthilfe | 122 |
| Waldbaden | 122 |
| Besinnen..... | 123 |
| Kochen | 123, 124 |

Kultur

| | |
|---|----------|
| Didgeridoo..... | 125 |
| Malen wie Bob Ross® | 125 |
| Werkstatt Malerei..... | 125 |
| Gelantinedruck | 126 |
| Kunst für Ältere – Ich kann immer noch kreativ sein..... | 126 |
| Fotografie | 126, 127 |
| Geschenkideen mit digitalen Bildern | 127 |
| Alte deutsche Handschriften / Sütterlin..... | 126 |
| Nähen und Zuschneiden..... | 127, 128 |
| Hilfe, ich habe nichts zum Anziehen – Kombinieren Sie Ihre Garderobe stilsicher!!! | 128 |

Gieboldehausen Außenstelle

| | |
|---|----------|
| Aquafitness..... | 119 |
| Yoga / Hatha-Yoga..... | 120 |
| Yoga für den Mann..... | 120 |
| Yoga und Meditation – Ein Tag der Ruhe im Advent..... | 122 |
| Die 5 Tibeter – Atem und Bewusst SEIN | 121 |
| Fasten für Gesunde..... | 121, 122 |
| Ein Wohlfühltag für Frauen im Schloss | 123 |
| Autogenes Training | 123 |

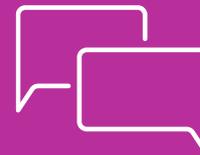
Radolfshausen Außenstelle

| | |
|--|----------|
| Yoga..... | 120 |
| Yoga – Auf dem Stuhl zur Ruhe kommen..... | 120 |
| Taijiquan | 121 |
| Werkstatt Malerei | 125 |
| Optimieren Sie Ihre Garderobe typgerecht und individuell | 128 |
| Nähen und Zuschneiden..... | 128, 129 |
| Nähen und Zuschneiden für Schülerinnen in den Ferien..... | 129 |

Kinderkurse

| | |
|--|----------|
| talentCAMPus – „Licht & Schatten“ – Gruselgeschichten als Schattentheater | |
| Ferienbildungswochen in den Ferien..... | 115, 129 |
| Tastschreiben am PC für Kids..... | 117, 129 |
| Wir machen dich fit für die Schule – Ferienkurs mit PowerPoint | 117, 129 |
| In der Weihnachtsbäckerei | 124, 129 |
| Insektenhotel basteln | 129 |
| Basteln mit Naturmaterialien | 129 |
| Nähen und Zuschneiden für Schülerinnen in Ebergötzen in den Ferien | 129 |

Stichwortverzeichnis für alle vier Geschäftsstellen
siehe Seite 187-189



Integrationsprojekt

für Neuzuwanderer/innen und Zuwanderer/innen
in Duderstadt und Gieboldehausen



Integrationskurse nach dem Aufenthaltsgesetz

Wir bieten diverse Sprach- und Integrationskurse an. Hierbei sollen u. a. folgende Fähigkeiten erweitert bzw. ausgebaut werden:

- die deutschen Sprachkenntnisse in Hörverständnis, Schrift und Aussprache
- die Lernerfolge werden regelmäßig geprüft zur Vorbereitung der Zertifikatsprüfung Deutsch Niveau B1
- die Vermittlung Ihrer bürgerlichen Rechte in der BRD
- die Selbstständigkeit bei den Behördengängen und im Alltag

Sprachkurse: Montag bis Freitag / 9.00–13.00 Uhr / VHS, Marktstraße 75, Duderstadt



Integrationskurse (à 100 UE)

| | | |
|-------------------|-----------------------|-------------|
| Modul 1 | 15.08.2019–17.09.2019 | Niveau A1.1 |
| Modul 2 | 19.09.2019–12.11.2019 | Niveau A1.2 |
| Modul 3 | 14.11.2019–17.12.2019 | Niveau A2.1 |
| Modul 4 | 19.12.2019–04.02.2020 | Niveau A2.2 |
| Modul 5 | 06.02.2020–10.03.2020 | Niveau B1.1 |
| Modul 6 | 12.03.2020–04.05.2020 | Niveau B1.2 |
| Orientierungskurs | 05.05.2020–16.06.2020 | |

Test „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ A2–B1) am 08.05.2020

Test zum Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ am 19.06.2020

Berufsbezogene nationale Deutschförderung gem. § 45a AufenthG (DeuFöV)

Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) fördert so genannte Basismodule Deutsch auf Sprachniveau B2 und C1 (und weitere). Das Modul B2 umfasst 500, das Modul C1 400 Stunden. Beide werden in Duderstadt angeboten.

Eine Teilnahmeberechtigung erhalten berechtigte Personen beim Jobcenter bzw. bei der Arbeitsagentur. Teilnehmende im Anerkennungsverfahren und Azubis können über die VHS einen Antrag auf Teilnahme beim BAMF stellen.

Die VHS-Deutsch-Beratung berät Sie gern über eine Teilnahmemöglichkeit und hilft bei Bedarf bei der Antragstellung an das BAMF.

Neue Kurstermine werden in KURSNET bekanntgegeben.

Zertifikat Deutsch A2–B1

Mit dem *Deutsch-Test für Zuwanderer* kann man die Kompetenzstufe B1 oder – falls dies noch nicht gelingt – ein Zertifikat der Stufe A2 erwerben. Die Prüfung kann aber auch ohne Teilnahme an einem Sprachkurs abgelegt werden, sofern ausreichende Sprachkenntnisse vorhanden sind.

Einbürgerungstests

06.09.2019 19H71860

06.12.2019 19H71861

06.03.2020 20F71860

05.06.2020 20F71861

Wir beraten Sie gern:

Frau Müller, Mittwoch, 8.30–12.30 Uhr

Tel.: 0551 4952-315

VHS Göttingen Osterode gGmbH,

Geschäftsstelle Duderstadt

Marktstraße 75, 37115 Duderstadt

Legende

Semesterschwerpunkt
„zusammenleben.zusammenhalten“

Unterrichtsmaterial in Gebühr enthalten

Ermäßigung möglich

Kleingruppe

Kostenerstattung für Präventionskurse

Familienkurse

Englische Woche für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Bildungsurlaub

Sie haben schon ein wenig Englisch gelernt und wollen Ihre Kenntnisse jetzt erweitern und festigen – für Ihre nächste Reise oder für den Beruf? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig: an Beispielen aus Alltagssituationen festigen und erweitern Sie das Hörverständnis sowie Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse – und haben viel Gelegenheit zu sprechen. Es erwartet Sie ein vielfältiges, lebendiges Kursprogramm, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Lehrbuch: Great! A1 (Klett), ISBN 978-3-12-501480-0.

Leitung: Jörg Wilms

Mo. bis Fr., 04.11.–08.11.2019, 8.00–15.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 185,00

Kurs 19H72061 %

Englische Woche für Anfänger/innen, A 1.3

Bildungsurlaub (2. Folgekurs)

Sie haben schon ein wenig Englisch gelernt und wollen Ihre Kenntnisse jetzt erweitern und festigen – für Ihre nächste Reise oder für den Beruf? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig: an Beispielen aus Alltagssituationen festigen und erweitern Sie das Hörverständnis sowie Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse – und haben viel Gelegenheit zu sprechen. Es erwartet Sie ein vielfältiges, lebendiges Kursprogramm, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Lehrbuch: English Network Starter, New Edition (Langenscheidt), ISBN 978-3-12-606544-3.

Leitung: Jörg Wilms

Mo. bis Fr., 13.01.–17.01.2020, 8.00–15.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 185,00

Kurs 19H72060 %

Englische Sprachwoche – Refresher A2/B1

Bildungsurlaub

Ihre Englischkenntnisse sind etwas verstaubt und brauchen eine Auffrischung? Der 5-tägige Intensivkurs führt Sie wieder an die wichtigsten grammatikalischen Strukturen heran und verbessert das freie Sprechen in den unterschiedlichsten Situationen. Sie werden erstaunt sein, was in dieser Sprachwoche an aktivem und passivem Wissen aktiviert wird. Vorausgesetzt werden 4–6 Jahre Schulenglisch.

Sollten Sie unsicher sein, ob ein Intensivkurs für Sie geeignet ist, so lassen Sie sich vorab beraten.

Leitung: Jörg Wilms



Mo. bis Fr., 02.12.–06.12.2019, 8.00–15.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 185,00

Kurs 19H72062 %

Englisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen, A1.2

Sie wollen als „Wiedereinsteiger/in“ Ihre Kenntnisse jetzt wieder auffrischen, erweitern und festigen – für Ihre nächste Reise oder den Beruf? ... oder haben bereits an einem ersten Anfängerkurs teilgenommen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig: Englisch sprechen, lesen und verstehen steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Außerdem werden einfache Grammatikthemen behandelt und der Spaß kommt auch nicht zu kurz. Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Inga Tölg

Mi., 11.09.–11.12.2019, 17.30–19.00 Uhr, 12 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 83,00

Kurs 19H72160 %

Englisch für Alltag und Reise, A2

Dieser Kurs richtet sich an alle diejenigen, die bereits über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und/oder ihr Schulenglisch wieder auffrischen und ihre Sprechfertigkeit festigen möchten. In diesem Kurs stehen vor allem das Sprechen und Verstehen im Vordergrund. Dabei werden neben typischen Urlaubssituationen, vielfältige Themen und Alltagssituationen behandelt. In einem angemessenen Lerntempo trainieren wir die Sprache, lernen Basisvokabular und wichtige Redewendungen. Mit gleichgesinnten Teilnehmern/innen werden Sie in entspannter Atmosphäre viel Spaß haben, und Sie können sich einfach mal trauen, das Sprechen zu üben. Freuen Sie sich auf Ihren nächsten Urlaub! Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Inga Tölg

Mi., 11.09.–11.12.2019, 19.15–20.45 Uhr, 12 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 83,00

Kurs 19H72161 %

Englisch für Nochmal-Anfänger/innen, A2

Sie haben schon ein wenig Englisch gelernt und wollen Ihre Kenntnisse jetzt erweitern und festigen – für Ihre nächste Reise oder für den Beruf? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig: an Beispielen aus Alltagssituationen festigen und erweitern Sie das Hörverständnis sowie Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse – und haben viel Gelegenheit zu sprechen. Es erwartet Sie ein vielfältiges, lebendiges Kursprogramm, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Lehrbuch: Great! A2 (Klett), ISBN 978-3-12-501482-4.

Leitung: Jörg Wilms

Do., 05.09.2019–23.01.2020, 9.00–10.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 83,00

Kurs 19H72162 %

Englisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten/innen, die ihre bisher erworbenen Englischkenntnisse in entspannter Atmosphäre vertiefen und erweitern möchten.“

Lehrwerk: Great! A1, ab Unit 6.

Leitung: Inge Rudolph

Do., 12.09.2019–16.01.2020, 19.30–21.00 Uhr, 12 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 83,00

Kurs 19H72163 %

Englisch für den Urlaub

Möchten Sie – entweder für den nächsten Urlaub oder einfach zur Stärkung der kleinen grauen Zellen – Ihr seit langem verschüttetes Schulenglisch reaktivieren? In diesem Kurs soll es auf einfachem Niveau vorrangig ums Hören und Sprechen in Alltagssituationen gehen.

Leitung: Inge Rudolph

Do., 12.09.2019–16.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 83,00

Kurs 19H72164 %

Fr., 13.09.2019–17.01.2020, 9.00–10.30 Uhr,
12 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 83,00
Kurs 19H72166 %

Englisch für die Reise

In lockerer Atmosphäre und ohne Leistungsdruck erlernen die Teilnehmer/innen mit Hilfe des Buches „Sterling Silver 1“ die Bewältigung eines Frühstückes und können sich in einfachen Sätzen über ihr Befinden und ihre Herkunft austauschen. Dabei stehen vor allem das Verständnis und die Fragebildung im Mittelpunkt. Neue Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich eingeladen, in angenehmer und lebhafter Atmosphäre ihre Englischkenntnisse zu wiederholen und zu vertiefen.

Leitung: Grit Kade

Di., 03.09.2019–07.01.2020, 10.00–11.30 Uhr, 15 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 99,00
Kurs 19H72165 %

Englisch am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an Junggebliebene und auch ältere Interessenten/innen mit guten Kenntnissen der englischen Sprache. Im Mittelpunkt stehen Hörverständnis und Sprechen. Materialien werden von der Dozentin mitgebracht.

Leitung: Brita Bunke-Wucherpfennig

Di., 03.09.–03.12.2019, 9.00–10.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 83,00
Kurs 19H72260 %

Going for Gold! A2

Für Interessenten/innen mit Grundkenntnissen, die lieber etwas langsamer und sehr gezielt Englisch lernen. Wir sind eine starke, vielseitig interessierte Stammgruppe. Wir sprechen gern über aktuelle Themen und lassen den Humor nicht zu kurz kommen. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Great! B1 (Klett), ISBN 978-3-12-501484-8.

Leitung: Jörg Wilms

Do., 05.09.2019–23.01.2020, 10.45–12.15 Uhr, 12 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 83,00
Kurs 19H72262 %

English for Advanced Learners, B1

We are a friendly, lively group who are interested in a wide variety of topics. In addition to our book we enjoy reading interesting articles and discussing current events. Our goal in this course is to brush up our grammar and expand our vocabulary while we work on becoming more fluent.

Leitung: Zsófia Kóródy

Do., 12.09.2019–09.01.2020, 9.00–10.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 83,00
Kurs 19H72361 %

Französisch

Französisch für Fortgeschrittene und Auffrischer, A2

Salut!

Sie haben bereits den einen oder anderen Französischkurs besucht? Sie möchten für den nächsten Urlaub Ihr Schulfranzösisch wieder auffrischen? Alors, soyez les bienvenus! Gemeinsam wiederholen wir die wichtigste Grammatik und bereiten uns gemeinsam auf verschiedene Alltagssituationen vor. Darüber hinaus lesen wir kurze französische Texte zu verschiedenen Themen. Es ist also für jeden etwas dabei. Ayez du courage!

Leitung: Christoph Ashauer

Do., 05.09.–19.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 83,00
Kurs 19H73260 %

Neu: Französisch für Eltern

Bonjour!

Ihr Kind lernt seit kurzem Französisch und Sie können ihm nicht helfen, weil Ihr Schulfranzösisch zu weit weg ist oder Sie diese Sprache nie gelernt haben? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Wir treffen uns einmal pro Woche und lernen, wie Sie und Ihr Kind die ersten Stolpersteine gemeinsam meiden und worauf es ankommt. Der Fokus wird dabei vor allem auf der wichtigsten Grammatik und der Aussprache liegen. Lernmaterial wird gestellt. Courage!

Leitung: Christoph Ashauer

Mi., 04.09.–23.10.2019, 18.00–19.30 Uhr, 6 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 42,00
Kurs 19H73261 %

Italienisch

Italienisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Bildungsurlaub

Sie haben schon Vorkenntnisse in Italienisch (aus ca. 2 VHS-Kursen, Niveau A1) und wollen diese jetzt erweitern und festigen – für Ihre nächste Reise oder den Beruf? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig: An Beispielen aus Alltagssituationen festigen und erweitern Sie das Hörverständnis sowie Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse – und haben viel Gelegenheit zu sprechen. Es erwartet Sie ein vielfältiges, lebendiges Kursprogramm, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Leitung: Katrin Kruse

Mo. bis Fr., 21.10.–25.10.2019, 9.00–16.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 185,00
Kurs 19H74060 %

Spanisch

Spanische Sprachwoche für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Bildungsurlaub

Sie haben schon Vorkenntnisse in Spanisch (aus ca. 2 VHS-Kursen, Niveau A1) und wünschen sich einen intensiven Einstieg in die spanische Alltagssprache – für die Reise, für den Beruf? In diesem Kurs erhalten Sie eine grundlegende Einführung: An Beispielen aus Alltagssituationen lernen Sie verstehen und sprechen und bauen Schritt für Schritt Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. Es erwartet Sie ein vielfältiges, lebendiges Kursprogramm, bei dem Sie auch viele landeskundliche Einblicke erhalten.

Leitung: Katrin Kruse

Mo. bis Fr., 04.11.–08.11.2019, 9.00–16.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 185,00
Kurs 19H76060 %

Spanisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs können Sie grundlegende Spanischkenntnisse erwerben, die Ihnen helfen, typische Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen. Ideal zur Urlaubsvorbereitung. Für Anfänger/innen, die im letzten Semester begonnen haben oder geringe Sprachkenntnisse besitzen.

Lehrbuch Con Gusto A1.

Leitung: Helga Baumgardt-Kleinn

Mi., 11.09.–20.11.2019, 17.15–18.15 Uhr, 9 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 42,00
Kurs 19H76160 %

Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs können Sie grundlegende Spanischkenntnisse erwerben, die Ihnen helfen, typische Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen. Ideal zur Urlaubsvorbereitung. Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen/Teilnehmer/innen aus dem Sommersemester.

Lehrbuch Con Gusto A1.

Leitung: Helga Baumgardt-Kleinn

Mo., 02.09.–18.11.2019, 19.15–20.15 Uhr, 9 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 42,00
Kurs 19H76161 %

Spanisch für Fortgeschrittene, A2/B1

Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die schon über Grundkenntnisse im Spanischen verfügen und diese auffrischen und ausbauen möchten. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con Gusto B1.

Leitung: Helga Baumgardt-Kleinn

Do., 12.09.–05.12.2019, 18.15–19.45 Uhr, 9 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 62,00
Kurs 19H76260 %

Schulbildung in Göttingen



KOMBIKURSE

HAUPTSCHULE/REALSCHULE

Seit dem Herbstsemester 2013 bieten wir erfolgreich Kombikurse zum Nachholen des Haupt- oder Realschulabschlusses an. In diesen Kursen werden Teilnehmer/innen mit und auch ohne Hauptschulabschluss gemeinsam unterrichtet. Im Zentrum der Kombikurse stehen Heterogenität und Binnendifferenzierung. Alle unterrichtenden Dozent/innen bilden sich regelmäßig fort.

Zum Unterrichtsangebot gehören:

Deutsch, Mathe, Englisch, Biologie, Chemie, Politik (oder Arbeit/Wirtschaft), Kunst und Geografie. Zusätzlich zum allgemeinbildenden Unterricht bieten wir berufliche Orientierung und die Stärkung sozialer und demokratischer Kompetenzen im Alltag und der Arbeitswelt an.

Dieser Lehrgang beinhaltet zusätzliche Angebote, wie eine Orientierung in der Arbeitswelt (mit Berufsorientierung und Bewerbungstagen), individuelles Coaching, Exkursionen... Die Teilnehmer/innen werden während des Kurses sozialpädagogisch und auf dem Übergang in das Berufsleben begleitet.

Kombi-Abendlehrgang

Mo. bis Do., 17.00–21.15 Uhr, 19.08.2019 bis Juli 2020 (Kurs 19H80600); VHS, Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: je angefangenem Monat ist eine Rate in Höhe von € 82,00 zu zahlen. %

Kombi-Vormittagslehrgang

Mo. bis Fr., 8.45–13.45 Uhr, 19.08.2019 bis Juli 2020 (Kurs 19H80000); VHS, Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: je angefangenem Monat ist eine Rate in Höhe von € 120,00 zu zahlen. %

Kombi-Nachmittagslehrgang

Mo. bis Fr., 13.45–18.00 Uhr, 21.10.2019 bis Juli 2020 (Kurs 19H80100); VHS, Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: je angefangenem Monat ist eine Rate in Höhe von € 82,00 zu zahlen. %

TAGESREALSCHULE

In diesem Lehrgang werden Sie innerhalb eines Jahres auf den Realschulabschluss (auch erweitert) vorbereitet.

Unterrichtet werden: Deutsch, Mathe, Englisch, Biologie, Chemie oder Physik, Politik, Arbeit/Wirtschaft oder Kunst.

Rufen Sie uns an oder kommen Sie in unsere Beratung. In einem Gespräch planen wir gemeinsam mit Ihnen Ihren Bildungsweg. Je nach Stand der Vorkenntnisse haben Sie die Möglichkeit, auch in einen laufenden Kurs einzusteigen.

Mo. bis Fr., 8.45–13.45 Uhr, 19.08.2019 bis Juli 2020 (Kurs 19H80500) und 24.02.2020 bis Februar 2021 (Kurs 20F80500); VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: je angefangenem Monat ist eine Rate in Höhe von € 120,00 zu zahlen. %

ABITUR

Dieser Bildungsabschluss eröffnet alle Möglichkeiten einer beruflichen Perspektive. Sie können mit der allgemeinen Hochschulreife bundesweit an einer Universität studieren oder auch eine Beamtenlaufbahn im gehobenen Dienst anstreben. Dieser Lehrgang zur Vorbereitung auf die niedersächsische Abiturprüfung für Nichtschüler/innen (AVO-WaNi) dauert drei Jahre.

Voraussetzung ist ein Mindestalter von 19 Jahren zum Zeitpunkt der Prüfung. Interessent/innen sollten den Realschulabschluss und gute Deutschkenntnisse besitzen. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Französisch für Anfänger/innen, Biologie, Geografie, Politik und Geschichte. Die Prüfungen werden zusammen mit den zentralen Abiturprüfungen des Landes Niedersachsen zu den vom Kultusministerium festgesetzten Terminen durchgeführt. Während der Schulferien findet kein Unterricht statt.

Weitere Informationen unter: www.vhs-goettingen.de

Abitur-Tageslehrgang

Mo. bis Fr., 8.45–13.45 Uhr, 26.08.2019 bis Juli 2022 (Kurs 19H80700); VHS, Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: je angefangenem Monat ist eine Rate in Höhe von € 88,00 zu zahlen. %

STUDIERN OHNE ABITUR (Immaturenprüfung)

Wenn Sie studieren möchten, jedoch keinen entsprechenden Schulabschluss besitzen, können Sie an einer niedersächsischen Hochschule oder Fachhochschule eine Zulassungsprüfung ablegen, die Sie zu einem Studium Ihrer Wahl innerhalb von Niedersachsen berechtigt. In einem Lehrgang der Volkshochschule Göttingen werden Sie auf den allgemeinen Teil der Prüfung in Mathematik, Englisch und Deutsch/Sozialkunde vorbereitet.

Fordern Sie kostenlos Informationen über die Zulassungsvoraussetzungen an (auch im Internet unter www.vhs-goettingen.de).

NAK (fachgebundener Hochschulzugang durch Prüfung)-Lehrgang in Abendform

Mo. bis Mi., 18.00–21.15 Uhr, 24.02.2020–22.12.2020 (Kurs 20F80800); VHS, Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: je angefangenem Monat ist eine Rate in Höhe von € 100,00 zu zahlen.

Weitere Informationen: www.vhs-goettingen.de

Informationen

Fachbereichsleitung Schulabschlüsse

Astrid Schneller
a.schneller@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-227
Di. + Do., 9.00–11.00 Uhr

Sachbearbeitung Schulabschlüsse

Sylvia Bogdan-Moch
s.bogdan@vhs-goettingen.de
Tel. 0551 4952-277
Mo./Di. + Do./Fr., 9.00–12.00

Weitere Schulabschlüsse in Osterode siehe S. 164!

Kontakt: Karen Richter,
Tel. 0551 4952-555,
E-Mail: k.richter@vhs-goettingen.de

Berufliche Weiterbildung



Prüfungslehrgänge

Finanzbuchhalter/in (VHS)

Landesverband der Volkshochschulen
Niedersachsens

Finanzbuchhalter/innen übernehmen Sachbearbeitungsaufgaben in der Buchhaltung oder Kostenrechnung.

Inhalte: Gründliche Einführung in die Buchführung (A-Z), Bilanzierung, Steuern, Kostenrechnung, Finanzierung und Recht, EDV-Finanzbuchhaltung.

Zielgruppe: Kaufleute, die entweder in der Buchhaltung/Kostenrechnung tätig sind oder in diese Bereiche wechseln möchten; auch für Berufsrückkehrer/innen geeignet. Prüfung: Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens, Abschluss „Finanzbuchhalter/in“.

Lehrgangunterlagen und weitere Informationen unter [www.vhs-goettingen.de/Berufliche Bildung/Kaufmännische Lehrgänge](http://www.vhs-goettingen.de/Berufliche_Bildung/Kaufmännische_Lehrgänge) oder bitte anfordern: Tel. 0551 4952-138/-123.

Leitung: Dozent/innenteam

Beginn: April 2020; Dauer 20 Monate (berufsbegleitend Mi./Mo., 18.00–20.15 Uhr, einige Samstage, kein Unterricht in den Schulferien); VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 1.850,00, inkl. Unterrichtsmaterial, zzgl. Prüfungsgebühr

Kurs 20F48001 %

Gepr. Bilanzbuchhalter/in (IHK) VO 2015

Bilanzbuchhalter/innen gehören zum Kreis der gesuchten betrieblichen Spezialisten, die Führungspositionen im Unternehmen einnehmen können. Im Hinblick auf das hohe Fortbildungsniveau, die starke Spezialisierung und den Umstand, dass im Bereich Rechnungswesen ein Mangel an Fachkräften herrscht, sind die Berufsaussichten als außerordentlich gut zu bezeichnen. Bilanzbuchhalter/innen nehmen Führungsaufgaben im Rechnungswesen mittlerer Unternehmen sowie qualifizierte Sachaufgaben in Großunternehmen wahr.

- Inhalte:
- Erstellen einer Kosten- und Leistungsrechnung und zielorientierte Anwendung
 - Finanzwirtschaftliches Management
 - Erstellen von Zwischen- und Jahresabschlüssen und Lagebericht nach nationalem Recht
 - Erstellen von Abschlüssen nach internationalen Standards
 - Steuerrecht und betriebliche Steuerlehre
 - Berichterstattung; Auswerten und Interpretieren des Zahlenwerkes für Managemententscheidungen



Zielgruppe: kaufmännische Sachbearbeiter/innen und Steuerfachgehilfen, die beruflich weiterkommen möchten. Eine kaufmännische Berufsausbildung und buchhalterische Vorkenntnisse und Berufspraxis im Rechnungswesen werden vorausgesetzt. Zur Prüfung ist zugelassen, wer eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf und danach eine mindestens dreijährige kaufm. Berufspraxis oder ein mit Erfolg abgelegtes wirtschaftswissenschaftliches Studium und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis oder eine mindestens sechsjährige Berufspraxis zum Zeitpunkt der Prüfung nachweist. Unterricht und Prüfung erfolgt nach VO2015.

Bitte prüfen Sie selbst, ob Sie die Zulassungsvoraussetzungen zur Prüfung erfüllen. Lehrgangunterlagen und weitere Informationen bitte anfordern: Tel. 0551 4952-123.

Leitung: Dozent/innenteam

Informationsveranstaltung: 09.12.2019, 18.00 Uhr; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15

Beginn: Januar 2020; Dauer 26 Monate berufsbegleitend, Mo./Mi., 18.30–21.00 Uhr, versch. Samstage, 8.30–14.00 Uhr, kein Unterricht in den Schulferien); VHS, Göttingen, Stadtstiege 15

Gebühr: € 4.349,00, inkl. Unterrichtsmaterial, zzgl. Prüfungsgebühren IHK, Förderung über „Aufstiegs-BAföG“ kann beantragt werden

Kurs 19H48004 %

Ausbilder-Eignungsverordnung (AEVO) – Crashkurs

Bildungsurlaub

Mit dem Erwerb der Ausbildereignung erhalten Auszubildende berufs- und arbeitspädagogischen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten, um die Ausbildung im Unternehmen durchzuführen.

Inhalte:

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
- Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- Ausbildung durchführen
- Ausbildung abschließen

Zielgruppe: kaufmännische und gewerbliche Mitarbeiter/innen mit abgeschlossener Berufsausbildung und Interesse an der betrieblichen Ausbildung von Auszubildenden. Auch künftige Meister oder künftige Industriefachwirte können den pädagogischen Teil der Meisterprüfung zeitlich vorziehen und an diesem Lehrgang teilnehmen.

Schwerpunkt an den Workshop-Samstagen: Gruppenarbeit, Medieneinsatz, Visualisierung, Präsentationstechniken

Leitung: Christian Deppe

Mo. bis Fr., 09.03.–13.03.2020 (BU) plus zwei Sa., 07.03. und 14.03.2020, jeweils 8.30–16.00 Uhr, 7 Termine; Prüfung: IHK Hannover, 17.03.2020; Anmeldeschluss zur Prüfung 11.02.2020; Prüfungsort: Göttingen VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 384,00, inkl. Unterrichtsmaterial; zzgl. Prüfungsgebühr IHK € 230,00

Kurs 20F48011



Weitere Pädagogikangebote finden Sie auf den S. 52–57.

„Starke Kita, starke Kinder“ – Resilienz-Förderung in der Kindertagesstätte

Was brauchen kleine und große Menschen, damit sie sich gut entfalten und entwickeln können, um die Herausforderungen des Lebens meistern können.

Neben der Theorie soll es an einem Praxistag darum gehen, gemeinsam zu überlegen, wie Resilienz-Förderung in der Kindertagesstätte aussehen kann und Ideen für die praktische Umsetzung zu entwickeln.

Leitung: Karen Bause

Fr./Sa., 18./19.10.2019, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–15.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 98,00

Kurs 19H21160

„Stress lass nach“ – Stressbewältigung für Erzieher/innen

Die täglichen Herausforderungen und Anforderungen in der pädagogischen Arbeit in der Kindertagesstätte nehmen zu. In diesem Kurs soll es darum gehen, zu schauen, wie Stress entsteht und wie es gelingen kann durch einfache Übungen mit sich achtsamer umzugehen und den eigenen Stresspegel zu regulieren.

Leitung: Karen Bause

Fr./Sa., 25./26.10.2019, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–15.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 98,00

Kurs 19H21161

Methodenkoffer „Kommunikation“ für Erzieher/innen

„Man kann nicht nicht kommunizieren“

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die pädagogisch tätig sind und die Interesse haben, sich in praktischen Übungen mit dem Thema der Kommunikation auseinanderzusetzen. Inhalt des Kurses wird sein: Kommunikation (verbal und nonverbal) und Kommunikationsstile, Gespräche und deren Vorbereitung, „schwierige Gespräche“ im Kitaalltag, Konfliktmanagement, die Methode der Kollegialen Beratung.

Leitung: Karen Bause



Fr./Sa., 08./09.11.2019, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–15.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 98,00

Kurs 19H21162

Qualifizierung für Kinder-Tagespflegepersonen

Im Bereich der Tagespflege für Kinder hat sich vieles verändert. Unsere Gesetze sehen den Ausbau von Betreuungsmöglichkeiten für Kinder unter drei Jahren vor, verbunden mit dem Anspruch, neue Qualitätsstandards in diesem Bereich zu setzen. Diese Qualifizierung ist Voraussetzung für die Vermittlung als Tagespflegeperson im Landkreis und in der Stadt Göttingen. Teilnehmer/innen, die die Abschlussprüfung mit Erfolg ablegen, erhalten das Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege. Voraussetzungen für den Erwerb des Zertifikats sind neben der erfolgreichen Teilnahme an der 160 Ustd. umfassenden Qualifizierung mindestens die Volljährigkeit, der Hauptschulabschluss, sichere Deutschkenntnisse in Wort und Schrift sowie die persönliche und gesundheitliche Eignung für die Betreuung von Kindern.

Die VHS Göttingen Osterode führt diese Qualifizierung für das Jugendamt des Landkreises Göttingen und den Fachbereich Jugend der Stadt Göttingen durch. Das Angebot richtet sich daher insbesondere an Interessentinnen und Interessenten, die im Bereich Kindertagespflege im Landkreis und der Stadt Göttingen tätig werden möchten. Weitergehende Informationen zu den Inhalten der Qualifizierung, zur Kursorganisation, zum zeitlichen Ablauf und zu den Rahmenbedingungen der Kindertagespflege erhalten Sie bei:

– dem Fachbereich Jugend des Landkreis Göttingen, Frau Kniejski, Tel. 0551 525 2153,
E-Mail: kniejski@landkreisgoettingen.de

– dem Fachbereich Jugend Stadt Göttingen, Brigitte Schertz, Tel. 0551 400 2748,
E-Mail: b.schertz@goettingen.de

– sowie auf den Informationsveranstaltungen der VHS:

Osterode am Di., 20.08.2019, 17.00–18.30 Uhr (Neustädter Tor 1–3)

in **Duderstadt** am Mo., 23.09.2019, 17.00–18.30 Uhr (Marktstraße 75)

in Hann. Münden am Di., 24.09.2019, 17.00–18.30 Uhr (Wilhelmshäuser Str. 90)

– in Göttingen am Mi., 25.09.2019, 17.00–18.30 Uhr (Bahnhofsallee 7)

Die Anmeldung und Feststellung der Eignung für die Qualifizierung erfolgt für die Teilnehmer/innen mit Wohnsitz in der Stadt Göttingen über Frau Schertz und für die Teilnehmer/innen mit Wohnsitz im Landkreis über Frau Kniejski.

Leitung: Madlen Hochheim

Aus dem Nest gefallen – Gesucht: Eltern für Pflegekinder

Nähere Infos siehe Seite 58!

Leitung: Isabel Benzler-Günther

Vorbereitungskurs für alle Pflegeformen
Do./Sa., 19./24.10., 14./23.11., 07.12.2019, 11.01.2020, Do., 19.00–21.30 Uhr, Sa., 10.00–16.30 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 25,00

Kurs 19H21401

Aufbaukurs für Bereitschaftspflegeeltern und Interessierte

Do./Sa., 06./27.02., 07.03.2020, Do., 19.00–21.30 Uhr, Sa., 10.00–16.30 Uhr, 3 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 25,00

Kurs 19H21400

talentCAMPus

Spannende Woche in den **Herbstferien** bei der VHS Göttingen Osterode in Duderstadt

Licht & Schatten“ – Gruselgeschichten als Schattentheater

Am Vormittag könnt ihr eure Computerkenntnisse einsetzen und viel Neues dazulernen.

Wer möchte, kann den XPERT-Computerführerschein ITBasics light erwerben.

Am Nachmittag könnt ihr Gruselgeschichten erfinden und diese als Schattentheater darstellen.

Spannung und Spaß! sind garantiert!!!!

Wann? Mo. bis Fr., 07.10.–11.10.2019, jeweils von 9.00–16.30 Uhr

Wo? VHS Göttingen Osterode gGmbH, Marktstraße 75, Duderstadt

Wer? Jugendliche zwischen 9 und 14 Jahren

Kosten? Das Projekt ist für dich völlig **kostenfrei!** Und eine vollwertige Mahlzeit sowie Getränke sind auch noch dabei.

Für deine Teilnahme ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. 18 Jugendliche können teilnehmen.

Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

Anmeldung (Kurs 19H68361); bei der VHS Göttingen Osterode gGmbH, Tel. 05527 997327, dud@vhs-goettingen.de



Das Projekt wird in Kooperation mit der Heinz-Sielmann-Realschule, der St. Ursula-Schule und der Familienbildungsstätte Untereichsfeld, Duderstadt angeboten. Der talentCAMPus wird über das Programm „Kultur macht stark.Bündnisse für Bildung“ des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert.

Wir nehmen Sie mit



Axel Pape

Wirtschaftsprüfer · Steuerberater

Dipl.-Kfm. Axel Sebode

Wirtschaftsprüfer · Steuerberater

Dipl.-Kfm. Carsten Schmidt

Wirtschaftsprüfer · Steuerberater

Dipl.-Kfm. Volker Stitz

Wirtschaftsprüfer · Steuerberater



Friedländer Weg 56
37085 Göttingen

Telefon 05 51 - 49 50 2-0
Telefax 05 51 - 49 50 2-50

info@beckmann-goe.de
www.beckmann-goe.de





EDV für Senioren

EDV für die Generation 60+ – Einführungskurs

Für Einsteiger/innen ohne PC-Erfahrungen. In diesem Kurs können Sie den Umgang mit einem PC in kleinen Schritten erlernen. Sie werden sehen, wie schnell Ängste und Vorurteile vor einem Computer verschwinden, wenn Sie diesen bedienen.

Inhalte des Kurses:

- Funktionsweise und Bedienung eines PCs
- Umgang mit Tastatur und Maus
- Einführung in das Arbeiten mit Windows (Desktop, Fenstertechnik etc.)
- Ordner und Dateien
- Eingabe, Korrektur, Speichern, Drucken von Texten
- einfache Textgestaltung (Formatierung)

Leitung: Vica Rasche

Di., 24.09.–19.11.2019, 9.00–10.30 Uhr, 7 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 61,00

Kurs 19H51160 %

EDV für die Generation 60+ – Aufbaukurs

Sie besitzen erste Erfahrungen im Umgang mit einem PC? Dann können Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen.

Inhalte des Kurses:

- Eingabe, Korrektur, Speichern, Drucken von Texten
- Formatieren von Texten (Textgestaltung)
- Einfügen von Tabellen
- Umgang mit Tabellen
- Einfügen von Grafiken, Texten, Tabellen, Autoformen etc.
- Kopf- und Fußzeilen
- Texte anordnen

Leitung: Vica Rasche

Di., 24.09.–19.11.2019, 10.30–12.00 Uhr, 7 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 61,00

Kurs 19H51161 %

EDV für die Generation 60+ – Einführung in Excel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die erste Kenntnisse im Umgang mit dem PC haben (Maus, Tastatur, Ordner etc.). In diesem Kurs werden Einblicke in das Programm Excel 2016 gegeben mit leichten Übungen zum Kennenlernen der Tabellenstruktur.

Inhalte:

- Was ist ein Arbeitsblatt?
- Zahleneingabe
- Formatierungen in den Zellen/Bereichen
- einfache Funktionen
- Wozu das Ganze? Beispiele aus und für den Alltag.

Leitung: Vica Rasche

Mo., 20.01.–27.01.2020, 11.00–12.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 18,00

Kurs 19H51162

EDV Angebote für Schüler/innen

Tastatschreiben am PC für Kids

Ferienkurs

Es ist möglich das Blindschreiben mit 10 Fingern in kurzer Zeit zu erlernen. Die Anwendung von Assoziationstechniken ermöglicht es, in wenigen Stunden die Tastatur des PC sicher zu bedienen – eine Methode, die viel Spaß macht.

Leitung: Manfred Schmidt

Mo. bis Fr., 14.10.–18.10.2019, 10.00–11.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 33,00

Kurs 19H51260

Wir machen dich fit für die Schule – Kinderferienkurs mit PowerPoint

Bereits in der Grundschule müssen Kinder Vorträge und Referate halten. In diesem Kurs werden die Kinder spielerisch an das Programm PowerPoint herangeführt. Sie erlernen in kleinen Schritten mit kindgerechten Übungen eine Präsentation zu erstellen:

- Worauf kommt es an?
- Wie gestalte ich Folien?
- Wie füge ich Bilder ein?
- Wie animiere ich diese? ... und vieles mehr.

Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz.

Leitung: Christian Hupe

Mo. bis Fr., 07.10.–11.10.2019, 14.00–15.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 33,00

Kurs 19H51261

Computerkurs für Grundschüler

Der Kurs ist für alle Grundschulkindergedacht, die noch keine oder wenige Erfahrungen mit einem Computer sammeln konnten,

aber in Zukunft wissen möchten, was man alles mit einem Computer machen kann.

- Bedienung eines Computers
- Einführung in das Betriebssystem Windows
- richtiges Surfen im Internet
- notwendige Grundlagen
- Speichern von Fotos
- Erstellen von Ordnern

Leitung: Christian Hupe

Mo. bis Fr., 07.10.–11.10.2019, 12.15–13.45 Uhr, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 33,00

Kurs 19H51262

EDV Grundlagen

Grundlagen der EDV –

Ein Kurs für Einsteiger/innen

Nehmen Sie sich die Zeit und Mühe, in die Welt der Computer einzusteigen. Starten Sie mit dem Grundlagenkurs. Wir vermitteln Ihnen fundierte Grundkenntnisse im Bereich der EDV.

Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten der Anwenderprogramme (Textverarbeitung, Systemwartung etc.) sowie Grundfertigkeiten im Umgang mit dem PC und der Benutzeroberfläche Windows.

Darüber hinaus werden Sie mit grundlegenden Begriffen und Zusammenhängen vertraut gemacht, die Ihnen den Umgang mit der EDV zukünftig erleichtern.

Leitung: Christian Hupe

Di., 22.10.–19.11.2019, 18.30–21.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 88,00

Kurs 19H52060 %

Grundlagen der EDV - Refresher

Sie benutzen einen PC im Beruf oder privat? Dann kennen Sie das: Ständig wechseln das Betriebssystem und das Office-Paket. An diesen 2 Abenden können Sie Ihre Grundkenntnisse auffrischen und Neuerungen im Umgang mit dem PC und der Benutzeroberfläche Windows erfahren.

Leitung: Christian Hupe

Di., 03.12.–10.12.2019, 18.30–21.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 35,00

Kurs 19H52061

Textverarbeitung

Textverarbeitung mit Pfiff – Ein Kurs aus der Praxis für die Praxis!

Auch Verzweifler am PC erfahren, wie man ohne Hektik und Stress sein Wissen vertiefen kann. Viele von Ihnen verfügen bereits über Grundkenntnisse am PC, kommen aber mit der Anwendung nicht zurecht. Wir schaffen Abhilfe und vermitteln Ihnen in zahlreichen Übungen Wissenswertes über die Textverarbeitung mit WORD 2016. Sie erfahren, wie Sie Dokumente komfortabel gestalten können, ob mit kurzen oder langen Texten, wie Sie Privat- oder Geschäftsbriefe formulieren, Einladungen fertigen unter der Einbindung von Grafiken und Fotos und vieles mehr.

Leitung: Andreas Lott

Mo., 06.01.–27.01.2020, 18.00–21.00 Uhr,
4 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 73,00

Kurs 19H55060 %



Andreas Lott

Leitung: Andreas Lott

Mo., 04.11.–02.12.2019, 18.00–21.00 Uhr,
5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 92,00

Kurs 19H55160 %

Tabellenkalkulation

Einstieg in Excel 2016

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel 2016. Aufbau und Struktur des Programms werden anschaulich erläutert. Viele praktische Übungen helfen Ihnen, Tabellen zu erstellen. Formeln und Funktionen werden erklärt und ihre Anwendung geübt (z. B. Summenfunktion, Mittelwert, Maximum, Minimum). Auch die grafische Darstellung wird Ihnen gezeigt. Es werden Ihnen Möglichkeiten aufgezeigt, Tabellen schnell und optisch eindrucksvoll zu präsentieren.

Präsentation

Arbeiten mit PowerPoint 2016

Voraussetzung sind Grundkenntnisse am PC. Sie verfügen über Kenntnisse am PC und wollen diese vertiefen bzw. erweitern. PowerPoint 2016 bietet Ihnen viele Möglichkeiten, Vorträge und Präsentationen effektiv zu gestalten. Sie lernen, Folien optisch geschickt zu gestalten, Grafiken und Texte einzufügen und Folienhintergründe einzustellen. Daneben werden Sie mit Folienübergängen und weiteren Effekten vertraut gemacht, die moderne Präsentationen bieten. Für die nächste Feierlichkeit oder auch im beruflichen/schulischen Bereich sind Sie nach dem Kurs für eine gelungene Präsentation gut gerüstet.

Leitung: Christian Hupe

Do., 23.01.–30.01.2020, 18.00–21.15 Uhr,
2 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 37,00

Kurs 19H55260 %

Outlook

Einführung in Outlook 2016

Ein Kurs für Anwender von Outlook 2016 mit vielen Tipps und Tricks für den privaten und beruflichen Einsatz. Der Kurs gibt Ihnen einen Einblick in die Themen Aufgaben, Email-Verwaltung, Kalender und Kontakte.

Leitung: Andreas Lott

Do., 09.01.–16.01.2020, 18.00–21.00 Uhr, 2
Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 37,00

Kurs 19H55360 %

Smartphone

Das Android-Smartphone

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die mit ihrem Android-Smartphone noch nicht oder nicht sicher genug umgehen können.

Folgende Themen werden behandelt:

Grundsätzliche Bedienung, Ersteinrichtung, Kennenlernen wichtiger Grundfunktionen, Installation von Apps, Nutzung der Kamera, Versenden von Textnachrichten und Fotos. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, Sie sollten jedoch Ihr eigenes (aufgeladenes!) Gerät mitbringen.

Leitung: Andreas Lott

Do., 21.11.2019, 16.30–19.30 Uhr, 1 Termin;
VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 18,00

Kurs 19H53260

Beratung zum beruflichen Wiedereinstieg für Frauen, Mütter und Väter in der Elternzeit

Kooperationspartner – Koordinierungsstelle „Frauenförderung in der privaten Wirtschaft“ Stadt Göttingen

Beratungsangebot zum beruflichen Wiedereinstieg: für all diejenigen, die ihre Berufstätigkeit für die Arbeit in der Familie unterbrochen haben und jetzt ihren beruflichen Wiedereinstieg planen. Wir unterstützen Sie bei der Entwicklung Ihres individuellen Berufsweges, informieren Sie über die aktuelle Arbeitsmarktsituation und vorhandene Fördermöglichkeiten.

Beratung vor Ort: Die Beratung findet – nach vorheriger telefonischer Vereinbarung – in den Räumen der VHS-Geschäftsstelle in Osterode (Neustädter Tor Str. 1–3, 37520 Osterode am Harz) statt.

Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin: Natalia Hefe, Tel.: 0551 400-2860, E-Mail: koordinierungsstelle.frauenfoerderung@goettingen.de

Ausführliche Infos zur Förderung und dem Beratungsangebot:
www.frauen-wirtschaft.de

Weiterbildungsscheck



Wir fördern Ihre berufliche
Qualifizierung.
Nutzen Sie unser Angebot!

Informationen + Antragsstellung:
Neues Rathaus, Hiroshimaplatz 1-4,
37083 Göttingen
Tel. 0551 400-2860
Email: koordinierungsstelle.frauenfoerderung@goettingen.de

Gesundheit



Fitness

Zumba®

Zumba® ist ein dynamisches und mitreißendes Tanz-Fitness-Training. Es besteht aus lateinamerikanischen Rhythmen (Salsa, Samba, Tango, Merengue) kombiniert mit Tanzbewegungen. Ein Kalorien verbrennendes, Muskel formendes und jede Menge Spaß bringendes Ganzkörpertraining. Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Leitung: Clara Figueroa-Meyer

Di., 17.09.–03.12.2019, 18.00–19.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 55,00

Kurs 19H03060

Pilates

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po, Rücken – die Körpermitte. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Keine Vorkenntnisse nötig, für jedes Alter geeignet!

Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen.

Leitung: Helga Baumgardt-Kleinn, Sportwissenschaftlerin M.A., Übungsleiterin Pilates

Mo., 02.09.–18.11.2019, 17.00–18.00 Uhr, 9 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 43,00

Kurs 19H03460 %

Mo., 02.09.–18.11.2019, 18.00–19.00 Uhr, 9 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 43,00

Kurs 19H03461 %

Mi., 11.09.–20.11.2019, 18.30–19.30 Uhr, 9 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 43,00

Kurs 19H03462 %

Mi., 11.09.–20.11.2019, 19.30–20.30 Uhr, 9 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 43,00

Kurs 19H03463 %

Do., 12.09.–05.12.2019, 17.00–18.00 Uhr, 9 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 43,00

Kurs 19H03464 %

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist ein hocheffektives Training im Wasser, bei dem Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit durch gezielte Übungen gegen den Wasserwiderstand gesteigert werden. Dieses Training ist nicht nur besonders wirksam, sondern durch den Auftrieb des Wassers äußerst gelenkschonend. Aqua-Fitness kräftigt die gesamte Muskulatur und strafft das Gewebe.

Eine gewisse Grundkondition sollte vorhanden sein, da ausschließlich im Tiefwasser gejoggt wird. Diese Sportart ist auch ein Trendsport für junge Sportler.

Es finden Kurse an folgenden Tagen statt: montags, mittwochs und donnerstags. Die Anmeldung erfolgt direkt bei der Dozentin: 05528 3181.

Leitung: Ilona Diederich

Mo., 23.09.–09.12.2019, 19.00–19.45 Uhr, 10 Termine; Kooperative Gesamtschule Gieboldehausen, St.-Laurentius-Straße 5
Gebühr: € 65,00

Kurs 19H03270 %

Leitung: NN

Mi., 23.10.2019–11.03.2020, 20.00–20.45 Uhr, 10 Termine; Kooperative Gesamtschule Gieboldehausen, St.-Laurentius-Straße 5
Gebühr: € 65,00

Kurs 19H03273 %

Yoga

Hatha-Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der auf einzigartige Weise unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele anspricht. Im Kurs verbinden wir Körperbewegungen mit Atmung und Konzentration. Darüber kommt der Geist zur Ruhe und die Seele entspannt. Über eine größere Beweglichkeit und Körperwahrnehmung stärken wir unsere Gesundheitskompetenzen für eine stressreduzierte Gestaltung des Alltags. Über das achtsame Üben werden die individuellen Möglichkeiten berücksichtigt. Bitte Decke, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: Gabriele Hug

Mi., 18.09.–04.12.2019, 19.00–20.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 72,00

Kurs 19H04160 € %

Mi., 18.09.–04.12.2019, 9.00–10.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 72,00

Kurs 19H04161 € %

Mi., 18.09.–04.12.2019, 10.45–12.15 Uhr, 10 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 72,00

Kurs 19H04162 € %



Yoga – auch für Anfänger/innen geeignet

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der auf einzigartige Weise unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele anspricht. Es werden Körperübungen - und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und mehr Beweglichkeit erlernt. Körperwahrnehmung mit dem Atem führt uns zur (Tiefen-) Entspannung.

Darüber kommt der Geist zur Ruhe und die Seele entspannt. Wir stärken unsere Gesundheitskompetenzen für eine stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Bitte Decke, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: Maria Mentzel

Mo., 09.09.–25.11.2019, 19.30–21.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 72,00

Kurs 19H04460 € %

Di., 10.09.–26.11.2019, 9.00–10.30 Uhr, 10 Termine; Alte Schule (St. Georg) Nesselröden; Raum 01, Duderstadt, Georgstr. 4
Gebühr: € 72,00

Kurs 19H04461 € %

Di., 10.09.–26.11.2019, 19.30–21.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 72,00

Kurs 19H04462 € %

Do., 12.09.–12.12.2019, 19.30–21.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 72,00

Kurs 19H04463 € %

BenefitYoga®

BenefitYoga® als ganzheitlicher Gesundheitsansatz ist eine Schulung in Achtsamkeit auf allen Ebenen – Körper, Emotion, Geist – und strebt eine Balance dieser verschiedenen Ebenen an.

In dem Kurs geht es zunächst darum, die Achtsamkeit für den eigenen Körper zu üben und die gesundheitsfördernden Wirkungen der Bewegungen und Haltungen zu erfahren. Sie sind für jede Alters- und Übungsstufe geeignet, werden in einem schrittweisen Aufbau vermittelt und tragen zu Fitness, Flexibilität, Entspannung und innerer Ruhe bei.

Mitzubringen sind: eine Decke, eventuell ein kleines Kissen und warme Socken.

Leitung: Heidemarie Kneisner

Mo., 16.09.–16.12.2019, 17.30–19.00 Uhr, 12 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 86,00

Kurs 19H04464 € %

Hatha-Yoga im Schloss

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg.

Eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele wird erreicht.

Jeder Teilnehmer/in übt individuell nach seinen Möglichkeiten und kann so die positiven Effekte des Yoga erfahren.

Voranmeldung und Informationen bei der Dozentin Frau Hunger (Yogalehrerin BDY/EYU), Tel. 05556 4455.



Dozentin Maria Mentzel

Leitung: Sylvia Hunger

Mi., 04.09.–27.11.2019, 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13

Gebühr: € 72,00

Kurs 19H04172 € %

Hatha-Yoga im Schloss

Rückenschmerzen zählen in der Bevölkerung zu den häufigsten Beschwerden, allein 66 % der Erwachsenen und sogar Kinder und Jugendliche haben das Kreuz mit dem Kreuz. Stress und Bewegungsmangel sind die Ursache. Yoga gezielt eingesetzt hilft den Stress abzubauen und Verspannungen im Rücken, im Lendenwirbelbereich, in den Schultern und im Hals- und Nackenbereich zu lindern.

Geeignet ist der Kurs für alle Altersgruppen. Bitte Wolldecke und bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: Petra Nagel

Mo., 02.09.–18.11.2019, 19.30–21.00 Uhr, 10 Termine; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13

Gebühr: € 72,00

Kurs 19H04170 € %

Mo., 02.09.–18.11.2019, 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine; Gieboldehausen Schloss; Hahlestraße 13

Gebühr: € 72,00

Kurs 19H04171 € %

Yoga für den Mann –

Jeder sollte es ausprobieren

Erfahrungsgemäß üben Männer gern unter sich, auch sie erwarten einen Ausgleich zum stressigen Alltag. Auch sie wollen entspannen, aber auch den Körper kräftigen und an der Beweglichkeit arbeiten. Aber sie üben anders als Frauen. Bei Männern geht es um Haltungen, die Kraft und Ausdauer fördern. Dadurch gehen sie in die Zuversicht, Gelassenheit und finden Ruhe.

Wir starten mit einfachen Übungen! Der Kurs baut auf dem Übungsprogramm vom Yogalehrer Patrik Broome auf, der die Fußball-Nationalmannschaft seit 2006 im Yoga anleitet.

Bitte Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: Petra Nagel

Sa., 09.11.2019, 10.00–12.15 Uhr, 1 Termin; Gieboldehausen Schloss; Hahlestraße 13
Gebühr: € 15,00

Kurs 19H04175

Sa., 23.11.2019, 10.00–12.15 Uhr, 1 Termin; Gieboldehausen Schloss; Hahlestraße 13
Gebühr: € 15,00

Kurs 19H04176

Yoga in Ebergötzen/Waake

Yoga fördert die Gesundheit. Mit sanften Bewegungen wird der Körper gekräftigt und der Geist belebt. Die Gelenke werden mobilisiert und die Körperzellen werden mit mehr Sauerstoff und Lebensenergie versorgt, da die Bewegungen mit Atem verbunden bewusst erlebt werden.

Voranmeldung und weitere Infos bei der Dozentin, Tel. 0551 300154.

Leitung: Ewa Dietz

Di., 10.09.–26.11.2019, 17.00–18.30 Uhr, 10 Termine; DGH Waake
Gebühr: € 72,00

Kurs 19H04177 %

Fr., 13.09.–13.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine; Luisenhof, Ebergötzen, Bergstraße 8
Gebühr: € 72,00

Kurs 19H04178 %

Yoga – Auf dem Stuhl zur Ruhe kommen

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. Nur durch Bewegung bleiben wir beweglich. Tun wir es, damit wir es noch lange bleiben. Weitere Infos bei der Dozentin, Tel. 0551 300154.

Leitung: Ewa Dietz

Fr., 13.09.–06.12.2019, 16.30–17.30 Uhr, 9 Termine; Luisenhof, Ebergötzen, Bergstraße 8

Gebühr: € 43,00

Kurs 19H04270 %

Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Kursen sowie weitere Kursangebote – auch aus den anderen Geschäftsstellen – finden Sie unter:

www.vhs-goettingen.de

Körperarbeit

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Mit der Feldenkrais-Methode erlernen wir den bewussten Umgang mit unserem Körper. Die angenehmen und leichten Lektionen verändern unser Haltungs- und Bewegungsmuster, so dass z.B. Rückenschmerzen und Verspannungen zurückgehen. Größere Beweglichkeit führt zu mehr Lebendigkeit und Lebensfreude im Alltag. Bitte Decke, Kissen, Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: Gabriele Hug

Mi., 18.09.–04.12.2019, 17.45–18.45 Uhr, 10 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 51,00

Kurs 19H04560 %

Mi., 18.09.–04.12.2019, 16.30–17.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 51,00

Kurs 19H04561 %

Neu: Die 5 Tibeter – für Körper, Atem und Bewusst SEIN

Die 5 Tibeter sind ein Energieprogramm für Körper, Geist und Seele, eine gezielte Körper-, Atem- und Bewusstseinschulung. Die Elastizität der Wirbelsäule, mit dem Zentralnervensystem als Verlängerung des Gehirns, wird gefördert. Herz und Kreislauf werden gestärkt, das gesamte Verdauungssystem gekräftigt und stabilisiert. Die Atmung wird vertieft, die Atemorgane gestärkt, das Gehirn besser durchblutet. Das Nervensystem wird beruhigt und harmonisiert, das Immunsystems gestärkt. Die 5 Tibeter eignen sich für Menschen jeden Alters ebenso wie für Menschen mit körperlichen Einschränkungen! Bitte Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: Petra Nagel

Sa., 26.10.2019, 10.00–12.15 Uhr, 1 Termin; Gieboldehausen Schloss; Hahlestraße 13
Gebühr: € 15,00

Kurs 19H04179

Wir sind für Sie da!
Schauen Sie doch mal rein.

Viel Ersparnis*: Bei uns sind alle rezeptfreien Artikel dauerhaft im Preis gesenkt*. Sparen Sie beim Einkauf, aber nicht bei Ihrer Gesundheit.

* Für rezeptpflichtige Arzneimittel, die der Arzneimittelpreisverordnung unterliegen, sowie für Bücher gelten einheitliche Abgabepreise.

Inh.: Adrian Knoch e.K
Bahnhofstr. 3, 37115, Duderstadt

 **easy Apotheke**
Duderstadt



Qi Gong

Taijiquan

Taijiquan ist eine Bewegungskunst aus der TCM und wird mit der Akupunktur auf eine Ebene gestellt. Taijiquan heißt das Arbeiten mit den körpereigenen Abwehrkräften, mit unserer Lebensenergie „Qi“. Die Selbstheilungskräfte des ganzen Körpers werden aktiviert. Ruhe und Harmonie tritt an Stelle von Hetze und Hektik. Der Blick nach innen wird frei für Gesundheit und Vitalität. Das Training des Ganzkörperbewusstseins stärkt die Psyche und führt zu mehr Gelassenheit und Frohsinn. Voranmeldung und Informationen beim Dozenten, Tel.: 05527 9982501.

Leitung: Karl Holzinger

Mi., 18.09.–18.12.2019, 19.30–21.00 Uhr, 12 Termine; Luisenhof, Ebergötzen, Bergstraße 8

Gebühr: € 86,00

Kurs 19H04570 %

Mi., 08.01.–11.03.2020, 19.30–21.00 Uhr, 10 Termine; Luisenhof, Ebergötzen, Bergstraße 8
Gebühr: € 72,00

Kurs 19H04571 %

Fr., 20.09.–20.12.2019, 10.30–12.00 Uhr, 12 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 86,00

Kurs 19H04562 %

Fr., 10.01.–13.03.2020, 10.30–12.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 72,00

Kurs 19H04563 %

Fasten

Fasten für Gesunde „Fastenwoche nach Buchinger“

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten/innen, die sich für das Fasten unter fachkundiger Anleitung interessieren. Die Dozentin ist ausgebildete Fastenleiterin

sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie werden begeistert sein, welche positiven und gesundheitlichen Auswirkungen das Fasten auch auf Gesunde hat. In der Gruppe haben Sie die Möglichkeit, Befindlichkeiten auszutauschen, Fragen zu stellen u.v.m. Kleine Entspannungs- und Bewegungsübungen runden das Programm ab. Auskünfte erteilt die Dozentin auf Anfrage unter 05528 3161.

Leitung: Carmen Gerhardy

Vorbereitung: Mo., 16.09.2019, 18.00–19.30 Uhr.

Weitere Termine:

1. Entlastungstag: Do., 19.09., 18.00–19.30 Uhr

1. Fastentag: Fr., 20.09., 18.00–19.30 Uhr
2./3. Fastentag: Sa./So., 21./22.09., 11.00–12.30 Uhr

4./5. Fastentag: Mo./Di., 23./24.09., 18.00–19.30 Uhr

1. Aufbau-/Fastenbrechen: Mi., 25.09., 18.00–19.30 Uhr

2. Aufbau-/Fastenbrechen: Do., 26.09., 18.00–19.30 Uhr

Mo. bis Do., 16.09.–26.09.2019, 18.00–19.30 Uhr, 9 Termine; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13

Gebühr: € 65,00

Kurs 19H04370 %

Vorbereitung: Mo., 07.10.2019, 18.00–19.30 Uhr.

Weitere Termine:

1. Entlastungstag: Do., 10.10., 18.00–19.30 Uhr

1. Fastentag: Fr., 11.10., 18.00–19.30 Uhr
2./3. Fastentag: Sa./So., 12./13.10., 11.00–12.30 Uhr

4./5. Fastentag: Mo./Di., 14./15.10., 18.00–19.30 Uhr

1. Aufbau-/Fastenbrechen: Mi., 16.10., 18.00–19.30 Uhr

2. Aufbau-/Fastenbrechen: Do., 17.10., 18.00–19.30 Uhr

Mo. bis Do., 07.10.–17.10.2019, 18.00–19.30 Uhr, 9 Termine; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13

Gebühr: € 65,00

Kurs 19H04371 %

Vorbesprechung: Mo., 21.10.2019, 18.00–19.30 Uhr.

Weitere Termine:

1. Entlastungstag: Do., 24.10. 18.00–19.30 Uhr

1. Fastentag: Fr., 25.10., 18.00–19.30 Uhr
2./3. Fastentag: Sa./So., 26./27.10., 11.00–12.30 Uhr

4./5. Fastentag: Mo./Di., 28./29.10., 18.00–19.30 Uhr

1. Aufbau- und Fastenbrechen: Do., 30.10., 18.00–19.30 Uhr

2. Aufbau- und Fastenbrechen: Fr., 31.10., 18.00–19.30 Uhr

Mo. bis Do., 21.10.–31.10.2019, 18.00–19.30 Uhr, 9 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 65,00

Kurs 19H04372 %

Vorbesprechung: Mo., 11.11.2019, 18.00–19.30 Uhr.

Weitere Termine:

1. Entlastungstag: Do., 14.11., 18.00–19.30 Uhr

1. Fastentag: Fr., 15.11., 18.00–19.30 Uhr
2./3. Fastentag: Sa./So., 16./17.11., 11.00–12.30 Uhr

4./5. Fastentag: Mo./Di., 18./19.11., 18.00–19.30 Uhr

1. Aufbau- und Fastenbrechen: Mi., 20.11., 18.00–19.30 Uhr

2. Aufbau- und Fastenbrechen: Do., 21.11., 18.00–19.30 Uhr

Mo. bis Do., 11.11.–21.11.2019, 18.00–19.30 Uhr, 9 Termine; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13

Gebühr: € 65,00

Kurs 19H04373 %

Vorbesprechung: Mo., 25.11.2019, 18.00–19.30 Uhr.

Weitere Termine:

1. Entlastungstag: Do., 28.11., 18.00–19.30 Uhr

1. Fastentag: Fr., 29.11., 18.00–19.30 Uhr
2./3. Fastentag: Sa./So., 30.11./01.12., 11.00–12.30 Uhr

4./5. Fastentag: Mo./Di., 02./03.12., 18.00–19.30 Uhr

1. Aufbau- und Fastenbrechen: Mi., 04.12., 18.00–19.30 Uhr

2. Aufbau- und Fastenbrechen: Do., 05.12., 18.00–19.30 Uhr

Mo. bis Do., 25.11.–05.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 9 Termine; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13

Gebühr: € 65,00

Kurs 19H04374 %

Vorbesprechung: Mo., 13.01.2020, 18.00–19.30 Uhr.

Weitere Termine:

1. Entlastungstag: Do., 16.01., 18.00–19.30 Uhr

1. Fastentag: Fr., 17.01., 18.00–19.30 Uhr
2./3. Fastentag: Sa./So., 18./19.01., 11.00–12.30 Uhr

4./5. Fastentag: Mo./Di., 20./21.01., 18.00–19.30 Uhr

1. Aufbau- und Fastenbrechen: Mi., 22.01., 18.00–19.30 Uhr

2. Aufbau- und Fastenbrechen: Do., 23.01., 18.00–19.30 Uhr

Mo. bis Do., 13.01.–23.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 9 Termine; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13

Gebühr: € 65,00

Kurs 19H04375 %

Entspannung und Meditation

Yoga und Meditation – Ein Tag der Ruhe im Advent!

Yoga und Meditation im Advent, das Außen dreht sich für ca. 3 Std. ohne dich weiter. Du tauchst ab! Einfach mal runterkommen und loslassen. In einer kleinen Gruppe üben wir sanftes Yoga sowie richtiges Atmen, und gehen in den Asanas in die Stille, begleitet von sanften Mantraklängen. Ein gemütliches Beisammensein mit Tee und Yogigebäck in der Adventszeit. Du brauchst eine Tasse, dein Yogakissen, bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke.

Leitung: Petra Nagel

Sa., 14.12.2019, 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13
Gebühr: € 30,00, inkl. € 5,00 Verzehrumlage
Kurs 19H04174

Stress reduzieren – Hilfen zur Selbsthilfe

Sie fühlen sich gestresst, Ihre Gedanken kreisen, die Anspannung lässt Sie nicht zur Ruhe kommen?

Meridian Tapping und eine lösungsorientierte, gedankliche Ausrichtung in Form von Selbsthypnose bieten hilfreiche Möglichkeiten zur Selbsthilfe.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Stress entsteht und das Zusammenspiel von Gedankenkraft und Körperreaktion. Sie lernen die Techniken des Meridian Tappings kennen und anwenden. Dabei erfahren Sie, wie es sich mit weiteren Selbsthilfetechniken wie z. B. der Selbsthypnose (die Kraft des Unbewussten) kombinieren lässt. Sie erleben, dass Sie etwas an die Hand bekommen, was Sie spürbar entspannt.

Leitung: Diemut Labusch, Dipl. Pädagogin, ROMPC® Therapeutin, Hypnosepädagog.

Di., 10.09.–29.10.2019, 18.30–20.45 Uhr, 6 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 65,00
Kurs 19H04960

Neu: Waldbaden – Gelassenheit in der Natur entdecken

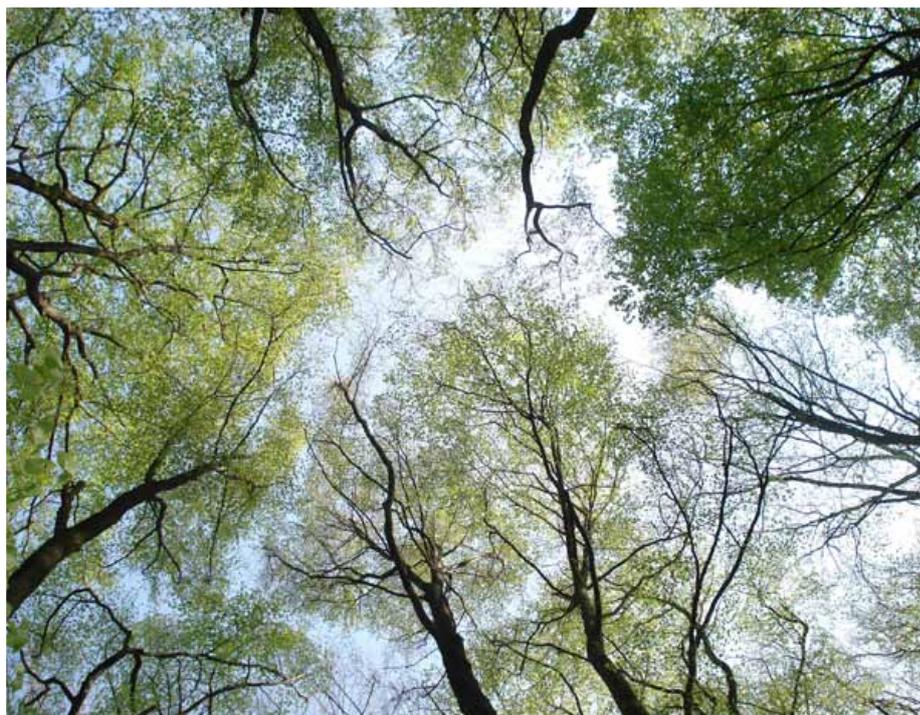
Der Alltag beansprucht uns sehr. Beruflicher Termindruck, familiäre Verpflichtungen und vieles mehr bestimmen unser oft hektisches Leben. Vielen von uns fällt es schwer, sich zu entspannen und den Alltagsstress bewusst hinter sich zu lassen. In Japan bedient man sich hierfür seit Jahrzehnten einer besonderen Methode. Shinrin Yoku oder Waldbaden bedeutet, sich für geraume Zeit achtsam und mit allen Sinnen der Natur zugewandt im Wald aufzuhalten. Durch die Anleitung der Dozentin kann dieser Aufenthalt dazu beitragen, Stress abzubauen und erfrischt und gestärkt in den Alltag zurück zu kehren. Die Veranstaltung wird nur bei extremen Wetterlagen abgesagt. Mitzubringen sind ausreichend warme, wetterfeste Kleidung und ein Getränk. Waldbaden ist körperlich nicht anspruchsvoll und auch für Menschen mit geringer Fitness bestens geeignet.

Leitung: Christine Schöppe

Schnupperkurs

Di., 10.09.2019, 17.00–19.15 Uhr, 1 Termin; Parkplatz Stadtwald, Rote Warte Str., Duderstadt
Gebühr: € 10,00
Kurs 19H04963

Di., 17.09.–01.10.2019, 17.00–19.15 Uhr, 3 Termine; Parkplatz Stadtwald, Rote Warte Str., Duderstadt
Gebühr: € 32,00
Kurs 19H04964



Autogenes Training

Der Neurologe J. H. Schultz entwickelte die Methode der „selbst gesteuerten Entspannung“ in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts aus der Hypnose.

Das Autogene Training leitet Übende dazu an, mit Hilfe verschiedener Formeln, wie z. B. „Mein Arm ist schwer“, „Ich bin ganz ruhig“, die Aufmerksamkeit auf das Erleben von Entspannungsempfindungen wie Schwere, Wärme, Ruhe zu lenken. Unterstützt durch Klangschalen und Fantasiereisen lernen Sie vom Alltag abzuschalten und so mehr Ruhe und Gelassenheit zu erleben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken, kleines Kissen. Weitere Informationen bei der Kursleiterin unter 01573 5539212.

Leitung: Heike Loeper-Menge

Di., 10.09.–12.11.2019, 19.45–21.15 Uhr, 8 Termine; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13

Gebühr: € 58,00

Kurs 19H04572 %

Di., 21.01.–17.03.2020, 19.45–21.15 Uhr, 8 Termine; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13

Gebühr: € 58,00

Kurs 19H04573 %

Ein Wohlfühltag für

Frauen im Schloss

In diesem Kurs werden Sie unterschiedliche Methoden der Erholung und Entspannung kennenlernen. Neben den klassischen Methoden des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung werden Ihnen auch alternative Möglichkeiten wie Bewegungselemente aus dem Qi Gong, Achtsamkeitsübungen, meditatives Tanzen, Körper- und Fantasiereisen und die Wirkung von Düften und Klängen für Ihr Wohlbefinden vermittelt.

Damit Sie sich rundum wohl fühlen können, ist auch für das leibliche Wohl gesorgt. Ziel ist, dass Sie für sich passende Elemente der Entspannung finden und in den Alltag übernehmen können oder einfach etwas Gutes für sich tun.

Das Schloss liegt in einer wunderschönen Umgebung, so dass bei schönem Wetter auch Übungen im Freien stattfinden.



Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, rutschfeste(warme) Socken/Schuhe. Weitere Fragen beantwortet Ihnen gerne die Dozentin unter 0157 35539212.

Leitung: Heike Loeper-Menge

Sa., 28.09.2019, 13.15–19.30 Uhr, 1 Termin; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13

Gebühr: € 39,00, inkl. 10,00 € Verzehrumlage

Kurs 19H04670

Sa., 19.10.2019, 11.00–17.30 Uhr, 1 Termin; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13

Gebühr: € 39,00, inkl. € 10,00 Verzehrumlage

Kurs 19H04671

Sa., 16.11.2019, 13.15–19.30 Uhr, 1 Termin; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13

Gebühr: € 39,00, inkl. € 10,00 Verzehrumlage

Kurs 19H04672

Sa., 11.01.2020, 11.00–17.30 Uhr, 1 Termin; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13

Gebühr: € 39,00, inkl. € 10,00 Verzehrumlage

Kurs 19H04673

Sa., 15.02.2020, 11.00–17.30 Uhr, 1 Termin; Gieboldehausen Schloss, Hahlestraße 13

Gebühr: € 39,00, inkl. € 10,00 Verzehrumlage

Kurs 19H04674

Persönlichkeitsentwicklung

Besinnen

„Komm doch mal zur Besinnung.“ „Da hatte ich alle meine Sinne beisammen.“ „Ich war wie besinnungslos.“ – Wir finden die Sinne in so vielen Redensarten. Was meinen wir damit? Kennen wir unsere Sinne? Lassen wir

sie zu? Sind wir uns ihrer bewusst? Wie viel Einfluss haben sie auf Entscheidungen? In diesem Workshop sind Sie eingeladen, sich um Ihre Sinne zu kümmern, sie (wieder) zu entdecken und zu aktivieren. Für ein gutes Bauchgefühl, als Wegweiser oder auch, um sich mal wieder auf sich selbst zu besinnen. Bitte bringen Sie warme Socken, Decke oder ein Kissen und bequeme Kleidung mit.

Leitung: Nicole Gatzemeier

Sa., 12.10.2019, 10.00–16.00 Uhr, 1 Termin; Wegwerkstatt, Duderstadt, Am Pferdeteich 18

Gebühr: € 84,00, inkl. Getränken & Mittagessen

Kurs 19H04961

Do., 14.11.–28.11.2019, 19.00–20.30 Uhr, 3 Termine; Wegwerkstatt, Duderstadt, Am Pferdeteich 18,

Gebühr: € 70,00, inkl. Getränke

Kurs 19H04962

Kochen

Küchenparty

Kochen mit Freundinnen und Freunden als gemeinsame Freizeit- oder Abendgestaltung findet immer mehr Zuspruch. Es sollen Konzepte und Rezepte für gesellige Abende mit 3-Gänge-Menü, das gemeinsam zubereitet wird, in Form einer Küchenparty durchgeführt werden. Die Zubereitung und „Aufsicht“ mit Erstellung der Einkaufsliste erfordert ein wenig Kreativität und Organisationsgeschick, worauf eingegangen werden soll. (Sachkosten für Lebensmittel und Getränke in Höhe von € 50,00 sind im Kursentgelt enthalten. Schürze und Geschirrtuch sind mitzubringen.)

Leitung: Wolfgang Schöngraf

Di., 27.08.–03.12.2019, 18.30–21.30 Uhr, 4 Termine; BBS Duderstadt, Kolpingstraße 4–6, Eingang bei der Sporthalle

Gebühr: € 130,00

Kurs 19H07070 %

Indische Küche

Indische Gerichte sind berühmt für ihre Vielfalt und dabei einfach in der Zubereitung. In diesem Kurs intensivieren Sie Ihre Kenntnisse der indischen Küche. Sie lernen verschiedene Fisch-, Fleisch-, Gemüse- und Linsengerichte kennen. Außerdem backen wir verschiedene Brote und bereiten unterschiedliche Arten von Currys zu. Dazu erfahren Sie, mit welchen Zutaten welche Schärfe erzeugt werden kann. Bitte Geschirrtuch, Schürze, Reste-Behälter, Getränke mitbringen.

Wenn Sie weitergehende Fragen zum Programm dieses Kurses haben, wenden Sie sich bitte direkt an den Kursleiter, Herrn Singh (nepinds@gmx.de).

Leitung: Arjan Pal Singh

Mo., 30.09.2019, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; BBS Duderstadt, Kolpingstraße 4–6, Eingang bei der Sporthalle

Gebühr: € 28,00, Inkl. Verzehrumlage von € 8,00

Kurs 19H07160

Das ist ein Rezept!
Geben Sie es einfach uns.

Inh.: Adrian Knoch e.K
Bahnhofstr. 3, 37115, Duderstadt

easy Apotheke
Duderstadt



Indisches Fingerfood

Wer schon einmal in Indien war, hat erlebt, dass dort an jeder Straßenecke kleine Stände mit „Fingerfood“ anzutreffen sind. Wir wollen in unserem Kurs gemeinsam Pakoras, Samosas, Tikkas, Bhaturas, Paronthas zubereiten und dazu verschiedene Soßen und Chutneys kreieren. Dazu servieren wir selbsthergestellte Erfrischungs- und Warmgetränke. Diese Küche ist schnell und unkompliziert. Es werden fast ausschließlich Bio-Produkte verarbeitet.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mo., 13.01.2020, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; BBS Duderstadt, Kolpingstraße 4–6, Eingang bei der Sporthalle
Gebühr: € 28,00, inkl. Verzehrumlage: € 8,00
Kurs 19H07161

Bella Italia

Leicht und lecker in den Herbst! Von der klaren Tomatensuppe, über Antipasti bis hin zur Dorade ohne Gräten aber lecker gefüllt, landen wir bei der Panna Cotta. (Sachkosten für Lebensmittel werden am Kursabend an den Dozenten entrichtet. Schürze, Geschirrtuch und Getränke für den eigenen Bedarf sind mitzubringen.)

Leitung: Heinrich Möller

Mi., 18.09.2019, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin; BBS Duderstadt, Kolpingstraße 4–6, Eingang bei der Sporthalle
Gebühr: € 20,00
Kurs 19H07162

Die Nordsee – Fischküche

Fischfilet im Bierteig, Schollenfilet in der Kräuterkruste, Krabbensuppe, Dorsch gedünstet in Senfsauce... – was will man Me(h)er? (Sachkosten für Lebensmittel werden am Kursabend an den Dozenten entrichtet. Schürze, Geschirrtuch und Getränke für den eigenen Bedarf sind mitzubringen.)

Leitung: Heinrich Möller

Mi., 23.10.2019, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin; BBS Duderstadt, Kolpingstraße 4–6, Eingang bei der Sporthalle
Gebühr: € 20,00
Kurs 19H07163

Surf'n & Turf

Black Tiger und Rinderfilet, zwei Spitzenprodukte auf einem Teller angerichtet. Verpackt in einem schönen Menü. (Sachkosten für Lebensmittel werden am Kursabend an den Dozenten entrichtet. Schürze, Geschirrtuch und Getränke für den eigenen Bedarf sind mitzubringen.)

Leitung: Heinrich Möller

Mi., 20.11.2019, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin; BBS Duderstadt, Kolpingstraße 4–6, Eingang bei der Sporthalle
Gebühr: € 20,00
Kurs 19H07164

Deftiges Essen?

Ja, aber fein gekocht!

Spanferkelrücken: Zart und mager, mit Kräuterbutter eingerieben und knusprig gebraten. Mit feinsten Erbsen im Püreebett von einem Menü umrahmt. Nehmen Sie sich bitte eine Serviette, man sieht wie Ihnen das Wasser im Mund zusammenläuft. (Sachkosten für Lebensmittel werden am Kursabend an den Dozenten entrichtet. Schürze, Geschirrtuch und Getränke für den eigenen Bedarf sind mitzubringen.)

Leitung: Heinrich Möller

Mi., 18.12.2019, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin; BBS Duderstadt, Kolpingstraße 4–6, Eingang bei der Sporthalle
Gebühr: € 20,00
Kurs 19H07165

Brot backen – Kräuter, Zwiebel und noch mehr...

Bei uns in Deutschland gibt es viele verschiedene Brotsorten. Einige davon wollen wir kennenlernen und backen. Jeder nimmt ein Brot mit. Mitzubringen sind Schürze, Geschirrtuch und Getränke.

Leitung: Eduard Nolte

Mi., 11.09.2019, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; Ökologischer Lehrgarten unterhalb der Stadtmauer Parkplatz Rosengasse
Gebühr: € 22,00, inkl. € 5,00 Verzehrumlage
Kurs 19H07166

Suppe auf offenem Feuer kochen und Brötchen dazu backen

Wir bereiten aus saisonalem Gemüse zwei-erlei Gemüsesuppen, auf offenem Feuer gekocht. Schälen, schneiden, kochen in geselliger Runde. Beide Suppen sind vegan. Einmal „pur“, einmal püriert verfeinert mit Kokosmilch, Ingwer, Knoblauch und shoju. Mitzubringen sind Schürze, Geschirrtuch, einen Behälter für nicht verzehrte Speisen sowie Getränke.

Leitung: Brit Werner

Mi., 25.09.2019, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; Ökologischer Lehrgarten unterhalb der Stadtmauer Parkplatz Rosengasse
Gebühr: € 25,00, inkl. € 8,00 Verzehrumlage
Kurs 19H07169

Brotaufstriche selbst gemacht – von süß bis deftig

Alternativen zu Wurst und Käse auf dem Brot? Na klar – leckere Brotaufstriche selbst gemacht! Da weiß man, was drin ist. Unlieb-same Zutaten wie Palmöl oder Zucker können ausgelassen oder eingespart werden. Mitzubringen sind Schürze, Geschirrtuch, einen Behälter für nicht verzehrte Speisen sowie Getränke.

Leitung: Brit Werner

Mi., 02.10.2019, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; Ökologischer Lehrgarten unterhalb der Stadtmauer Parkplatz Rosengasse
Gebühr: € 24,00, inkl. € 7,00 Verzehrumlage
Kurs 19H07167

Traditionelle Kuchen mit frischem Obst aus dem Garten

Wir backen leckere Kuchen mit Obst aus ökologischem Anbau (Obst aus dem Ökologischen Lehrgarten). Ob Kirschen, Äpfel, Zwetschkuchen mit Tipps vom Bäckermeister, diese Kuchen sind eine Gaumenfreude... und das duftet. Mitzubringen sind Schürze, Geschirrtuch, Behälter für den Kuchen und Getränke.

Leitung: Eduard Nolte

Di., 17.09.2019, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; Ökologischer Lehrgarten unterhalb der Stadtmauer Parkplatz Rosengasse
Gebühr: € 25,00, inkl. € 8,00 Verzehrumlage
Kurs 19H07170

In der Weihnachtsbäckerei

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Wir backen gemeinsam verschiedene Sorten von Plätzchen und haben Spaß beim Verzieren und natürlich Probieren! Mitzubringen sind Schürze, Geschirrtuch, einen Behälter für nicht verzehrte Speisen sowie Getränke.

Leitung: Brit Werner

Sa., 07.12.2019, 11.00–14.00 Uhr, 1 Termin; Ökologischer Lehrgarten unterhalb der Stadtmauer Parkplatz Rosengasse
Gebühr: € 25,00, inkl. € 8,00 Verzehrumlage
Begleitpersonen: gebührenfreie Teilnahme
Kurs 19H07168 



Malen/Zeichnen



Didgeridoo

Von den Aborigines zur Begleitung von Tanz, Gesang und bei Heilungsritualen verwendet, wird es heute als Musikinstrument in der Therapie und in Musikgruppen und Orchestern auf der ganzen Welt eingesetzt. In diesem Seminar lernen Sie Ihr eigenes Instrument zu bauen, in der traditionellen Punkt-in-Punkt-Malerei (dot-painting) zu bemalen und es zu spielen in Verbindung mit der richtigen Atmung und Entspannung. Bitte eine Decke mitbringen. Materialkosten betragen je nach Ausführung ab € 65,00.

Leitung: Ulrich Soppa, Musiker, Künstler

Kurstermin wird bei ausreichender Teilnehmerzahl festgelegt!

9.30–18.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 42,00

Kurs 19H35460 %

Werkstatt Malerei

Bei freier Themenwahl werden die Teilnehmer/innen individuell beraten und gefördert. Anfänger/innen erhalten eine grundlegende Anleitung, Fortgeschrittene können durch neue Impulse ihre Fähigkeiten und Techniken vertiefen.

Mitzubringen: Eigene Materialien wie Öl- und Acrylfarbe, Leinwand etc.

Leitung: Barbara Emily Reinecke, Kunstgeragogin & Künstlerin

Di., 17.09.–19.11.2019, 19.00–21.15 Uhr, 8

Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 82,00

Kurs 19H30060 %

Do., 10.10.–05.12.2019, 19.00–21.15 Uhr, 8

Termine; Luisenhof, Ebergötzen, Bergstraße 8

Gebühr: € 82,00

Kurs 19H30070 %

Malen wie Bob Ross® „Bergsee“

Die Freude am Malen sowie die Aussage: „In jedem steckt ein kleiner Künstler“, sind die Worte von Bob Ross.

Er sorgt noch heute mit seinen TV-Shows beim Sender ARD-alpha für Begeisterung. Die Nass-in-Nass-Ölmaltechnik wurde von ihm so weiter entwickelt, dass selbst dem Nichtgeübten das Entstehen eines kleinen Kunstwerkes möglich ist. Erleben Sie, wie unter fachkundiger Anleitung eines zertifizierten Mallehrers für die Bob Ross®-Technik Ihr persönliches Kunstwerk entsteht. Happy Painting!

€ 40,00 Materialkosten sind am Kurstag an den Dozenten zu entrichten.

Leitung: Hans-Joachim Kohlhase, lizensierter Bob Ross® Instructor



Sa., 14.12.2019, 9.30–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 44,00

Kurs 19H30061 %

Malen wie Bob Ross® „Grüne Berghänge“

Die Freude am Malen sowie die Aussage: „In jedem steckt ein kleiner Künstler“, sind die Worte von Bob Ross.

Er sorgt noch heute mit seinen TV-Shows beim Sender ARD-alpha für Begeisterung. Die Nass-in-Nass-Ölmaltechnik wurde von ihm so weiter entwickelt, dass selbst dem Nichtgeübten das Entstehen eines kleinen Kunstwerkes möglich ist.

Erleben Sie, wie unter fachkundiger Anleitung eines zertifizierten Mallehrers für die Bob Ross®-Technik Ihr persönliches Kunstwerk entsteht.

Happy Painting!

€ 40,00 Materialkosten sind am Kurstag an den Dozenten zu entrichten.

Leitung: Hans-Joachim Kohlhase, lizensierter Bob Ross® Instructor

Sa., 25.01.2020, 9.30–17.00 Uhr, 1 Termin;

VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 44,00

Kurs 19H30062 %



Die Werkstatt Malerei der VHS lädt alle Kunstinteressierten zur Vernissage ein

**Rathaus Ebergötzen, Vöhreweg 11 in Ebergötzen
Sonntag, 17.11.2019, ab 11.00 Uhr**

Neu: Kunst für Ältere – Ich kann immer noch kreativ sein!

Schnupperkurs

Dieser Kurs konzentriert sich auf ältere Teilnehmer/innen, die etwas Neues ausprobieren oder gerne wieder zur Kunst und Kreativität zurückkehren möchten.

Hier haben wir Raum dafür, während wir uns mit Themen wie Zeichnen, Malen, Farbmischen, Formen und Perspektive beschäftigen.

Selbst wenn Sie denken „Ich kann das nicht“, warum nicht versuchen! Die Dozentin begleitet Sie dabei, die Grundlagen des Malens, Zeichnens und vieler andere kreative Arbeiten zu lernen oder aufzufrischen.

Materialkosten nach Verbrauch!

Hauptkurs ab Montag, 28.10.2019, 10.00–12.15 Uhr.

Leitung: Barbara Emily Reinecke, Kunstgeragogin & Künstlerin

Sa., 26.10.2019, 10.00–12.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 15,00

Kurs 19H30065

Neu: Kunst für Ältere – Ich kann immer noch kreativ sein!

Hauptkurs

Dieser Kurs konzentriert sich auf ältere Teilnehmer/innen, die etwas Neues ausprobieren oder gerne wieder zur Kunst und Kreativität zurückkehren möchten.

Hier haben wir Raum dafür, während wir uns mit Themen wie Zeichnen, Malen, Farbmischen, Formen und Perspektive beschäftigen.

Selbst wenn Sie denken „Ich kann das nicht“, warum nicht versuchen! Die Dozentin begleitet Sie dabei, die Grundlagen des Malens, Zeichnens und vieler andere kreative Arbeiten zu lernen oder aufzufrischen.

Materialkosten nach Verbrauch!

Leitung: Barbara Emily Reinecke, Kunstgeragogin & Künstlerin

Mo., 28.10.–16.12.2019, 10.00–12.15 Uhr, 8 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 80,00

Kurs 19H30066 %

Neu: Gelatinedruck – Bunt, schön und leicht zu machen!

Wunderschöne Monotype-Drucke mit der Gelatineplatte sind leicht herzustellen und jeder Druck ist einzigartig. Nach Belieben können diese noch mit anderen Techniken verbunden werden, z.B. Fineliner, Stempel, Bleistifte oder Pastelle. Hier haben wir Raum, um mit Farben und Techniken zu experimentieren, während Objekte aus der Natur und andere kleine Gegenstände zur Inspiration verwendet werden. Kein Stress, nur ein bunter kreativer Tag. Sie werden begleitet, um die Drucktechniken zu erlernen. Geeignet für Interessierte jeden Alters.

Leitung: Barbara Emily Reinecke, Kunstgeragogin & Künstlerin

Sa., 28.09.2019, 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 26,00

Kurs 19H30063



Sa., 16.11.2019, 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 26,00
Kurs 19H30064

Schreiben

Sütterlin – Fortgeschrittene I

Aufbauend auf den Einführungskurs „Sütterlin- die altdeutsche Handschrift erlernen“ können die Teilnehmer/innen Handschriften aus den letzten beiden Jahrhunderten, etwa von 1820 bis 1941 lesen lernen. Es werden die altdeutschen Handschriften „Sütterlin“ gefestigt und eine „Kurrentschrift“ (um 1900) neu schreiben gelernt. Dabei wandeln Sie auf den Spuren der Vorfahren und denken sich in deren ganz unterschiedliche Schreibstile hinein. Neben Schulaufsätzen, Briefen, Kochrezepten stehen Ihnen behördliche geschichtliche Dokumente zum Üben zur Verfügung. Natürlich dürfen auch die Briefe, Familienchroniken und Tagebücher der eigenen Vorfahren mitgebracht werden. Bitte bringen Sie zum Kurs ein Schreibgerät, möglichst einen (Kalligrafie)- Füllfederhalter, mit. Kursunterlagen können Sie in der ersten Unterrichtsstunde für insgesamt € 4,00 erwerben.

Leitung: Birgit Tröbse

Di., 10.09.–29.10.2019, 18.45–20.15 Uhr, 6 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 47,00

Kurs 19H24460 %

Sütterlin – Fortgeschrittene II

Aufbauend auf den Fortgeschrittenenkurs I „Sütterlin- die altdeutsche Handschrift erlernen“ können die Teilnehmer/innen Handschriften aus den letzten beiden Jahrhunderten, etwa von 1820 bis 1941

lesen lernen. Es werden die altdeutschen Handschriften „Sütterlin“ gefestigt und eine „Kurrentschrift“ (um 1900) neu schreiben gelernt. Dabei wandeln Sie auf den Spuren der Vorfahren und denken sich in deren ganz unterschiedliche Schreibstile hinein. Neben Schulaufsätzen, Briefen, Kochrezepten stehen Ihnen behördliche geschichtliche Dokumente zum Üben zur Verfügung. Natürlich dürfen auch die Briefe, Familienchroniken und Tagebücher der eigenen Vorfahren mitgebracht werden. Bitte bringen Sie zum Kurs ein Schreibgerät, möglichst einen (Kalligrafie)-Füllfederhalter, mit. Kursunterlagen können Sie in der ersten Unterrichtsstunde für insgesamt € 4,00 erwerben.

Leitung: Birgit Tröbse

Di., 10.09.–29.10.2019, 17.00–18.30 Uhr, 6 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 47,00

Kurs 19H24461 %

Fotografie

Digitale Kamera – Einführung

Dieser Kurs richtet sich an fotografische Einsteiger mit einer Digitalen Kompaktkamera, die mit den Einstellmöglichkeiten Ihrer Kamera noch nicht vertraut sind und vorwiegend den Automatik-Modus nutzen. Lassen Sie sich überraschen, welches Potential in Ihrer Kamera steckt und was mit Ihrer Kamera alles möglich ist.

Bitte Kamera mit Speicherchip und geladenen Akku mitbringen.

Leitung: Manfred Gebert

Sa., 07.09.2019, 9.00–14.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 31,00

Kurs 19H31060

Digitale Kamera – Innenaufnahmen/Landschaftsaufnahmen

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die Spaß am Fotografieren in der Gruppe und am Erfahrungsaustausch haben. Eigene Wünsche können ins Kursprogramm aufgenommen werden.

Es gilt die schönsten Landschafts-/ Portrait-aufnahmen aus unterschiedlichen Blickwinkeln entsprechend auf den Chip zu bannen. Wetterabhängig werden die Fotos in Gruppen- oder Einzelarbeit in Innenräumen oder im Freien erstellt.

Bitte Kamera mit Speicherchip und geladenen Akku mitbringen.

Leitung: Manfred Gebert

Sa., 14.09.2019, 9.00–14.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 31,00

Kurs 19H31061

Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Kursen sowie weitere Kursangebote – auch aus den anderen Geschäftsstellen – finden Sie unter:

www.vhs-goettingen.de

Workshop: Geschenkideen mit digitalen Bildern

Sicherlich haben Sie sich schon gefragt, was man mit den digitalen Bildern, welche Sie selbst aufgenommen haben, alles anstellen kann.

In diesem Kurs geht es darum, dass Sie eigenständig einen Datensatz erstellen für einen Kalender oder ein Kartenspiel oder eine Tasse oder etc.

Es gibt sehr viele Möglichkeiten, welche sich für Weihnachtsgeschenke eignen. Dieser Datensatz kann dann zu dem entsprechenden Anbieter gesendet werden, welcher Ihnen das entsprechende Produkt mit Ihrem digitalen Bild bedruckt. Mitzubringen sind Ihre digitalen Bilder auf einem Datenträger.

Leitung: Manfred Gebert

Sa., 02.11.2019, 9.00–14.15 Uhr, 1 Termin;
VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 31,00

Kurs 19H31062



Tieraufnahmen mit Hunden

Ein Kurs speziell für Tierhalter, die Ihren Liebling in Scene setzten möchten. Spaß am Erfahrungsaustausch und Fotografieren in der Gruppe wird vorausgesetzt. Ihr Tier soll aus unterschiedlichen Blickwinkeln auf den Chip gebannt werden.

Es ist vorgesehen, die Fotos – in Gruppen- oder Einzelarbeit – im Freien während eines Spaziergangs zu erstellen.

Vor diesen Kurs wird um Rücksprache wegen der Tiere mit dem Kursleiter gebeten.

Voraussetzung:

Digitale Kamera mit Speicherchip und geladenem Akku und Ihr Hund.

Leitung: Manfred Gebert

Sa., 12.10.–19.10.2019, 9.00–15.30 Uhr,
1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 42,00

Kurs 19H31063

Textiles Gestalten

Nähen und Zuschneiden

Dieser Kurs richtet sich an alle nähbegeisterten Hobbyschneiderinnen. Sie können an freien oder vorgegebenen Projekten arbeiten. Dabei bereichert der Austausch zwischen den Teilnehmerinnen jeden Einzel-

nen und führt ganz individuell zum Erfolg. Der Kurs ist deshalb für Anfängerinnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Nicht die gerade Naht steht im Vordergrund, sondern die Freude am Nähen! Nähmaschinen stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Stoffe und alle übrigen Materialien bringen die Teilnehmerinnen selbst mit. Fragen zum Kurs beantwortet Ihnen die Dozentin unter 05594/804840.

Leitung: Ute Anwand-Schwarze

Mi., 11.09.–30.10.2019, 18.15–21.15 Uhr, 6
Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 83,00

Kurs 19H38060 %

Mi., 13.11.–18.12.2019, 18.15–21.15 Uhr, 6
Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 83,00

Kurs 19H38061 %

Do., 12.09.–14.11.2019, 18.15–21.15 Uhr, 6
Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 83,00

Kurs 19H38062 %

Do., 21.11.2019–09.01.2020, 18.15–21.15
Uhr, 6 Termine; VHS, Duderstadt, Markt-

straße 75

Gebühr: € 83,00

Kurs 19H38063 %

Mo., 09.09.–28.10.2019, 19.00–21.15 Uhr, 6
Termine; Luisenhof, Ebergötzen, Bergstraße 8

Gebühr: € 62,00

Kurs 19H38070 %

Mo., 11.11.–16.12.2019, 19.00–21.15 Uhr, 6
Termine; Luisenhof, Ebergötzen, Bergstraße 8

Gebühr: € 62,00

Kurs 19H38071 %

Di., 10.09.–29.10.2019, 19.00–21.15 Uhr, 6
Termine; Luisenhof, Ebergötzen, Bergstraße 8

Gebühr: € 62,00

Kurs 19H38076 %

Di., 12.11.–17.12.2019, 19.00–21.15 Uhr, 6
Termine; Luisenhof, Ebergötzen, Bergstraße 8

Gebühr: € 62,00

Kurs 19H38077 %

Nähen und Zuschneiden am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an alle nähbegeisterten Hobbyschneiderinnen, die vormittags Zeit haben und kreativ sein möchten. Hier lernen Sie alles rund ums Nähen: den Umgang mit der Nähmaschine genauso wie das Kopieren von Schnittmustern, das Lösen von Detailproblemen. Dabei können Sie an vorgegebenen oder freien Projekten arbeiten.

Der Kurs ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Nähmaschinen stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung, müssen aber bei der Kursleitung angemeldet werden. Alle benötigten Materialien müssen von der Kursteilnehmerin selbst mitgebracht werden! Interessenten können sich auch direkt mit der Dozentin in Verbindung setzen (05594 804840).

Leitung: Ute Anwand-Schwarze

Fr., 13.09.–15.11.2019, 10.00–12.15 Uhr, 6
Termine; Luisenhof, Ebergötzen, Bergstraße 8

Gebühr: € 62,00

Kurs 19H38072 %

Fr., 15.11.2019–10.01.2020, 10.00–12.15
Uhr, 6 Termine; Luisenhof, Ebergötzen,

Bergstraße 8

Gebühr: € 62,00

Kurs 19H38073 %

www.stadtradio-goettingen.de

lokal, informativ & werbefrei

StadtRadio Göttingen | 107.eins

StadtRadio Göttingen • Groner Straße 2, 37073 Göttingen
Telefon 0551 - 38 48 10 71 • Fax 0551 - 38 48 10 68

Nähen und Zuschneiden

Wochenendkurs

Ein ganzes Wochenende kreativ sein! Haben Sie Interesse mal ein ganzes Wochenende zu nähen und ein individuelles Näh-Stück zu realisieren? Ob Wellnesshose oder Lieblingstasche, ich begleite Sie bei Nähprojekten, die Sie nach eigenen Ideen oder auch Vorgaben verwirklichen möchten. In gemütlicher Runde mit Gleichgesinnten zu nähen, macht Spaß und erweitert den Wissensschatz. Für diesen Workshop sind Nähkenntnisse erforderlich und das Werkstück sollte Ihrem Wissensstand entsprechen. Mitzubringen sind Ihre Nähmaschine (wenn vorhanden), alle Zutaten für Ihr Nähprojekt und viel gute Laune. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Bei Fragen zum Kurs rufen Sie mich gerne an unter 05594 804840.

Leitung: Ute Anwand-Schwarze

Sa./So., 25./26.01.2020, Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–14.00 Uhr, 2 Termine; Luisenhof, Ebergötzen, Bergstraße 8
Gebühr: € 55,00, inkl. € 7,00 Verzehrumlage
Kurs 19H38074

Optimieren Sie Ihre Garderobe typgerecht und individuell!

Haben Sie auch Garderobenleichen im Schrank? Sind Sie unsicher mit Ihrem Stil, den Proportionen oder den passenden Kombinationen? Oft sind es nur kleine Korrekturen und Ergänzungen, die Ihre ungetragenen Schätze in Lieblingsstücke verwandeln.

Durch die Kenntnis ihrer grundsätzlichen Stilmerkmale perfektionieren Sie jedes Outfit zu einer stimmigen Gesamtkreation. Wir entwickeln individuelle Strategien entsprechend Ihrer Persönlichkeit, Ihren Körperproportionen und Farbvariationen.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an die Referentin unter Tel.: 05542 3037795 .

Leitung: Ekta Tina Pabst, Coach f. indiv. Farb- & Stildesign

Sa., 26.10.2019, 10.30–17.30 Uhr, 1 Termin; Luisenhof, Ebergötzen, Bergstraße 8
Gebühr: € 41,00, inkl. € 3,00 Materialumlage
Kurs 19H38370

Hilfe, ich habe nichts zum Anziehen! Kombinieren Sie Ihre Garderobe stilsicher!

Haben Sie Kleidung, die Sie gerne tragen würden aber nicht wissen, wie Sie sie sinnvoll kombinieren können? Oft sind es nur kleine Tricks, die diese Garderobenleichen in Lieblingsstücke verwandeln. Wir haben meist zu viel im Kleiderschrank, was uns den Überblick erschwert. Sinnvoller Aufbau der Garderobe sowie geschicktes Kombinieren erleichtern die Auswahl. Wir entwickeln entsprechend Ihren Proportionen und Farbvariationen individuelle typgerechte Strategien, um aus Ihren Outfits stimmige Gesamtkreationen zu zaubern.

Bei Nachfragen wenden Sie sich gerne an die Referentin Frau Ekta Pabst, Ganzheitliches Farb- & Stil-Coaching, Kreativtrainerin, Pädagogin, Ausbilderin unter Tel.: 05542 3037795.

Leitung: Ekta Tina Pabst, Coach f. indiv. Farb- & Stildesign

Sa., 16.11.2019, 10.30–17.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Gebühr: € 41,00, inkl. € 3,00 Materialumlage
Kurs 19H38360

Leben/Umwelt/Natur

Neu: Waldbaden – Gelassenheit in der Natur entdecken

Der Alltag beansprucht uns sehr. Beruflicher Termindruck, familiäre Verpflichtungen und vieles mehr bestimmen unser oft hektisches Leben. Vielen von uns fällt es schwer sich zu entspannen und den Alltagsstress bewusst hinter sich zu lassen. In Japan bedient man sich hierfür seit Jahrzehnten einer besonderen Methode. Shinrin Yoku oder Waldbaden bedeutet, sich für geraume Zeit achtsam und mit allen Sinnen der Natur zugewandt im Wald aufzuhalten. Durch die Anleitung der Dozentin kann dieser Aufenthalt dazu beitragen, Stress abzubauen und erfrischt und gestärkt in den Alltag zurück zu kehren. Die Veranstaltung wird nur bei extremen Wetterlagen abgesagt. Mitzubringen sind ausreichend warme, wetterfeste Kleidung und ein Getränk. Waldbaden ist körperlich nicht anspruchsvoll und auch für Menschen mit geringer Fitness bestens geeignet.

Leitung: Christine Schöppe

Schnupperkurs

Di., 10.09.2019, 17.00–19.15 Uhr, 1 Termin; Parkplatz Stadtwald, Duderstadt, Rote Warte Straße
Gebühr: € 10,00
Kurs 19H04963

Di., 17.09.–01.10.2019, 17.00–19.15 Uhr, 3 Termine; Parkplatz Stadtwald, Duderstadt, Rote Warte Straße
Gebühr: € 32,00
Kurs 19H04964



Für Kinder und Jugendliche



Neu: talentCAMPus- „Licht & Schatten“

Gruselgeschichten als Schattentheater ...heißt es für dich und deine Freunde in diesem Herbst bei der Volkshochschule in Duderstadt.

Am Vormittag könnt ihr eure Computerkenntnisse einsetzen und viel Neues dazu lernen. Wer möchte, kann den XPERT-Computerführerschein ITBasics light erwerben. Am Nachmittag könnt ihr Gruselgeschichten erfinden und diese als Schattentheater darstellen. Spannung und Spaß!!!! Gefördert vom BMBF „Kultur macht stark“.

Leitung: Dozententeam

Mo. bis Fr., 07.10.-11.10.2019, 9.00-16.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebührenfrei
Kurs 19H68361

Neu: Insekten Hotel basteln – Bienenränke

Bienen und Insekten sind bedroht. Besonders in der Stadt finden sie immer weniger Unterkunft. Wir wollen Solitärbiene und andere Insekten unterstützen und einen schönen Unterschlupf bauen bzw. eine Tränke. Mitzubringen, wenn möglich: leere Konserven, Plastikverschlüsse von Flaschen, evtl. Ast mit 5 cm Durchmesser.

Leitung: Brit Werner

Sa., 21.09.2019, 11.00-13.15 Uhr, 1 Termin; Ökologischer Lehrgarten unterhalb der Stadtmauer Parkplatz Rosengasse

Gebühr: € 17,00

Kurs 19H68660

Neu: Basteln mit Naturmaterialien

Wir entdecken bei einem gemütlichen Tag im Lehrgarten die Natur. Mit dem, was wir finden werden wir kreativ und sind gespannt auf die Kunstwerke, die dabei entstehen.

Leitung: Brit Werner

Sa., 28.09.2019, 11.00-13.15 Uhr, 1 Termin; Ökologischer Lehrgarten unterhalb der Stadtmauer Parkplatz Rosengasse

Gebühr: € 17,00

Kurs 19H68661

In der Weihnachtsbäckerei

Für Eltern mit Kindern ab 3 Jahren

Wir backen gemeinsam verschiedene Sorten von Plätzchen und haben Spaß beim Verzieren und natürlich Probieren! Mitzubringen sind Schürze, Geschirrtuch, einen Behälter für nicht verzehrte Speisen sowie Getränke.

Leitung: Brit Werner

Sa., 07.12.2019, 11.00-14.00 Uhr, 1 Termin; Ökologischer Lehrgarten unterhalb der Stadtmauer Parkplatz Rosengasse

Gebühr: € 25,00, inkl. 8,00 € Verzehrumlage
Begleitpersonen: gebührenfreie Teilnahme

Kurs 19H07168

Nähen und Zuschneiden für Schüler/innen in den Herbstferien

Ein Kurs für Schüler/innen ab 10 Jahren. In diesem Kurs lernt Ihr die Grundlagen des Nähens und könnt bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen. Dabei stellt Ihr zum

Beispiel coole Taschen, Mäppchen und Kissen her! Ihr solltet den sicheren Umgang mit Maßeinheiten/Lineal schon beherrschen. Nähmaschine, Stoffe und alle übrigen Materialien müsst Ihr selbst mitbringen. Solltet Ihr noch keine eigene Nähmaschine besitzen, habt Ihr die Möglichkeit eine über die VHS auszuleihen. Fragen zum Kurs beantwortet die Dozentin unter 05594 804840.

Leitung: Ute Anwand-Schwarze

Mo. bis Fr., 07.10.-11.10.2019, 10.00-13.00 Uhr, 5 Termine; Luisenhof, Ebergötzen, Bergstraße 8

Gebühr: € 69,00

Kurs 19H38075

Tastatschreiben am PC für Kids

Ferienkurs

Es ist möglich das Blindschreiben mit 10 Fingern in kurzer Zeit zu erlernen. Die Anwendung von Assoziationstechniken ermöglicht es, in wenigen Stunden die Tastatur des PC sicher zu bedienen – eine Methode, die viel Spaß macht.

Leitung: Manfred Schmidt

Mo. bis Fr., 14.10.-18.10.2019, 10.00-11.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 33,00

Kurs 19H51260

Wir machen dich fit für die Schule

Kinderferienkurs mit PowerPoint

Bereits in der Grundschule müssen Kinder Vorträge und Referate halten. In diesem Kurs werden die Kinder spielerisch an das Programm PowerPoint herangeführt. Sie erlernen in kleinen Schritten mit kindgerechten Übungen eine Präsentation zu erstellen:

- Worauf kommt es an?
- Wie gestalte ich Folien?
- Wie füge ich Bilder ein?
- Wie animiere ich diese? ... und vieles mehr.

Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz.

Leitung: Christian Hupe

Mo. bis Fr., 07.10.-11.10.2019, 14.00-15.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 33,00

Kurs 19H51261

Computerkurs für Grundschüler

Der Kurs ist für alle Grundschulkinder gedacht, die noch keine oder wenige Erfahrungen mit einem Computer sammeln konnten, aber in Zukunft wissen möchten, was man alles mit einem Computer machen kann.

- Bedienung eines Computers
- Einführung in das Betriebssystem Windows
- richtiges surfen im Internet
- notwendige Grundlagen
- Speichern von Fotos
- Erstellen von Ordnern

Leitung: Christian Hupe

Mo. bis Fr., 07.10.-11.10.2019, 12.15-13.45 Uhr, 5 Termine; VHS, Duderstadt, Marktstraße 75

Gebühr: € 33,00

Kurs 19H51262





**PÄDAGOGIUM
BAD SACHSA**
Bildung mit Perspektive

Staatlich anerkanntes Gymnasium mit Internat
Ostertal 1-5 · 37441 Bad Sachsa
Telefon: 05523/30 01-0
www.internats-gymnasium.de

- Enge Zusammenarbeit zwischen Schülern, Eltern und Lehrern
- Individuelle Förderung
- Ganztagsangebot
- Im Internat Unterbringung in Einzelzimmern

Aktionen im vergangenen Semester



Eine ganz eigene Grenzerfahrung

Der Besuch des Grenzlandmuseums in Teistungen begeisterte die Teilnehmer/innen des C1-Sprachkurses in Duderstadt. Bei einer organisierten Führung konnten die Sprachlernenden einen Eindruck der deutsch-deutschen Verhältnisse vor der Grenzöffnung gewinnen. Anschaulich beschrieb der Führer des Grenzlandmuseums die Situation vor 1989. Vielen war nicht klar, dass es innerhalb Deutschlands eine derartige Grenze gab. Sie zeigten sich betroffen, teils schockiert von den Lebensumständen, den zerrissenen Familien, den Fluchtversuchen und den strengen Grenzüberwachungen. Fragen über Fragen wurden gestellt. Das Interesse war äußerst groß.

Die Dozentin Stefanie Otto, die die Teilnehmer/innen begleitete, berichtete über ihre eigenen Erlebnisse. Viele ihrer Verwandten lebten in der DDR, so dass sie in ihrer Kindheit hautnah die Trennung miterlebte. Ihre lebendige und humorvolle Erzählweise brachte die Zuhörer des Öfteren zum Schmunzeln. So endete für alle Teilnehmenden der Tag im Grenzlandmuseum mit tiefgreifenden Eindrücken über die Geschichte Deutschlands.

Keine Angst vor vielen Gästen

Ein großartiges Kocherlebnis konnten die Sänger/innen des Chores MusicCity-Haus der Musikkultur e. V. bei Heinrich Möller erleben. Er zauberte mit den Kochbegeisterten ein fantastisches Büffet mit vielen Tipps und Tricks. Zum Einstieg kreierte die Köche/Köchinnen eine schmackhafte Champignoncremesuppe, selbstverständlich mit frischen Zutaten. Das Büffet wurde in einzelnen Gruppen vorbereitet. Es gab Burgunderbraten in Brotteig, Salzforelle mit Leberfarce und Käsezubereitungen. Dieses alles wurde nach der Zubereitung als Büffet eindrucksvoll dekoriert. Das Wasser lief den Köchen/innen im Munde zusammen, denn das Auge isst ja bekanntlich mit. Der Eindruck des Auges täuschte nicht. Es schmeckte allen einfach köstlich. Erlesene Weine vervollständigten den Genuss. Dank an Heinrich Möller mit seinen Kochkünsten. Buchen auch Sie für Ihr nächstes Event einmal einen Kochabend bei uns!!!

talentCAMPus „Entdecke auch Du-die-Stadt“

... hieß es bei der VHS in Duderstadt zum elften Mal, gefördert vom BMBF mit seinem Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“.

Das Motto dieser Woche lautete diesmal „Entdecke Du-die-Stadt“. An fünf Tagen gingen 18 Kinder und Jugendliche auf Entdeckungstour rund um und in Duderstadt.

Vormittags konnten die Kids ihre Computerkenntnisse erweitern und vertiefen. Internetrecherche, Texte schick gestalten, Fotos bearbeiten und Präsentationen erstellen, das waren wichtige Themen, die mit viel Spaß zu schnellen Erfolgserlebnissen führten. Unterstützung fanden sie bei Christian Hupe, der als Dozent mit viel Einsatz die Kids begleitete. Wer wollte konnte am letzten Tag den Computerführerschein Xpert light absolvieren.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen ging es zum Austoben auf das LNS Gelände. Die Dozentinnen Christine Schöppe (zertifizierte Waldpädagogin) und Sylvia Schöppe begleiteten sie.

Jeden Tag stand danach etwas Anderes auf dem Programm. Am Montag ging es zum West-Östlichen Tor. Der Dienstag stand im Zeichen der Fledermaus. Im Dachstuhl des Rathauses konnten die Kids die Bewohner live erleben. Markus Merten, Fledermausbeauftragter der Stadt Duderstadt gab sein breites Wissen über das Leben Fledermäuse an die staunenden Zuhörer weiter. Der Scharfrichter Claus Ludwowski übernahm am Mittwoch die Regie. Folterkammer und Gruselgeschichten erzeugten dabei öfters Gänsehaut.

Am Donnerstag stand die Wanderung zur Heinz-Sielmann-Stiftung auf dem Programm. Dort angekommen erfuhren sie vieles über Tiere in freier Wildbahn und Tiere in Haus und Hof.

Mit dabei waren immer Fotoapparat oder Handy, um die schönsten Eindrücke zu sammeln. Die Fotos wurden am folgenden Tag am PC bearbeitet, ausgedruckt und einlaminiert. So gestaltete jeder seinen eigenen kleinen Reiseführer.

Zum Abschluss am Freitag fand im Ökologischen Garten in Duderstadt eine kleine Grillparty statt. Bernadett Lambertz, Geschäftsstellenleiterin der VHS in Duderstadt bedankte sich herzlich beim Dozententeam. Die Kids erhielten außerdem noch eine kleine Überraschungstüte mit einem Stick, auf den die Fotos der Ferienwoche verewigt sind sowie einen Kalender mit den selbst geschossenen Fotos. Die Kids gingen mit strahlenden Gesichtern und vielen neuen Freunden nach Hause.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Heinz-Sielmann-Realschule, St. Ursula-Schule und die Familienbildungsstätte Untereichsfeld durchgeführt.



*Haben Sie Lust bei uns mitzumachen?
Bewerben Sie sich als Dozent/in mit eigenen kreativen
Ideen und Ihrem Wissen.*

*Wir bieten Ihrem Unternehmen maßgeschneiderte Kurse an:
EDV-Schulungen, Berufliche Fortbildungen, Kommunikation-
und Konfliktmanagement, Gesundheitsvorsorge u. v. m.*



Hann. Münden auf einen Blick

Achtung! Wir haben neue Rufnummern.

Grund: eine neue Telefonanlage – aber wir sind wie bisher in Hann. Münden für Sie da.



VHS Göttingen Osterode

Geschäftsstelle Hann. Münden

Wilhelmshäuser Straße 90
34346 Hann. Münden
Tel. 05541 9548360
Fax 05541 9030877
hmue@vhs-goettingen.de
www.vhs-goettingen.de

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag
9.00–12.00 Uhr
Donnerstag
auch 15.00–17.00 Uhr

In den niedersächsischen
Schulferien können die
Öffnungszeiten abweichen.

Außenstellen

Dransfeld
Leitung Geschäftsstelle
Hann. Münden
Tel. 05541 9548360

Staufenberg
Leitung Simone Prager
Tel. 0151 64727711

Parken VHS, Hann. Münden

Parkplätze stehen kostenfrei zur
Verfügung.

 Behindertenparkplatz am
Gebäude

Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle Hann. Münden



Dr. Karin Gille-Linne
Geschäftsstellenleiterin
Tel. 0551 4952-411
k.gille-linne@vhs-goettingen.de



Heike Pflum
Anmeldung und
Sachbearbeitung
Tel. 05541 9548360
hmue@vhs-goettingen.de



Kirsten Sorgatz
Anmeldung und
Sachbearbeitung
Tel. 05541 9548360
hmue@vhs-goettingen.de



Anne Wilksen
Deutsch als
Fremdsprache
Tel. 0551 4952-414
a.wilksen@vhs-goettingen.de



Helen Wahba
Grundbildung
Tel. 0551 4952-415
h.wahba@vhs-goettingen.de



Gutschein sichern!

Am Samstag, 24. August, 10.00–13.00 Uhr finden Sie uns am Kirchplatz in Hann. Münden. Lassen Sie sich überraschen.

Hann. Münden Geschäftsstelle

Sprachen

| | |
|-------------------------------|-----|
| Deutsch und Integration | 134 |
| Englisch | 135 |
| Französisch | 136 |
| Holländisch | 136 |
| Polnisch..... | 136 |
| Spanisch | 136 |
| Türkisch..... | 136 |

Schule

| | |
|-----------------------------|-----|
| Haupt- und Realschule | 137 |
| Grundbildung..... | 137 |
| Lesen und Schreiben | 137 |

Beruf

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Finanzbuchhalter/in | 138 |
| Ausbildereignungsverordnung | 138 |

Pädagogik

| | |
|---------------------------|-----|
| Tagesmutter, -vater | 139 |
|---------------------------|-----|

EDV

| | |
|--------------------------------------|-----|
| EDV für Senior/innen | 140 |
| Word | 140 |
| Tabellenkalkulation / Excel | 140 |
| Präsentation | 141 |
| Outlook | 141 |
| Internet und soziale Netzwerke | 141 |
| Printdesign | 141 |

Gesundheit

| | |
|---------------------------|-----|
| Kochen und Genießen | 142 |
| Ernährungsberatung | 144 |
| Zumba | 144 |
| Fitness | 144 |
| Yoga | 145 |
| QiGong | 147 |

| | |
|---|-----|
| Fasten | 147 |
| Entspannung und Meditation | 147 |
| Massage | 148 |
| Persönlichkeitsentwicklung und Naturheilverfahren | 148 |

Kultur

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Tanz | 149 |
| Theater | 149 |
| Schreiben..... | 149 |
| Musik..... | 150 |
| Geschichte und Gesellschaft | 151 |
| Freizeit | 152 |
| Natur | 152 |
| Malen und Zeichnen | 153 |
| Fotografieren | 153 |
| Kunsthandwerk | 154 |

Dransfeld Außenstelle

| | |
|----------------------|----------|
| Indische Küche | 142, 143 |
| Kochen | 143 |
| Rückenfitness..... | 144 |
| Yoga | 145, 146 |

Staufenberg Außenstelle

| | |
|-----------------------------|-----|
| PowerPoint..... | 141 |
| Zumba | 144 |
| Rückenfitness | 144 |
| Wirbelsäulengymnastik | 144 |
| Yoga | 146 |
| Schreiben..... | 149 |
| Töpfern | 154 |

Wo bin ich Zuhause? Hann. Münden im Jahr 2019



Eine Frage – viele Antworten

KULTUR IM OX

Christian Möller und Esther Niederhammer

Heimatverlust

Ein symbolischer Stadtauszug
Sonntag, 8. September, 17–18.30 Uhr; Treffpunkt:
Historischer Ochsenkopf Sydekumstr. 8, Hann.
Münden, Eintritt frei

Denkmalkunst e.V.

Denkmalkunst – KunstDenkmal DKKD

Festival

28. September bis 6. Oktober, täglich 11–18 Uhr,
Erweiterte Altstadt Hann. Mündens, Tagesticket
Kunst: € 5,00, Tagesticket Kunst und Veranstal-
tungen: € 15,00, Dauerticket: € 30,00–38,00

Förderverein Mündener Altstadt e. V.

Neues Leben in alten Gebäuern Heimat finden – Zuhause gestalten

Fotobuch, Präsentation mit Diskussion, Termin
wird noch bekanntgegeben

Stadt Hann. Münden
Bürgermeister Harald Wegener

35. Stapelmahlzeit

Die Stapelrede hält Prof. Dr. Hannelore Faulstich-
Wieland: „Heimat – mehr als ein Gefühl?“
Samstag, 2. November, ab 19 Uhr; Untere Rat-
haushalle Hann. Münden, Einladung und Anmel-
dung wird in der Zeitung ausgeschrieben

Stadt Hann. Münden, Mündener Geschichts-
vereine | Stefan Schäfer, Archiv der Stadt Hann.
Münden

Manche Narben verheilen nie!

Mündener Juden im Exil

Gedenkveranstaltung: Freitag, 8. November, ab
18 Uhr, im Anschluss an das Gedenken an der
Stele hinter dem Rathaus, voraussichtlich im
Rathaus Hann. Münden, Eintritt frei

AG Heimatprojekt

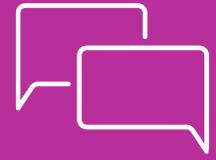
Never Ending...

Abschlussparty Heimatprojekt: Fr., 15. Novem-
ber, Einlass 19 Uhr; Geschwister-Schöll-Haus,
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 4, Hann. Münden,
Eintritt frei

Viele weitere Veranstaltungen und Aktionen unter www.spendenparlament-hmue.de



Sprachen



Wir kommen zu Ihnen! Deutschkurse im eigenen Unternehmen

Gute Deutschkenntnisse sind die Basis, auf der Kommunikation funktioniert. In Ihrem Unternehmen beschäftigen Sie Mitarbeiter/innen mit wenig Deutschkenntnissen? Menschen aus unterschiedlichen Ländern vereinen verschiedene Kompetenzen und bereichern die Firmenkultur. Durch eine sichere Beherrschung der deutschen Sprache wird das Potenzial Ihrer ausländischen Mitarbeiter/innen optimal ausgeschöpft. Durch unser Angebot der Inhouse-Sprachschulungen können die Schulungsinhalte auf die speziellen Bedürfnisse Ihres Unternehmens abgestimmt werden. Beispiele und Aufgabenstellungen beziehen sich direkt auf die Aufgabenfelder in der Praxis. Zeit und Dauer der Schulung passen sich Ihren Bedürfnissen an. Die TeilnehmerInnen sind zugleich auch Kolleg/innen, was sich positiv auf die Motivation und das Betriebsklima auswirkt. Unsere qualifizierten Dozent/innen kommen gerne zu Ihnen ins Unternehmen.

Übrigens bieten wir Ihnen Firmenschulungen in allen Bereichen an – von A wie Access bis Z wie Zumba. Sprechen Sie uns einfach an!

Deutschberatung der VHS in Hann. Münden

Informationen und Einstufung
Bitte vereinbaren Sie einen Termin.
Anne Wilksen, Tel. 05541 903614

Prüfung Zertifikat Deutsch B1
Siehe Seite 12

Einbürgerungstest
Siehe Seite 12

Deutsch und Integration

Deutsch als Zweitsprache

Integrationskurse – Finanziell gefördert von der Bundesregierung

Aussiedler/innen und Ausländer/innen, auch langjährig Geduldete sowie Migrant/innen mit deutscher Staatsangehörigkeit, die in Deutschland dauerhaft bleiben, erhalten von der Ausländerbehörde eine Berechtigung zur Teilnahme an einem Deutschkurs (Integrationskurs, Niveau A1, A2 und B1 des Europäischen Referenzrahmens). Personen aus den EU-Ländern und Asylbewerber aus definierten Herkunftsländern können auf Antrag vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) eine Berechtigung erhalten. Kursteilnehmer/innen mit einer Berechtigung zahlen € 1,95 pro Unterrichtsstunde. Teilnehmer/innen, die Geld nach SGB II oder XII erhalten, können auf Antrag von den Gebühren befreit werden. Die Erstattung von Fahrtkosten kann über die VHS beim BAMF beantragt werden.

Der Integrationskurs umfasst einen Basiskurs und einen Aufbaukurs von insgesamt 600 Unterrichtsstunden sowie einen 100-stündigen Orientierungskurs. Die Integrationskurse am Vormittag dauern etwa 7–8 Monate und schließen mit zwei Prüfungen ab: Der Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) ist ein skaliertes Test und bescheinigt das Sprachniveau A2 oder B1. Der Orientierungskurs schließt mit dem landeskundlichen Test Leben in Deutschland ab. Bitte erkundigen Sie sich bei uns vor Kursstart, ob Sie gebührenfrei teilnehmen können.

Wiederholung von Unterricht und Prüfung

Teilnehmer/innen der Integrationskurse, die die Prüfung Deutschtest für Zuwanderer nicht mit Niveau B1 bestanden haben, können auf Antrag beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bis zu 300 Stunden zusätzlich kostenfrei bzw. gefördert teilnehmen und die Prüfung kostenfrei wiederholen.

Der nächste Integrationskurs in Hann. Münden startet nach Bedarf. Die Module der laufenden Kurse sind hier aufgeführt. Quereinstieg ist möglich. Lassen Sie sich beraten.

Eine Übersicht über die verschiedenen Sprachniveaus von A1 bis C2 finden Sie auf Seite 16.

Deutsch B1.2, Integrationskurs, Modul 6

täglich, 14.08.–10.09.2019, 8.30–12.45 Uhr,
20 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 195,00
Kurs 19F71906 %

Integrationskurs, Orientierungskurs

täglich, 16.09.–29.10.2019, 8.30–12.45 Uhr,
20 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 195,00
Kurs 19F71907 %

Deutsch A2.1, Integrationskurs, Modul 3

täglich, 21.08.–17.09.2019, 8.30–12.45 Uhr,
20 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 195,00
Kurs 19F71913 %

Deutsch A2.2, Integrationskurs, Modul 4

täglich, 19.09.–05.11.2019, 8.30–12.45 Uhr,
20 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 195,00
Kurs 19F71914 %

Deutsch B1.1, Integrationskurs, Modul 5

täglich, 07.11.–04.12.2019, 8.30–12.45 Uhr,
20 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 195,00
Kurs 19F71915 %

Deutsch B1.2, Integrationskurs, Modul 6

täglich, 09.12.2019–21.01.2020, 8.30–12.45 Uhr,
20 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 195,00
Kurs 19F71916 %

Integrationskurs, Orientierungskurs

täglich, 27.01.–25.02.2020, 8.30–12.45 Uhr,
20 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 195,00
Kurs 19F71917 %

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer/innen (MBE)

Die AWO berät Migrant/innen in Hann. Münden, Hinter der Stadtmauer 6: Do., 9.00–16.30 Uhr, Tel.: 05541 4675

Diakonisches Werk Hann. Münden Flüchtlingsberatung

Die Diakonie berät Flüchtlinge in Hann. Münden, Welfenstraße 5. Herr Stucke und Frau Krach, Tel. 05541 701902-1 oder -2.

Offene Sprechstunde jeden Donnerstag von 15.00–16.30 Uhr und nach Vereinbarung.
fluechtlingsberatung@kirchenkreis-muenden.de

Deutsch A1.1

Teilnehmende, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben, können in diesem Kurs die Grundlagen der Alltagssprache erwerben. Sie lernen Aussprache, Grammatik und Wortschatz und können sich am Ende in Gesprächssituationen des täglichen Lebens in einfachen Sätzen verständigen und einfache Mini-Texte verstehen. Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Martina Pakusch

Di./Do.: 10.09.2019–23.01.2020, 17.30–19.00 Uhr, 30 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 198,00

Kurs 19H71950 %

Deutsch A1.2

Teilnehmende, die bereits einen Deutschkurs A1.1 besucht haben oder entsprechende Vorkenntnisse besitzen, erweitern in diesem Kurs ihre Grundkenntnisse im Sprechen, Lesen und Hörverstehen. Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Martina Pakusch

Di./Do.: 10.09.2019–23.01.2020, 19.30–21.00 Uhr, 30 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 198,00

Kurs 19H71951 %

Englisch

Neu: Englisch A1.1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Sie können hier intensiv und mit Spaß Englisch lernen – ohne Druck und ohne Noten. Lehrbuch: Great! A1 (Klett, ISBN 978-3-12-501480-0).

Leitung: Farahnaz Shakoori

Di.: 10.09.2019–14.01.2020, 17.30–19.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 112,00

Kurs 19H72180 %



Englisch A2.1

In diesem Kurs werden wir durch Übungen zum Text- und Hörverstehen, leichte Konversationen und Übungen zur Grammatik Ihre Sprachkenntnisse erweitern. Lehrbuch: Great! A2 (Klett, ISBN 978-3-12-501482-4).

Leitung: Farahnaz Shakoori

Di.: 10.09.2019–14.01.2020, 19.15–20.45 Uhr, 15 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 112,00

Kurs 19H72281 %

Englisch Refresher A2

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, anhand vielfältiger Übungen in verschiedenen Alltagssituationen in einer lockeren Atmosphäre Ihre Grundkenntnisse aufzufrischen und auszubauen. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Stephanie Bauer

Do.: 12.09.–12.12.2019, 17.30–19.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 75,00

Kurs 19H72280 %

English Conversation B1

You would like to practice simple English conversation in a group? Then this course is the one you are looking for! Together with a native English speaker you will brush up your grammar and practice talking about all sorts of subjects: hobbies, holidays, cookery, shopping and whatever else you may be interested in.

Leitung: Herbert McTaggart

Mo.: 09.09.–09.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 102,00

Kurs 19H72480 %

English Conversation B2

This is a course for learners with a good command of English who would like to practice and polish their English skills on a regular basis. In our sessions we discuss topics of interest, politics, local news and news from all around the world. We also read books and newspaper articles in original and listen to well renowned audio books. Newcomers are very welcome.

Leitung: Natalia Pommerening

Mi.: 11.09.2019–15.01.2020, 10.00–11.30 Uhr, 15 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 112,00

Kurs 19H72486 %

Perfecting English for Police Officers (PEPO), B1/B2

This course caters to the needs of police officers attending the Polizeiakademie Hann. Münden pertaining to the language credit required of 3rd year students. Following a short brush-up in grammar and verb tenses, we will discuss everyday police situations, learn important police vocabulary and improve our communication skills. (30 hrs)
Lehrbuch: It's all part of the Job (ISBN 978-3-8011-0739-0).

Die Gebühr ist bereits die für Studierende um 10 % ermäßigte Gebühr!

Leitung: Natalia Pommerening

Mi.: 20.11.2019–05.02.2020, 14.00–16.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 97,00

Kurs 19H72390

Englische Sprachwoche, Refresher A2/B1

Bildungsurlaub

Sie hatten mal 5, 6, 10 oder mehr Jahre Englisch und glauben, „alles vergessen“ zu haben?

Sie üben hier vor allem Sprechen und Verstehen – anhand vielfältiger Themen in Partner- und Gruppenarbeit, dazu kommen ein wenig Grammatik- und Wortschatzarbeit. Sie können Ihre Sprachfertigkeiten bis zum Kompetenzniveau B1 wieder aktivieren. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: A2.

Lehrbuch: A New Start. Refresher A2 (ISBN 978-3-464-20034-6).

Leitung: Farahnaz Shakoori

Mo. bis Fr.: 07.10.–11.10.2019, 9.00–16.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 186,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72282 %

Cambridge-Kurse

finden Sie auf den Seiten 22/23

Englische Sprachwoche, allgemeinsprachlich B2

Bildungsurlaub

Für Leute mit 7–9 Jahren Gymnasialenglisch oder vergleichbaren Kenntnissen. Sie üben hier anhand eines thematisch vielfältigen Programms vor allem Sprechen und Verstehen, und dies in anregender Partner- und Gruppenarbeit. Hinzu kommen ein wenig Grammatik- und Wortschatzarbeit. Kompetenzniveau: B2. Keine Vorbesprechung zu dieser Sprachwoche, lassen Sie sich aber beraten!

Leitung: Farahnaz Shakoori

Mo. bis Fr., 03.02.–07.02.2020, 9.00–16.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 186,00, inkl. Zusatzmaterial
Kurs 20F72280 %

Französisch

Améliorez votre français! A2

Sie verfügen über Grundkenntnisse und möchten Ihr Französisch verbessern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir arbeiten mit verschiedenen Texten und Lektüren und Sie lernen, Ihre Kenntnisse in Alltagssituationen anzuwenden. Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Vera Eyrich

Mi., 11.09.2019–15.01.2020, 9.30–11.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 112,00
Kurs 19H73282 %

Lire et S' Entraîner – Französisch für Fortgeschrittene, A2–B1

Französisch lesen und üben mit Écoute. Das französische Sprachmagazin erscheint monatlich mit spannenden Geschichten, interessanten Porträts und faszinierenden Reportagen aus der französischsprachigen Welt. Die Texte sind von Muttersprachlern verfasst und didaktisch in Niveaustufen von facile – moyen – difficile eingestuft. Zahlreiche Übungen zu Wortschatz, Grammatik und Hörverständnis helfen, die eigene französische Sprachkompetenz auf anregende und intensive Weise zu verbessern. Écoute, SpotlightVerlag, aktuelle Ausgaben Herbst 2019. Bestellung im Kurs, Vorabinformation mit Leseprobe im Internet.

Leitung: Gudrun Schott

Vorbesprechung: Mo., 02.09.2019, 9.00–10.30 Uhr
Mo., 09.09.–16.12.2019, 9.00–10.30 Uhr, 13 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 96,00
Kurs 19H73280 %

Conversation française B1

für Interessent/innen mit guten Grundkenntnissen

Wir sprechen über Themen des Alltagslebens und des Zeitgeschehens und arbeiten mit verschiedenartigen Texten (z. B. Zeitungsartikeln).

Leitung: Vera Eyrich

Mi., 11.09.2019–15.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 112,00
Kurs 19H73380 %

Holländisch

Holländisch A1.1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Sprechen und Verstehen in alltäglichen Situationen stehen im Mittelpunkt. So können Sie bald Urlauber/innen aus den Niederlanden freundlich bei sich begrüßen – oder in Ihrem nächsten Urlaub im Nachbarland selbst fragen, wo es die besten Poffertjes gibt. Lehrbuch: Welkom! neu (Klett), ISBN 978-3-12-528990-1.

Leitung: Dirk Pelz

Do., 19.09.2019–06.02.2020, 18.30–20.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 112,00
Kurs 19H78180 %

Polnisch

Schnupperkurs Polnisch A1.1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hörverstehen, so dass Sie rasch lernen, sich in den typischen Alltagssituationen zu verständigen. Es erwartet Sie ein vielfältiges, lebendiges Kursprogramm, bei dem Sie viele landeskundliche Einblicke erhalten. Auf jeden Fall sind Sie mit diesem Kurs für eine Reise ins Nachbarland Polen und für den Austausch mit Hann. Müdens polnischer Partnerstadt Chelmno bestens gerüstet. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Jolanta Mogharrab

Fr., 25.10.–06.12.2019, 16.30–18.00 Uhr, 6 Termine (kein Kurstermin am 01.11.2019); VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 49,00
Kurs 19H77381 %

Polnisch A1.1 für Studierende der Polizeiakademie

In diesem Kurs erhalten Sie eine grundlegende Einführung: An Beispielen aus Alltagssituationen lernen Sie verstehen und sprechen und bauen Schritt für Schritt Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. Es werden Wörter, Sätze und Ausdrücke aus dem Alltag und dem Arbeitsleben, die Sprache der Szene und der Straße (Slang) erklärt und geübt. Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben. Die Gebühr ist bereits die für Studierende um 10 % ermäßigte Gebühr!

Leitung: Jolanta Mogharrab

Di., 22.10.–17.12.2019, 16.30–19.15 Uhr, 9 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 97,00
Kurs 19H77382 %

Spanisch

Spanisch A1.1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs bietet Ihnen einen lebendigen Einstieg in die spanische Sprache und Kultur.

Lehrbuch: Caminos neu A1 (Klett-Verlag).

Leitung: Malena Fernández Nora

Di., 17.09.–17.12.2019, 18.45–20.15 Uhr, 12 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 100,00
Kurs 19H76180 %

Spanisch A1.2

für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben schon ein wenig Spanisch gelernt und wollen Ihre Anfangskenntnisse erweitern? Mit einfachen Dialogen üben wir das Sprechen und bauen Wortschatz und Grammatik aus.

Lehrbuch: Caminos neu A1 (Klett-Verlag), ab Lektion 3.

Leitung: Malena Fernández Nora

Di., 17.09.–17.12.2019, 17.00–18.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 100,00
Kurs 19H76181 %

Türkisch

Schnupperkurs Türkisch A1.1

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
In diesem Kurs erlernen Sie Begrüßungsformeln, erfahren, wie man nach dem Befinden fragt und lernen einige Besonderheiten der türkischen Sprache und Kultur kennen. Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.

Leitung: Okan Senbayrak

Mi., 18.09.–06.11.2019, 18.30–20.00 Uhr, 6 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 46,00
Kurs 19H78780 %

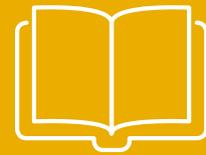
Türkisch A1.1 für Studierende der Polizeiakademie

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
In diesem Kurs erlernen Sie Begrüßungsformeln, erfahren, wie man nach dem Befinden fragt und lernen einige Besonderheiten der türkischen Sprache und Kultur kennen. Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben. Die Gebühr ist bereits die für Studierende um 10 % ermäßigte Gebühr!

Leitung: Okan Senbayrak

Mi., 13.11.2019–04.03.2020, 18.30–20.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 97,00
Kurs 19H78781

Schulbildung Grundbildung



Schulabschlüsse in Hann. Münden

HAUPTSCHULE / REALSCHULE – KOMBIKURS AM NACHMITTAG

Zum Herbstsemester 2019 bieten wir erneut einen **Kombikurs** zum Nachholen des Haupt- und Realschulabschlusses am Nachmittag an! In diesem Kurs werden Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit Hauptschulabschluss und auch ohne Hauptschulabschluss gemeinsam unterrichtet. Im Zentrum der Kombikurse stehen Heterogenität und Binnendifferenzierung. Alle unterrichtenden Dozentinnen und Dozenten bilden sich regelmäßig fort.

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathe, Englisch, Naturwissenschaften, Politik, Wirtschaft.

Zusätzlich zum allgemeinbildenden Unterricht bieten wir berufliche Orientierung und die Stärkung sozialer und demokratischer Kompetenzen im Alltag und in der Arbeitswelt. Die Teilnehmenden können in diesem Kurs den **Hauptschulabschluss** oder den **Realschulabschluss** (erweitert) erreichen.

Kombi-Nachmittagslehrgang

Mo. bis Fr., 14.30–18.45 Uhr, 21.10.2019 bis Juni 2020 (Kurs 19H80180);

VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Str. 90

Gebühr: je angefangenem Monat ist eine Rate in Höhe von € 82,00 zu zahlen. %



Ansprechpartnerin
Dr. Karin Gille-Linne,
Tel. 0551 4952-411,
k.gille-linne@vhs-goettingen.de

Weitere Schulabschlusskurse (Hauptschul- und Realschulabschluss, Abitur, Studieren ohne Abitur) sowie Kompass und Regionales Grundbildungszentrum in Göttingen: Siehe Seite 15 und 37!

Grundbildung in den Göttinger Werkstätten, Gimte

Leitung: Stefan Büsch

Lesen und Schreiben von Anfang an

Leistungsstufe 1

Mo., 19.08.2019–27.01.2020, 8.00–8.45 Uhr,
19 Termine; Göttinger Werkstätten, Gimte
Kurs 19H70091

Leistungsstufe 3

Mo., 19.08.2019–27.01.2020, 10.00–11.30
Uhr, 19 Termine; Göttinger Werkstätten,
Gimte
Kurs 19H70093

Mi., 21.08.2019–29.01.2020, 8.00–9.30 Uhr,
20 Termine; Göttinger Werkstätten, Gimte
Kurs 19H70094

Mi., 21.08.2019–29.01.2020, 10.00–10.45
Uhr, 20 Termine; Göttinger Werkstätten,
Gimte
Kurs 19H70095

Rechnen von Anfang an

Leistungsstufe 1

Mi., 21.08.2019–29.01.2020, 10.45–11.30
Uhr, 20 Termine; Göttinger Werkstätten,
Gimte
Kurs 19H70096

Rechnen und Messen von Anfang an

Leistungsstufe 1

Mo., 19.08.2019–27.01.2020, 8.45–9.30 Uhr,
19 Termine; Göttinger Werkstätten, Gimte
Kurs 19H70092



Mut fassen!

Kennen Sie jemanden, der sich mit dem Lesen und Schreiben schwer tut? Ermutigen Sie ihn oder sie, einen Kurs bei der VHS in Hann. Münden oder in Göttingen zu besuchen.

Etwa 6 Millionen Erwachsene in Deutschland können nicht gut lesen und schreiben. Wer bei uns lernen möchte, ist also nicht allein.

Wir beraten gern. Rufen Sie uns an: 0551 4952-411. Alle Anrufe werden vertraulich behandelt.

Berufliche Weiterbildung



Erfolgreich Netzwerken mit XING

Im deutschsprachigen Raum ist XING ein wirkungsvolles Tool für den Aufbau und die Pflege von funktionierenden Netzwerken. Lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen, ein professionelles privates XING-Profil anzulegen, erhöhen Sie Ihre Sichtbarkeit im Berufsalltag und vernetzen Sie sich gezielt mit den richtigen Kontakten.

Bitte bringen Sie einen tabellarischen Lebenslauf (digital) und ein Digitalfoto (Business) auf einem USB-Stick mit.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

Leitung: Marcel Friedrich

Sa., 26.10.2019, 9.00–14.15 Uhr, 1 Termin;
VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser
Straße 90

Gebühr: € 32,00

Kurs 19H53480 %



Gepr. Bilanzbuchhalter/in (IHK) VO 2015

Bilanzbuchhalter/innen gehören zum Kreis der gesuchten betrieblichen Spezialisten, die Führungspositionen im Unternehmen innehaben können. Im Hinblick auf das hohe Fortbildungsniveau, die starke Spezialisierung und den Umstand, dass im Bereich Rechnungswesen ein Mangel an Fachkräften herrscht, sind die Berufsaussichten als außerordentlich gut zu bezeichnen. Bilanzbuchhalter/innen nehmen Führungsaufgaben im Rechnungswesen mittlerer Unternehmen sowie qualifizierte Sachaufgaben in Großunternehmen wahr.

Inhalte:

- Erstellen einer Kosten- und Leistungsrechnung und zielorientierte Anwendung
- Finanzwirtschaftliches Management
- Erstellen von Zwischen- und Jahresabschlüssen und Lagebericht nach nationalem Recht
- Erstellen von Abschlüssen nach internationalen Standards
- Steuerrecht und betriebliche Steuerlehre
- Berichterstattung; Auswerten und Interpretieren des Zahlenwerkes für Managemententscheidungen

Zielgruppe: kaufmännische Sachbearbeiter/-innen und Steuerfachhilfen, die beruflich weiterkommen möchten. Eine kaufmännische Berufsausbildung und buchhalterische Vorkenntnisse und Berufspraxis im Rechnungswesen werden vorausgesetzt. Zur Prüfung ist zugelassen, wer eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf und danach eine mindestens dreijährige kaufm. Berufspraxis oder ein mit Erfolg abgelegtes wirtschaftswissenschaftliches Studium und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis oder eine mindestens sechsjährige Berufs-

praxis zum Zeitpunkt der Prüfung nachweist. Unterricht und Prüfung erfolgt nach VO2015.

Bitte prüfen Sie selbst, ob Sie die Zulassungsvoraussetzungen zur Prüfung erfüllen. Lehrgangunterlagen und weitere Informationen bitte anfordern: Tel. 0551 4952-123.

Leitung: Dozent/innenteam

Informationsveranstaltung: 09.12.2019,
18.00 Uhr; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15

Beginn: Januar 2020; Dauer 26 Monate
berufsbegleitend, Mo./Mi., 18.30–21.00 Uhr,
versch. Samstage, 8.30–14.00 Uhr, kein Unterricht in den Schulferien; VHS, Göttingen,
Stadtstiege 15

Gebühr: € 4.349,00, inkl. Unterrichtsmaterial, zzgl. Prüfungsgebühren IHK, Förderung über „Aufstiegs-BAföG“ kann beantragt werden

Kurs 19H48004 %

Ausbilder-Eignungsverordnung (AEVO) – Crashkurs

Bildungsurlaub

Mit dem Erwerb der Ausbildereignung erhalten Auszubildende berufs- und arbeitspädagogischen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten, um die Ausbildung im Unternehmen durchzuführen.

Inhalte:

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
- Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- Ausbildung durchführen
- Ausbildung abschließen

Zielgruppe: kaufmännische und gewerbliche Mitarbeiter/innen mit abgeschlossener Berufsausbildung und Interesse an der betrieblichen Ausbildung von Auszubildenden. Auch künftige Meister oder künftige Industriefachwirte können den pädagogischen Teil der Meisterprüfung zeitlich vorziehen und an diesem Lehrgang teilnehmen.

Schwerpunkt an den Workshop-Samstagen: Gruppenarbeit, Medieneinsatz, Visualisierung, Präsentationstechniken

Leitung: Christian Deppe

Mo. bis Fr., 09.03.–13.03.2020 (BU) plus zwei Sa., 07.03. und 14.03.2020, jeweils 8.30–16.00 Uhr, 7 Termine; Prüfung: IHK Hannover, 17.03.2020; Anmeldeschluss zur Prüfung 11.02.2020; Prüfungsort: Göttingen VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gebühr: € 384,00, inkl. Unterrichtsmaterial; zzgl. Prüfungsgebühr IHK € 230,00

Kurs 20F48011

Prüfungslehrgänge

Finanzbuchhalter/in (VHS)

Landesverband der Volkshochschulen
Niedersachsens

Finanzbuchhalter/innen übernehmen Sachbearbeitungsaufgaben in der Buchhaltung oder Kostenrechnung.

Inhalte: Gründliche Einführung in die Buchführung (A–Z), Bilanzierung, Steuern, Kostenrechnung, Finanzierung und Recht, EDV-Finanzbuchhaltung.

Zielgruppe: Kaufleute, die entweder in der Buchhaltung/Kostenrechnung tätig sind oder in diese Bereiche wechseln möchten; auch für Berufsrückkehrer/innen geeignet. Prüfung: Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens, Abschluss „Finanzbuchhalter/in“.

Lehrgangunterlagen und weitere Informationen unter [www.vhs-goettingen.de/Berufliche Bildung/Kaufmännische Lehrgänge](http://www.vhs-goettingen.de/Berufliche_Bildung/Kaufmannische_Lehrgaenge) oder bitte anfordern: Tel. 0551 4952-138/-123.

Leitung: Dozent/innenteam

Beginn: April 2020; Dauer 20 Monate
(berufsbegleitend Mi./Mo., 18.00–20.15 Uhr,
einige Samstage, kein Unterricht in den Schulferien); VHS, Göttingen, Stadtstiege 15
Gebühr: € 1.850,00, inkl. Unterrichtsmaterial, zzgl. Prüfungsgebühr

Kurs 20F48001 %



Werden Sie Tagesmutter/Tagesvater!

Informationsveranstaltung zur Qualifizierung

In der Kindertagespflege hat sich vieles verändert. Der Ausbau von Betreuungsmöglichkeiten für Kinder unter drei Jahren wird unter Berücksichtigung hoher Qualitätsstandards ständig erweitert. Die Qualifizierung ist daher Voraussetzung für die Vermittlung als Kindertagespflegeperson im Landkreis und in der Stadt Göttingen. Teilnehmer/innen, die die Abschlussprüfung mit Erfolg ablegen, erhalten das Zertifikat vom Bundesverband für Kindertagespflege. Weitere Voraussetzungen für den Erwerb des Zertifikats sind neben der 160 Ustd. umfassenden Qualifizierung u.a. mindestens die Volljährigkeit, der Hauptschulabschluss, sichere Deutschkenntnisse in Wort und Schrift sowie die persönliche und gesundheitliche Eignung zur Betreuung von Kindern.

Die VHS Göttingen Osterode führt die 160 Ustd. umfassende Qualifizierung für den Fachbereich Jugend im Landkreis und der Stadt Göttingen durch. Weitergehende Informationen zu den Inhalten der Qualifizierung, zur Kursorganisation und zum zeitlichen Ablauf erhalten Sie bei:

- dem Fachbereich Jugend des Landkreis Göttingen, Frau Kniejski
Tel. 0551 525-2153, E-Mail: kniejski@landkreisgoettingen.de
- dem Fachbereich Jugend der Stadt Göttingen, Frau Schertz
Tel. 0551 400 2748, E-Mail: B.Schertz@goettingen.de

sowie auf den Informationsveranstaltungen der VHS in:

- Osterode am: 20.08.2019, 17.00–18.30 Uhr (Neustädter Tor 1–3)
- Duderstadt am: 23.09.2019, 17.00–18.30 Uhr (Marktstr. 75)
- **Hann. Münden** am: 24.09.2019, 17.00–18.30 Uhr (Wilhelmshäuser Str. 90)
- **Göttingen** am: 25.09.2019, 17.00–18.30 Uhr (Bahnhofsallee 7)

Die Anmeldung und Feststellung der Eignung für die Qualifizierung erfolgt für die Teilnehmer/innen mit Wohnsitz in der Stadt Göttingen über Frau Schertz und für die Teilnehmer/innen mit Wohnsitz im Landkreis Göttingen über Frau Kniejski.



Weitere Pädagogikangebote finden Sie auf den S. 52–57.

Sie möchten ein Gruppentreffen in hellen, gut eingerichteten Räumen organisieren?

Sie suchen einen EDV- oder Seminarraum für eine interne Firmenschulung?

Unsere professionell ausgestatteten Räume stehen Vereinen, Firmen und Institutionen zur Verfügung: Räume für Gruppen bis 20 Personen, ein neu ausgestatteter EDV-Raum mit lichtstarkem Wandmonitor, das 80 m² große VHS-Studio, ein großzügiger Pausenraum.

Auf Wunsch steht Moderations- und Präsentationsmaterial von Flipchart bis Beamer für Sie bereit. Nähere Informationen über Kosten, Bedingungen und Verfügbarkeiten erhalten Sie unter 05541 9548360.

Auch über das Raumangebot in unseren Geschäftsstellen in Göttingen, Osterode und Duderstadt informieren wir Sie gern.



Suchen Sie einen Raum für Ihre Veranstaltung?

EDV



EDV für Senior/innen

EDV-Grundlagen für Senior/innen

EDV-Einführung und Textverarbeitung

Den PC als tolles Hilfsmittel für die Büroarbeit im Haus, im Verein, fürs Hobby etc. zu entdecken, ist keine Frage des Alters! In diesem Kurs lernen Sie entspannt, mit genügend Zeit und bei einem geduldigen Dozenten die ersten Grundlagen für die „Beherrschung“ des Computers. Wir bieten eine leichte Einführung in die PC-Bedienung und die Textverarbeitung. Falls Sie zu Hause ein Notebook benutzen, können Sie dieses auch gern mitbringen.

Leitung: Gunter Ullmann

Di./Do., 22.10. bis 12.11.2019, 10.00–12.00 Uhr, 6 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 74,00

Kurs 19H51183 %

Aufbaukurs Textverarbeitung und Dateiverwaltung

Sie können schon etwas mit einem PC umgehen und haben erste Texte mit MS-Word geschrieben? Sie fühlen sich aber noch etwas unsicher, suchen oft nach Texten und wissen nicht mehr, wo Sie diese abgespeichert haben, und Sie merken, dass Ihre Word-Kenntnisse noch einer Auffrischung und Verbesserung bedürfen? Dann ist dies genau der richtige Kurs für Sie!
Inhalte: Dateiverwaltung mit dem Explorer; Ordnung auf dem PC halten; Fortgeschrittene Möglichkeiten von MS-Word (Word kann mehr als nur schreiben...).

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der PC-Bedienung mit Windows und von MS-Word. Es wird mit Windows 10 gearbeitet.

Leitung: Gunter Ullmann

Di./Do., 19.11. bis 05.12.2019, 10.00–12.00 Uhr, 6 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 74,00

Kurs 19H51184 %

Legende

- Semesterschwerpunkt
„zusammenleben.zusammenhalten“
- Unterrichtsmaterial in Gebühr enthalten
- Ermäßigung möglich
- Kleingruppe
- Kostenerstattung für Präventionskurse
- Familienkurse

Internet und E-Mail

Schritt für Schritt

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr wenig Interneterfahrung, aber mit PC-Grundkenntnissen.

Sie surfen noch nicht im Internet oder Sie fühlen sich unsicher? Sie möchten mit Hilfe von E-Mails kommunizieren, wissen aber nicht so recht damit umzugehen oder haben Probleme mit den Anhängen der Mails? In diesem Kurs lernen Sie, sich im Internet zurechtzufinden, einzukaufen, E-Mails zu empfangen und zu schreiben, Anhänge von Mails zu öffnen und selbst Anhänge anzufügen und dabei die Sicherheit nicht aus den Augen zu verlieren!

Leitung: Gunter Ullmann

Mo., 02./09.12., **Mi.,** 04./11.12., **Fr.,** 06.12.2019, 10.00–12.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 70,00

Kurs 19H51185 %

Das Android-Smartphone

Dieser Kurs richtet sich an alle Senior/innen, die mit ihrem Android-Smartphone noch nicht oder nicht sicher genug umgehen können.

Folgende Themen werden behandelt: Grundsätzliche Bedienung, Kennenlernen wichtiger Grundfunktionen, Installation von Apps, Nutzung der Kamera, Versenden von Textnachrichten und Fotos.

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt, Sie sollten jedoch Ihr eigenes (aufgeladenes!) Gerät mitbringen.

Leitung: Gunter Ullmann

Di., 24.9., **Do.,** 26.9., **Fr.,** 27.9.2019, 10.00–12.00 Uhr, 3 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 45,00

Kurs 19H51182 %

Word

Word 2016 – Textverarbeitung

Auch Verzweifler am PC erfahren, wie man ohne Hektik und Stress sein Wissen vertiefen kann. Viele von Ihnen verfügen bereits über Grundkenntnisse am PC, kommen aber mit der Anwendung Word nicht zurecht. Wir vermitteln Ihnen in zahlreichen Übungen Wissenswertes über die Textverarbeitung mit Word. Sie erfahren, wie Sie Dokumente komfortabel gestalten können, ob mit kurzen oder langen Texten, wie Sie Privat- oder Geschäftsbriefe formulieren, Einladungen unter Einbindung von Grafiken und Fotos fertigen und vieles mehr.

Leitung: Andreas Lott

Di., 07.01.–28.01.2020, 18.30–21.30 Uhr, 4 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 74,00

Kurs 19H55080 %

Tabellenkalkulation/Excel

Einführung in Excel 2016

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel 2016. Aufbau und Struktur des Programms werden anschaulich erläutert. Viele praktische Übungen helfen Ihnen, Tabellen zu erstellen. Formeln und Funktionen werden erklärt und ihre Anwendung geübt (z. B. Summenfunktion, Mittelwert, Maximum, Minimum). Auch grafische Darstellungsformen werden vorgeführt und Sie lernen, Tabellen schnell und optisch eindrucksvoll zu präsentieren.

www.stadtradio-goettingen.de

lokal, informativ & werbefrei

StadtRadio Göttingen | 107.eins

StadtRadio Göttingen • Groner Straße 2, 37073 Göttingen
Telefon 0551 - 38 48 10 71 • Fax 0551 - 38 48 10 68

Leitung: Andreas Lott

Di., 22.10.-19.11.2019, 18.30-21.30 Uhr,
5 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 92,00
Kurs 19H55180

Präsentation

PowerPoint für Einsteiger/innen

Egal ob in der Schule oder im Beruf – eine PowerPoint-Präsentation ist eine gute Möglichkeit, die eigene Arbeit vor Publikum zu präsentieren. In diesem Kurs gehen wir auf die inhaltlichen Schwerpunkte einer guten Präsentation ein: Wie füge ich meiner Präsentation Text, Bilder oder ein Video zu? Wie gestalte ich eine Präsentation mit Multimedia-Elementen, ohne diese mit fliegenden Objekten zu überladen? Wie trage ich mein fertiges Referat vor? Der Kurs erfordert Grundkenntnisse in der Arbeit am PC.

Leitung: Silke Kuri

Fr./Sa., 20./21.09.2019, Fr., 16.00-19.00 Uhr,
Sa., 9.30-14.30 Uhr, 2 Termine; Hermann-Gmeiner-Schule, Staufenberg, Gartenstraße 23
Gebühr: € 41,00

Kurs 19H56095  

Einführung in PowerPoint 2016

Zunehmend werden Vorträge durch Computer-Präsentationen unterstützt, aber auch selbstablaufende Präsentationen als Werbemittel beruflich oder für die eigene Diashow Zuhause eingesetzt. Dieser Kurs vermittelt die Grundfunktionen des Präsentationsprogrammes PowerPoint 2016 und Grundwissen zum Präsentationsablauf. Am Ende sind Sie in der Lage, eine individuelle Präsentation zu erstellen: Gestalten von Schriften, Farben, Formen, Bildern und Einfügen von Cliparts sowie Unterlegen von Musik und Filmen. Bitte USB-Stick (mindestens 4 Gigabyte) mitbringen!

Leitung: Andreas Lott

Di., 03.12.-10.12.2019, 18.30-21.30 Uhr,
2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 37,00

Kurs 19H55280 

Garagentorservice Schüßler

Einbau
Reparatur



und
Wartung

0171/5232078

Inh. Uwe Schüßler

Kattenbühl 18 · 34346 Hann. Münden

Outlook

Einführung in Outlook 2016

Inhalte: Outlook Bildschirm, Nachrichten, E-Mails ordnen, archivieren, Termine im Kalender, Aufgaben planen
Voraussetzungen: sichere Windows-Kenntnisse.

Leitung: Andreas Lott

Mo., 21.10.-28.10.2019, 18.30-21.30 Uhr,
2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 37,00

Kurs 19H55380 

Internet und soziale Netzwerke

Tatort Internet

Wie schütze ich mich vor Netzkriminalität? Egal, ob Sie im Internet einkaufen, Ihre Bankgeschäfte tätigen, über die sozialen Medien aktiv sind oder einfach nur im Netz surfen: Überall lauern Gefahren, die Ihren Computer, Ihre persönlichen Daten oder im schlimmsten Fall Ihr Geldkonto gefährden können. Dieser Vortrag mit Diskussion zeigt anhand aktueller polizeilicher Praxisfälle die Gefahren auf und regt zum verantwortungsvollen Umgang mit dem Medium Internet an. Sie lernen, wie Sie sich und Ihre Daten schützen können.

Leitung: Wolfgang Köhler, Kriminalhauptkommissar, Dozent der Polizeiakademie

Fr., 15.11.2019, 17.00-20.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 19,00

Kurs 19H57081

Neu: Smart wandern – mit GPS und Smartphone App

Die schönsten Wanderrouten am PC planen und mit einer mobilen Smartphone-App auf Tour gehen: Vom Outdoor-Abenteurer über den Familienwanderer bis hin zum ambitionierten Sportwanderer kann so jeder passende Outdoor-Erlebnisse finden, planen und genießen. Spezialisten der GrimmSteig Wanderschule vermitteln an zwei Tagen das Grundwissen in Theorie und Praxis - von der digitalen Tourenplanung über das Erstellen von GPX-Tracks bis zur praktischen Anwendung auf dem eigenen Smartphone. Bitte Smartphone und für die Wanderung am zweiten Tag auch Verpflegung und Getränk mitbringen.

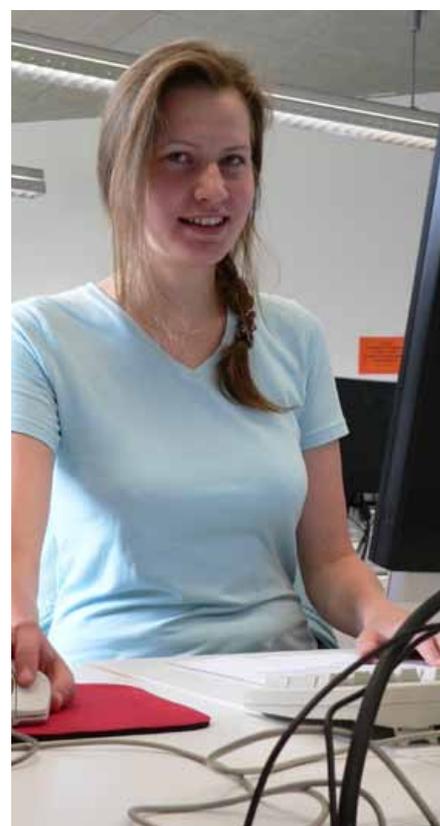
Leitung: GrimmSteig Wanderschule

Fr./Sa., 20.09.2019, Fr., 18.30-21.30 Uhr,
Sa., 9.30-16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 49,00

Kurs 19H68683 

Erfolgreich Netzwerken mit XING

Im deutschsprachigen Raum ist XING ein wirkungsvolles Tool für den Aufbau und die Pflege von funktionierenden Netzwerken. Lernen Sie anhand von praktischen



Beispielen und Übungen, ein professionelles privates XING-Profil anzulegen, erhöhen Sie Ihre Sichtbarkeit im Berufsalltag und vernetzen Sie sich gezielt mit den richtigen Kontakten.

Bitte bringen Sie einen tabellarischen Lebenslauf (digital) und ein Digitalfoto (Business) auf einem USB-Stick mit.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

Leitung: Marcel Friedrich

Sa., 26.10.2019, 9.00-14.15 Uhr, 1 Termin;
VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 32,00

Kurs 19H53480 

Printdesign

Printmedien einkaufen – Praxistraining

Printmedien erfüllen auch in Zeiten des Online-Marketings wichtige Funktionen. Ein gut gemachtes, hochwertiges Printprodukt spricht andere Sinne an als die Online-Medien – manches Printprodukt sogar alle fünf Sinne. Entdecken Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen, wie Sie wirkungsvolle Printmedien kostengünstig bestellen können.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

Leitung: Marcel Friedrich

Sa., 02.11.2019, 9.00-14.15 Uhr, 1 Termin;
VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 32,00

Kurs 19H56080 



Kochen und Genießen

Indischer Grillabend

In diesem Kurs sollen Fleisch, Fisch und Gemüse gegrillt werden. Das Grillgut wird mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen mariniert, es kann würzig oder auch scharf eingelegt werden. Die Zubereitung erfolgt im Ofen oder auf dem Grill. Dazu werden verschiedene Soßen aus frischen Zutaten zubereitet.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mi., 28.08.2019, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin; Schule am Hohen Hagen, Dransfeld, Lange Trift 37

Gebühr: € 30,00, inkl. € 8,00 für Lebensmittel und Kopien

Kurs 19H07091

Kochclub – an die Töpfe, fertig, los!

Saisonal und regional

Kochen macht Spaß und fördert die Gemeinschaft.

Sie werden an jedem Kochclub-Abend zwei einfache, aber phantasievolle Menüs (ein vegetarisches, eines mit Fleisch) entsprechend der saisonalen und regionalen Angebote kochen und erlernen dabei grundlegende Arbeitstechniken, Zubereitungsarten, Grundrezepte und vieles mehr.

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Leitung: Eva-Maria Rötzer

Mi., 25.09., 13.11.2019, 08.01.2020, 19.00–22.00 Uhr, 3 Termine; BBS Münden, Küche, Auefeld 8, Hann. Münden

Gebühr: € 103,00, inkl. € 24,00 (entspricht € 8,00 je Abend) für Lebensmittel, alkoholfreie Getränke, Kopien etc.

Kurs 19H07083 %

Pilzevent

Kulinarische Reise in die Welt der Pilze

Leckere Pilze – selbst gesucht
köstliche Speisen – selbst gekocht
edle Weine – selbst getrunken

Wir treffen uns im Kochtreff, von wo aus wir gemeinsam in die Wälder Hann. Mündens starten. Dort erfahren wir Wissenswertes zu den wichtigsten Speise- und Giftpilzen.

Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Kursen sowie weitere Kursangebote – auch aus den anderen Geschäftsstellen – finden Sie unter:

www.vhs-goettingen.de



Unter sachkundiger Leitung werden Speisepilze gesammelt, die dann gemeinsam im Kochtreff in der Burgstraße zubereitet und kulinarisch veredelt werden. In einem mehrgängigen Menü mit passenden Weinen lassen wir die Reise in die Welt der Pilze ausklingen.

Leitung: Siegfried Pflum, geprüfter Pilzberater, Katrin Münster, Kochtreff in der Burgstraße

Sa., 19.10.2019, 9.30–21.00 Uhr, 1 Termin; Kochtreff in der Burgstraße, Hann. Münden, Burgstr. 28

Gebühr: € 74,00, inkl. € 20,00 für Zutaten, Kuchen und Getränke

Kurs 19H68680 %

Das italienische Herbstmenü I

Köstliche italienische Rezepte für den Herbst

Der Kochabend beginnt mit einem Aperitif und einem Gruß aus der Küche. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Vorspeisen zu, wie z. B. Hirsch-Pizza und Maronen-Latte-Macchiato. Anschließend genießen wir Piccata vom Hirschsteak, dazu Pilzragout auf selbstgemachten Bandnudeln. Zum Abschluss verwöhnen wir uns mit Zabaione auf geeisten Weintrauben, dazu selbstgemachte Cantuccini-Kekse. Ein Espresso mit selbstgemachter Schokoladentrüffel zum Dessert darf nicht fehlen. Begleitet wird das Menü von den passenden Weinen und Getränken.

Leitung: Katrin Münster, Kochtreff in der Burgstraße

Sa., 26.10.2019, 17.00–22.15 Uhr, 1 Termin; Kochtreff in der Burgstraße, Hann. Münden, Burgstr. 28

Gebühr: € 59,00, inkl. € 20,00 für alle Zutaten, Getränke und Rezeptheft

Kurs 19H07087

Das italienische Herbstmenü II

Köstliche italienische Rezepte für den Herbst

Der Kochabend beginnt mit einem Aperitif und einem Gruß aus der Küche. Gemeinsam bereiten wir dann unter anderem selbstgemachte Ravioli mit Hirschfüllung und Wildschweinbolognese auf selbstgemachten Bandnudeln zu, begleitet von den passenden Weinen und Getränken. Im Anschluss verwöhnen wir uns mit klassischen italienischen Nachspeisen wie Tiramisu, Schokoladenmoussetörtchen und gefüllten Profiterols. Ein Espresso zum Dessert darf nicht fehlen.

Leitung: Katrin Münster, Kochtreff in der Burgstraße

Sa., 09.11.2019, 17.00–22.15 Uhr, 1 Termin; Kochtreff in der Burgstraße, Hann. Münden, Burgstr. 28

Gebühr: € 59,00, inkl. € 20,00 für alle Zutaten, Getränke und Rezeptheft

Kurs 19H07088

Kochen – köstlich und abwechslungsreich

Wenn Sie etwas Gutes auf den Tisch bekommen möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie bekommen vielfältige Anregungen und Rezeptvorschläge für ein gelungenes Essen. In netter Gesellschaft können Sie sich bei der Zubereitung auf kulinarische und abwechslungsreiche Menüs freuen.

Leitung: Ursula Fumfél, Hauswirtschaftsmeisterin

Di., 29.10.–19.11.2019, 18.30–21.30 Uhr, 4 Termine; Schule am Hohen Hagen, Dransfeld, Lange Trift 37

Gebühr: € 84,00, inkl. € 20,00 für Lebensmittel

Kurs 19H07290 %

Ayurvedisches Kochen für Herbst und Winter

Die Ayurveda-Küche ernährt Sie ausgewogen, versorgt den Körper mit allen notwendigen Stoffen, garantiert eine ausreichende Energiezufuhr und befriedigt alle Geschmacksrichtungen. Eine ausgewogene Ernährung sorgt neben Gesundheit und Zufriedenheit auch für einen klaren Geist. Lassen Sie sich daher mit der Ayurveda-Küche auf eine neue Form der Ernährung ein: Sie hilft Ihnen, ausgewogenere Mahlzeiten zu genießen und sich gesund und wohl zu fühlen.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mi., 23.10.2019, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin; Schule am Hohen Hagen, Dransfeld, Lange Trift 37

Gebühr: € 30,00, inkl. € 8,00 für Lebensmittel und Kopien

Kurs 19H07081

Advent – die Vorbereitung auf ein entspanntes Weihnachten

In diesem Kurs werden Sie besondere Rezepte mit Pfiff (Vorspeise, Fleisch,

Vegetarisch, Nachtisch) kennenlernen. Diese weihnachtlichen Menüfolgen sind einfach vor- und zu zubereiten und für die Feiertage bestens geeignet.

Da auch der stimmungsvoll gedeckte Tisch zu den Feiertagen gehört, werden die leckeren Gerichte im Kerzenschein verzehrt.

Leitung: Eva-Maria Rötzer

Mi., 27.11., 04.12.2019, 19.00–22.00 Uhr BBS Münden, Küche, Auefeld 8, Hann. Münden

Gebühr: € 49,00, inkl. € 20,00 für Lebensmittel, alkoholfreie Getränke und Kopien
Kurs 19H07080

Das Weihnachtsmenü

Köstliche Rezepte für die Feiertage

Der Kochabend beginnt mit einem Aperitif und einem Gruß aus der Küche. Gemeinsam bereiten wir anschließend verschiedene Vorspeisen zu, z. B. Champignonschiffchen, Ricottaschnecken und Lila-Kartoffel-Macchiato. Anschließend genießen wir Gänsekeulen mit Äpfeln, Kartoffelknödeln, Mohnwickelklößen und Rotkohl. Zum Abschluss verwöhnen wir uns mit Schokoladenmalheur und Orangenkompott. Begleitet wird das Menü von passenden Weinen und Getränken.

Leitung: Katrin Münster, Kochtreff in der Burgstraße

Sa., 30.11.2019, 17.00–22.15 Uhr, 1 Termin; Kochtreff in der Burgstraße, Hann. Münden, Burgstr. 28

Gebühr: € 59,00, inkl. € 20,00 für alle Zutaten, Getränke und Rezeptheft
Kurs 19H07089

Indisches Festmenü

Für alle, die eine Alternative zum traditionellen Weihnachtsmenü suchen: Das indische Festmenü. Es werden verschiedene Aperitifs, Vorspeisen, Fleisch- und Fischgerichte, Gemüse, Chutneys, Linsengerichte, Brote und Desserts geschmackvoll zubereitet.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mi., 11.12.2019, 18.00–21.45 Uhr, 1 Termin; Schule am Hohen Hagen, Dransfeld, Lange Trift 37

Gebühr: € 36,00, inkl. € 8,00 für Lebensmittel und Kopien
Kurs 19H07090

Indische Küche

Indische Gerichte sind berühmt für ihre Vielseitigkeit und sind dabei einfach in der Zubereitung. In diesem Kurs intensivieren Sie Ihre Kenntnisse der indischen Küche. Sie lernen verschiedene Fisch-, Fleisch-, Gemüse- und Linsengerichte kennen. Außerdem backen wir verschiedene Brote und bereiten unterschiedliche Arten von Currys zu. Dazu erfahren Sie, mit welchen Zutaten welche Schärfe erzeugt werden kann.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mi., 15.01.2020, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin; Schule am Hohen Hagen, Dransfeld, Lange Trift 37

Gebühr: € 30,00, inkl. € 8,00 für Lebensmittel und Kopien
Kurs 19H07092

Rund um Rum

Eine Spirituose, die schon lange ihren angestaubten Charme abgelegt hat. Rum für Tee, Grog oder zum Backen - das war einmal. Erleben Sie in diesem Rum-Tasting die Geschmacksvielfalt verschiedener Rum-Sorten, die pur, aber auch im Longdrink ein Genuss sind.

Leitung: Matthias Hannmann

Sa., 02.11.2019, 19.30–21.45 Uhr, 1 Termin; Kochtreff in der Burgstraße, Hann. Münden, Burgstr. 28

Gebühr: € 48,00, inkl. 15,00 € für die Verkostung
Kurs 19H07288



Verschenken Sie doch mal eine gute Zeit!

Ein kulinarischer Abend zum Geburtstag der besten Freundin – ein Wohlfühltag für zwei zur Hochzeit – ein Kurs Gartengestaltung für den hilfsbereiten Nachbarn...

Es gibt viele Möglichkeiten, jemanden mit einem schönen Geschenk zu überraschen. Stöbern Sie doch mal durch unsere Angebote. Und wenn Sie etwas Passendes für einen lieben Menschen gefunden haben, reservieren Sie einfach einen Platz in diesem Kurs. Oder Sie reservieren gleich zwei Plätze und besuchen den Kurs zu zweit. Selbstverständlich können Sie auch einen Gutschein verschenken und dem Beschenkten die Wahl aus unserem Angebot überlassen.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit und viel Spaß beim Stöbern!

Whisky-Tasting

Eine Rundreise durch die schottischen Whisky-Regionen

In diesem Whisky-Tasting kann man die Vielfalt der schottischen Whiskys erleben. Von leicht bis torfig rauchig – erfahren sie mehr über die Herstellung und Geschichte dieses einzigartigen Getränks. Für alle Liebhaber leckerer Whiskys und alle, die es gerne werden möchten.

Leitung: Matthias Hannmann

Sa., 16.11.2019, 19.30–21.45 Uhr, 1 Termin; Kochtreff in der Burgstraße, Hann. Münden, Burgstr. 28
Gebühr: € 48,00, inkl. € 15,00 für die Verkostung.
Kurs 19H07289

Ernährungsberatung

Esse bunt – lebe gesund

Gesund und ausgewogen ernähren – aber wie?

Oft belastet eine Gewichtszunahme den Körper. Er reagiert evtl. schnell mit Stoffwechselerkrankungen oder orthopädischen Beschwerden. Um dies zu verhindern, ist es wichtig, das Gewicht rechtzeitig wieder „ins Lot“ zu bekommen.

Mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. werden die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung vermittelt, die einer Gewichtszunahme vorbeugen sollen bzw. auf lange Sicht das Gewicht reduzieren.

Das Wissen kann individuell in jeden Alltag eingebaut werden.
Der Kurs ist geeignet für Personen mit max. BMI 29.

Leitung: Eva-Maria Rötzer, zertifizierte Diätassistentin

Mo., 23.09.–25.11.2019, 18.30–19.45 Uhr, 8 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 82,00, inkl. € 8,00 für Kopien und Getränke
Kurs 19H07481 € %

Fit in den Alltag

Gesunde Ernährung – aber wie?

Bedingt durch Arbeit, Familie und Haushalt fällt es oft schwer, sich ausgewogen zu ernähren. Gleichzeitig möchte man fit und gesund im Alltag bestehen.

Mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. werden die Grundlagen einer gesundheitsbewussten Ernährung vermittelt, die für jeden Esstyp und für jede Altersgruppe einsetzbar und finanziell machbar ist.

Wichtig ist dabei, das die Freude und der Genuss am Essen erhalten bleiben.

Leitung: Eva-Maria Rötzer, zertifizierte Diätassistentin

Mo., 23.09.–02.12.2019, 20.00–21.15 Uhr, 9 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 91,00, inkl. € 8,00 für Kopien und Getränke
Kurs 19H07480 € %

Zumba

Zumba®

Zumba ist ein dynamisches und mitreißendes Tanz-Fitness-Training. Es besteht aus lateinamerikanischen Rhythmen (Salsa, Samba, Tango, Merengue) kombiniert mit Tanzbewegungen: ein Kalorien verbrennendes, Muskeln formendes und jede Menge Spaß bringendes Ganzkörpertraining.

Leitung: Julia Kaps

Mi., 11.09.–18.12.2019, 17.00–18.00 Uhr, 13 Termine; Hermann-Gmeiner-Schule, Staufenberg, Gartenstraße 23
Gebühr: € 66,00
Kurs 19H03095 %

Zumba®

Erlebe die Fitness-Party! Zumba ist ein dynamisches und mitreißendes Tanz-Fitness-Training. Es besteht aus lateinamerikanischen Rhythmen (Salsa, Samba, Tango, Merengue) kombiniert mit Tanzbewegungen: ein Kalorien verbrennendes, Muskeln formendes und jede Menge Spaß bringendes Ganzkörpertraining.

Leitung: Tanja Rinke, liz. Zumba-Trainerin

Do., 12.09.2019–16.01.2020, 20.00–21.00 Uhr, 13 Termine; Grotefend-Gymnasium, Hann. Münden, Mitscherlichstraße 1
Gebühr: € 66,00
Kurs 19H03081 %

Strong by Zumba®

Du willst einen schön definierten Body, straff, aber nicht zu muskulös? Dann ist das hier genau der richtige Kurs für Dich! Wir kombinieren Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrie-Training. Die eigens produzierte Musik ist speziell auf jeden Move abgestimmt. D. h., wir zählen keine Wiederholungen mehr, wir trainieren zum Beat!

Wird es anstrengend? JA.

Wirst Du jede Menge Spaß haben? JA.

Leitung: Tanja Rinke, liz. Zumba-Trainerin

Do., 12.09.2019–16.01.2020, 18.45–19.45 Uhr, 13 Termine; Grotefend-Gymnasium, Hann. Münden, Mitscherlichstraße 1
Gebühr: € 66,00
Kurs 19H03080 %

Fitness

Wirbelsäulengymnastik

Bewegung? – Ja, aber richtig!

Gegen „Rückenbeschwerden“ hilft eine gezielte und physiologisch richtige Bewegungs- und Haltungsschulung. Übungen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur, Entspannungsformen und Bewegung mit Musik gehören dazu. Gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen, verbessert die Haltung. Tipps zur Entlastung der Wirbelsäule im (Arbeits-) Alltag, Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Leitung: Andrea Bergherr, Physiotherapeutin

Vormittagskurs

Fr., 30.08.–20.12.2019, 8.20–9.20 Uhr, 12 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 60,00
Kurs 19H03581 %

Abendkurs

Di., 03.09.–17.12.2019, 19.00–20.00 Uhr, 12 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 60,00
Kurs 19H03580 %

Step & Fun

In diesem Kurs wird eine Reihenfolge von verschiedenen Grundschritten und Variationen gezeigt, welche um und auf dem Step mit viel Musik zu einem großen Spaßfaktor werden. Neben dem Herz-Kreislauf-Training wird die Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert. Wer sich gerne zur Musik bewegt und ein kleines bisschen Gefühl für Beats hat, der ist in diesem Kurs genau richtig.

Leitung: Elke Becker, ÜL C-Lizenz

Mo., 09.09.2019–27.01.2020, 16.20–17.20 Uhr, 14 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 74,00
Kurs 19H03082 %

Rückenfitness und mehr

Mit gezielter Gymnastik kräftigen und dehnen, mobilisieren und stabilisieren wir Rücken und Wirbelsäule, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Übungen zur Kräftigung, Lockerung, Dehnung der gesamten Muskulatur sind ebenso Inhalt dieses Kurses wie auch Tipps und Übungen für die individuelle Körperhaltung und ein rücken-gerechtes Alltagsverhalten. Der Kurs ist für alle Altersklassen geeignet.

Leitung: Karina Kupieczek, ÜL B für Fitness, Haltung, Prävention, ÜL für Ents

Mo., 16.09.2019–20.01.2020, 19.00–20.00 Uhr, 13 Termine; Hermann-Gmeiner-Schule, Staufenberg, Gartenstraße 23
Gebühr: € 87,00
Kurs 19H03596 %

Mi., 18.09.2019–22.01.2020, 19.00–20.00 Uhr, 13 Termine; Carl Friedrich Gauss-Schule, Dransfeld, Hoher-Hagen-Str. 24
Gebühr: € 87,00
Kurs 19H03590 %

Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs richtet sich an alle diejenigen, die nach einseitigen Belastungen (wie längerem Sitzen, Stehen etc.) Verspannungen im Rücken verspüren. Durch Kräftigung der Muskulatur soll Fehlbelastungen vorgebeugt und die allgemeine Körperhaltung verbessert werden.

Leitung: Beth Francis

Mo., 16.09.–25.11.2019, 18.30–19.30 Uhr, 9 Termine; Uschlag, Sporthalle, Zum Sportplatz
Gebühr: € 45,00
Kurs 19H03595 %

Bodystyle and more

ab 50

Diesen Kurs starten wir mit Spaß, guter Laune und einem Warm-Up nach Latino-Klängen. Mit gezielten Übungen für den ganzen Körper wird das Bindegewebe gestärkt und gestrafft, der Stoffwechsel wird angekurbelt. Zusätzlich widmen wir uns in jeder Stunde einem anderen „more“, wie z. B. Beine, Bauch, Taille, Po, Arme, Schultern oder Rücken. Ein sanftes Stretching und eine kleine Kurzentspannung runden unser Workout ab.

Leitung: Karina Kupieczek, ÜL B für Fitness, Haltung, Prävention, ÜL für Ents

Do., 19.09.2019–23.01.2020, 16.45–17.45 Uhr, 11 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 74,00

Kurs 19H03182 %

Herz-Kreislauf Gymnastik

für Frauen im fortgeschrittenen Alter

Vielseitige Übungen aus der Herz-Kreislauf-Gymnastik sowie ein spezielles Training (z. B. mit Theraband, Ball und anderen Handgeräten) schulen die Beweglichkeit und fördern das körperliche Wohlbefinden auch im zunehmenden Alter. Abwechslungsreiche Spiel- und Tanzformen fördern Konzentration und Koordination. Auch jüngere Frauen, die diese Art Gymnastik bevorzugen, sind willkommen.

Leitung: Kristine Ackermann

Di., 17.09.–10.12.2019, 16.30–17.30 Uhr, 11 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 66,00

Kurs 19H03184 %

AROHA am Freitag

Aroha ist ein sanftes Ganzkörpertraining zu flotter Musik, in dem der Schwerpunkt auf Ausdauer liegt und kraftvolle mit fließenden Bewegungen abwechseln. Es ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet, für Sporteinsteiger/innen genauso wie für Aktive. Gezielte Aufwärm- und Dehnübungen runden das Training ab. Wer Lust hat auf ein schönes Tanz-Workout in mittlerer Intensität, ist herzlich willkommen. Dieser Kurs ist offen für Einsteiger/innen und für Kenner/innen zum „Auffrischen“.

Leitung: Nora Wagner, Trainerin, Mediatorin

Fr., 25.10., 08.11., 22.11., 06.12., 20.12.2019 und 10.01.2020, 6 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 35,00

Kurs 19H03183 %

Nordic Walking

Sie haben Lust auf ein dosiertes Ganzkörpertraining an der frischen Luft und möchten Ihre Fitness steigern? Nordic Walking ist dazu genau der richtige Sport – ganz egal, wie alt Sie sind. Denn es fördert das Herz-Kreislauf-System und regt den Stoffwechsel an. Es stärkt die Muskeln und erhöht die Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit. Nach einer kurzen Einführung im Kursraum geht es raus auf die Strecke und wir trainie-



ren gemeinsam und steigern von Mal zu Mal Ausdauer und Intensität. Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk und bringen Ihre Nordic-Walking-Stöcke mit.

Leitung: Dirk Pelz

Do., 19.09.–14.11.2019, 10.00–11.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 39,00

Kurs 19H03380 %

Cross Skating

Sie müssen keine „Sportskanone“ sein: Cross Skating kann auch für total Ungeübte der Einstieg in eine neue sportliche Betätigung werden. Es trainiert nämlich nicht nur Herz und Kreislauf, sondern schon auch Gelenke, Bänder und Sehnen. Außerdem ist es gut für die Figur und bereitet vor allem einen Riesenspaß.

Auf Skikes, einem geländefähigen Rollsportgerät mit Lufrädern, das mit eigenen Schuhen überall gefahren werden kann, begeben wir uns querfeldein in die Natur oder trainieren auf asphaltierter Strecke. Am ersten Kurstermin erhalten Sie eine Einführung und können das Material erproben. Danach geht es bei jedem Wetter raus. Sie benötigen festes Schuhwerk (knöchelhohe Trekkingschuhe) und einen (Fahrrad-) Helm. Eine begrenzte Zahl von Skikes können gegen eine Gebühr von € 10,00 geliehen werden. Ihr Körpergewicht sollte nicht mehr als 120 kg betragen. Wenn möglich bringen Sie Ihre eigenen Skikes mit.

Leitung: Dirk Pelz

Fr., 20.09.–06.12.2019, 15.00–16.30 Uhr, 8 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 74,00

Kurs 19H03682 %

Inliner Crashkurs

Etwas Technik braucht es schon, damit Sie sich auf Inlinern sicher fortbewegen können. Sie erhalten eine Einführung in verschiedene Kurventechniken, Ausweichmanöver und Falltechniken. Bremstechniken ermöglichen ein kontrolliertes und sicheres

Fahren. Nach einer Einführung im Kursraum geht es raus auf die Strecke und wir trainieren das Fahrvermögen. Sie werden das Skaten genießen!

Bitte bringen Sie Ihre Inliner samt kompletter Schutzausrüstung mit (Handgelenk-, Ellenbogen- und Knieprotektoren, Helm).

Leitung: Dirk Pelz

Sa., 21.09.2019, 9.00–12.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 20,00

Kurs 19H03681

Bitte beachten Sie: Da nur auf trockenem Asphalt gefahren werden kann, müssen wir evtl. auf den Ersatztermin 29.09.2018 ausweichen. Bitte melden Sie sich nur an, wenn Sie auch diesen Termin sicher wahrnehmen können.

Yoga

Yoga
für Anfänger/innen

Yoga bedeutet Ausgleich, Ruhe, Energie, Vitalität, Kraft und Beweglichkeit auf verschiedenen Ebenen. In diesem Kurs lernen wir, unsere Kraft zu mobilisieren. Durch leichte Dehnungen, Streckung und Beugung fühlen wir uns besser und gehen entspannt durch den Tag. Yoga bereichert uns und hilft, mobil zu bleiben. Blockaden können gelöst und Stress abgebaut werden. Außerdem lernen Sie einen besseren Umgang mit physischen und psychischen Belastungen. Der Kurs ist geeignet für alle Menschen zwischen 8 und 99 Jahren.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mi., 21.08.–18.12.2019, 16.30–17.45 Uhr, 15 Termine; Carl Friedrich Gauss-Schule, Dransfeld, Hoher-Hagen-Str. 24
Gebühr: € 94,00

Kurs 19F04291 %

Mi., 08.01.–25.03.2020, 16.30–17.45 Uhr, 12 Termine; Carl Friedrich Gauss-Schule, Dransfeld, Hoher-Hagen-Str. 24
Gebühr: € 83,00

Kurs 19H04290 %



Somatic Hatha Yoga

Yoga Asana (Körperhaltungen) werden in diesem Kurs mit spielerischem Fokus gemacht. Oft vertieft durch Bewegungs-Einstimmungen, angelehnt an die Feldenkrais Methode, um sich leicht, entspannt und im eigenen Körper und mit den eigenen Bewegungen zuhause zu fühlen. Einzelne Asana werden zu Bewegungs-Flows (nach TriYoga von Kali Ray) verbunden, die wenig Anstrengung benötigen und viel Ganzkörperbeweglichkeit bewirken. Tiefenentspannung schließt die Yogaklasse ab.

Leitung: Simone Prager, Yogalehrerin, Dipl. Soz.Päd., Systemische Beraterin

Mi., 11.09.2019–22.01.2020, 18.30–20.15 Uhr, 15 Termine; Hermann-Gmeiner-Schule, Staufenberg, Gartenstraße 23
Gebühr: € 128,00

Kurs 19H04197 %

Do., 12.09.2019–30.01.2020, 18.15–20.00 Uhr, 15 Termine; Hermann-Gmeiner-Schule, Staufenberg, Gartenstraße 23
Gebühr: € 128,00

Kurs 19H04195 %

Regenerierendes Yoga

Multitasking und zahllose Anforderungen überstimulieren viele Menschen heute täglich. Im regenerativen Yoga kommt der Körper, unterstützt durch Polster, zu tiefer Ruhe. Dies fördert die Fähigkeit, sich körperlich und geistig wohltuend zu erholen.

Leitung: Simone Prager, Yogalehrerin, Dipl. Soz.Päd., Systemische Beraterin

Fr., 13.09.2019–31.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; Hermann-Gmeiner-Schule, Staufenberg, Gartenstraße 23
Gebühr: € 110,00

Kurs 19H04196 %

Yin Yoga

Yin-Yogaübungen dehnen sanft und passiv die tieferen Gewebeschichten, d.h. die Faszien (Bindegewebe) im Körper und erreichen Bänder, Sehnen, Gelenke, Knochen und Nervenbahnen. Passives Dehnen und langes Halten steigern die Flexibilität und harmonisieren den Energiefluss im Körper. Über die Stimulation der Meridiane lassen sich Schmerzen und Blockaden verringern oder lösen. Verschiedene Yin-Yoga-Reihen geben den Kurven der Wirbelsäule regenerative Impulse und lassen die Gelenke geschmeidiger werden.

Leitung: Henrike Lühr, Yogalehrerin BYV, Krankenschwester, Dipl. Biologin

Mi., 23.10.–11.12.2019, 10.00–11.30 Uhr, 8 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 71,00

Kurs 19H04281 %

Mi., 08.01.–25.03.2020, 10.00–11.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 106,00

Kurs 19H04282 %

Yoga

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Leitung: Eva Maria Kiefer, Dipl. Kunsttherapeutin und Yoga-Therapeutin (BYAT)

Mi., 18.09.–18.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 89,00

Kurs 19H04180 € %

Mi., 18.09.–18.12.2019, 19.45–21.15 Uhr, 12 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 89,00

Kurs 19H04181 € %

Do., 19.09.2019–16.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 89,00

Kurs 19H04182 € %

Do., 19.09.2019–16.01.2020, 19.45–21.15 Uhr, 12 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 89,00

Kurs 19H04183 € %

Yoga Grundstufe

Unter Anleitung der Dozentin werden die kraftvollen Bewegungen der Yoga Vidya Grundreihe nach Swami Sivananda (Hatha Yoga) erlernt und nach Bedarf leicht variiert. Die Klarheit der Yogastellungen wird von bewusstem Atem begleitet. Übungen zur Tiefenentspannung und Meditation umrahmen das Programm.

Leitung: Henrike Lühr, Yogalehrerin BYV, Krankenschwester, Dipl. Biologin

Mo., 21.10.–09.12.2019, 17.30–19.00 Uhr, 8 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 74,00

Kurs 19H04187 € %

Mo., 06.01.–23.03.2020, 17.30–19.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 92,00

Kurs 19H04188 € %

Yoga für Rücken, Nacken und Schultern

Yoga bereichert unseren Alltag – es hilft uns, Körper und Geist in Einklang zu bringen und ausgeglichen, wach und beweglich zu bleiben. Die Yoga-Asanas aus leichten Dehnungen, Streckungen und Beugungen sowie Atemübungen werden präzise angeleitet, so dass hier jede/r mitmachen kann. Danach gibt es eine halbstündige Entspannung. Massage ist ein wirksames Mittel bei Schultern- Nacken, Kopf und Rückenschmerzen sowie bei stressbedingten Spannungszuständen. Unter Einbeziehung von physikalischen und energetischen Gesichtspunkten befassen wir uns mit Grundgriffen aus Akupressur und Klassischer Massage.

Leitung: Arjan Pal Singh

Sa., 02.11., 30.11., 21.12.2019, 18.01.2020, 15.30–19.15 Uhr, 4 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 77,00

Kurs 19H04283 %

Hatha-Yoga

Im gemeinschaftlichen achtsamen Durchführen von Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannung können wir die vielfältigen Kräfte in uns in Einklang bringen, um dem Fluss unseres Lebens gewachsen zu sein.

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-) Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Leitung: Christine Kasten, Dipl. Sozialpädagogin, Hatha-Yoga-Lehrerin

Mo., 09.09.–09.12.2019, 20.00–21.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 89,00

Kurs 19H04185 € %

Mi., 11.09.–11.12.2019, 20.15–21.45 Uhr, 12 Termine; Carl Friedrich Gauss-Schule, Dransfeld, Hoher-Hagen-Str. 24
Gebühr: € 89,00

Kurs 19H04191 € %

Qi Gong

Taiji QiGong

Taiji QiGong ist eine sehr beliebte und weit verbreitete Übungsreihe des QiGong, die viele Prinzipien und Figuren des Taiji Quan integriert, so dass ein Einstieg in das Taiji dadurch erleichtert wird.

In diesem Kurs erfahren wir eine tiefe Entspannung und lernen, die Atmung harmonisch mit den Bewegungen zu koordinieren. Taiji QiGong zeichnet sich durch weiche und fließende Bewegungen aus, die leicht zu erlernen sind.

Hier wird QiGong zur Meditation und führt in die innere Ruhe.

Leitung: Kristine Ackermann

Di., 17.09.–10.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 11 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 98,00

Kurs 19H04480 %

Fasten

Fastenwandern nach Buchinger – Fasten für Gesunde

Fasten: Verzicht auf feste Nahrung. Wandern: den Kreislauf in Schwung bringen und die Entgiftungsorgane aktiv beim Fasten unterstützen.

Nach einer abendlichen Einführungsrunde, bei der wir den Ablauf besprechen, treffen wir uns an fünf Tagen zum Wandern. In der Natur tauschen wir Fastenerfahrungen aus und besprechen wichtige Themen des Fastens. Im Anschluss an die letzte Wanderung besprechen wir in der VHS, in gemütlicher Runde, das Fastenbrechen und die Aufbautage, die jeder zu Hause durchführt.

Geeignet für Personen ohne gesundheitliche Einschränkungen. Im Zweifel besprechen Sie dies bitte vorab mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Leitung: Birgit Modro-Rieger, Ernährungsberaterin

Fr., 20.09., 19.00–20.30 Uhr und Mo. bis Do., 23.09.–26.09.2019, 10.00–12.30 Uhr, Fr., 27.09., 10.00–13.00 Uhr, 6 Termine
VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 70,00

Kurs 19H04380 %

Entspannung und Mediation

Entspannter Feierabend: bewegen – lockern – lösen – entspannen

für Wiedereinsteiger/innen und Ungeübte

Gönnen Sie sich einen entspannten Ausklang Ihres belebten Tages...

Sanftes Körpertraining, angelehnt an Yoga, Pilates, Qi Gong, Faszientraining, Progressive Muskelrelaxation, Atem- und Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele... Dadurch finden wir unsere innere Balance. Gleichzeitig werden Stoffwechsel, Immunsystem, und Selbstheilungskräfte gestärkt.

Leitung: Karina Kupieczek, ÜL B für Fitness, Haltung, Prävention, ÜL für Entspannung

Di., 17.09.–03.12.2019, 20.15–21.15 Uhr, 9 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 60,00

Kurs 19H03180 %

Wohlfühlzeit

Zeit zum Energie tanken und genießen mit Yoga, Faszientraining und Entspannung Den Arbeitstag ausklingen lassen, zu sich selbst finden, sich um das eigene Wohlbefinden kümmern. Das wichtigste Mittel gegen Stress und Hektik ist die Zeit, die man sich selber gönnt. Sie kräftigen, lockern und dehnen den Körper mit Yoga und Faszientraining und entspannen u. a. mit body scan, Elementen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung.

Leitung: Rebecca Phlippen, Entspannungscoach, Faszientrainerin, Yogatrainerin

Di., 10.09.–26.11.2019, 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 81,00

Kurs 19H04582 %

Autogenes Training

Einfach mal aussteigen aus dem täglichen Kreislauf von Anspannung und Stress...

Lernen Sie mit dem Autogenen Training nach Prof. J. H. Schultz einen Weg kennen, um Spannungen abzubauen, Nervosität und Ängsten besser begegnen zu können und innere Ruhe und Gelassenheit zu erleben. Schöpfen Sie neue Lebenskraft!

Die einzelnen Übungen bauen aufeinander auf, werden Schritt für Schritt besprochen, eingeübt und erlebt und lassen sich im Alltag jederzeit anwenden.

Leitung: Ute Ottmers, Kinderkrankenschwester, Heilpraktikerin

Mo., 21.10.–09.12.2019, 18.45–20.00 Uhr, 8 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 55,00

Kurs 19H04583 € %

Entspannung tut gut

Ein Kurs für Körper, Geist und Seele

Ein Kurs für Menschen, die ihren Alltag einmal hinter sich lassen und Entspannung erleben möchten. In diesem Kurs werden an 8 Abenden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt und eingeübt, mit deren Hilfe Sie wieder lernen, sich besser zu entspannen. Achtsamkeit für das eigene Körpergefühl und tiefe Entspannung zu erfahren führt dazu, dass Körper und Geist zur Ruhe kommen und Sie auch in einem anstrengenden Alltag Ihre Stille-Oasen finden und mit mehr Gelassenheit Ihren eigenen Rhythmus leben können.

Leitung: Bettina v. Linde-Suden, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPP)

Do., 24.10.–19.12.2019, 19.45–21.15 Uhr, 8 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 64,00

Kurs 19H04782 %

Gelenkentspannung

Mithilfe einer Klangschalenreise und begleitenden Mantren nehmen wir die verschiedenen Gelenke wahr und können uns bewusstwerden, wo Verspannungen in den Gelenken vorhanden sind. Es werden Techniken vermittelt, die die Muskeln und Bänder entspannen und die Gelenkflüssigkeit zum Fließen bringen, so dass sich die Gelenke bei langfristiger Anwendung der Übungen wieder optimal einstellen können.

Leitung: Brigitte Göbel, Dipl. Sozialpädagogin, NLP-Masterin

Sa., 23.11.2019, 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 34,00

Kurs 19H08284 %



PÄDAGOGIUM
BAD SACHSA
Bildung mit Perspektive

Staatlich anerkanntes Gymnasium mit Internat
Ostertal 1-5 · 37441 Bad Sachsa
Telefon: 05523/30 01-0
www.internats-gymnasium.de

- Enge Zusammenarbeit zwischen Schülern, Eltern und Lehrern
- Individuelle Förderung
- Ganztagsangebot
- Im Internat Unterbringung in Einzelzimmern

Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Kursen sowie weitere Kursangebote – auch aus den anderen Geschäftsstellen – finden Sie unter:

www.vhs-gettingen.de

ZENbalance

Workshop am Wochenende

ZENBalance ist ein Kurskonzept, das klassische westliche Entspannungsverfahren wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung mit fernöstlichen Techniken wie Meditation, QiGong und Yoga vereint. Das Ziel ist, Körper und Geist bewusst wahrzunehmen und das Hier und Jetzt zu üben. Menschen, die bisher weder Körper noch Geist trainiert haben, lernen sich selbst zu spüren. Personen, die viel meditieren, nehmen den Körper bewusst wahr. Alle, die Yoga praktizieren, können ihre Erfahrungen erweitern.

Leitung: Bettina v. Linde-Suden, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPP)

Sa., 19.10.2019, 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 24,00

Kurs 19H04780

ZENbalance

ZENbalance ist ein Kurskonzept, das klassische westliche Entspannungsverfahren wie z. B. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung mit fernöstlichen Techniken wie Meditation, Qi Gong und Yoga vereint. Ein ganzheitliches „Body und Mind“-Kursformat mit sanften Übungen. Bewusste Atemübungen helfen, Körper und Geist zu entspannen und zu verbinden.

Leitung: Bettina v. Linde-Suden, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPP)

Do., 24.10.–19.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 8 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 64,00

Kurs 19H04781 

Massage**Partnermassage**

Verspannungen lösen

Zwei Hände, einige Tropfen duftendes Öl – mehr brauchen wir nicht, um durch gegenseitige Massage Verspannungen vorzubeugen und sie zu lösen. So können wir unseren Körper immer sensibler wahrnehmen und körperlich und seelisch entspannter dem Alltagsstress begegnen. Neben anatomischen Grundkenntnissen werden die wichtigsten Handgriffe vermittelt, die z. B. bei Kopf- und Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen angewandt werden können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung bitte paarweise!

Leitung: Wolfgang Schneider, staatl. gepr. Masseur

Sa., 09.11.2019, 10.00–18.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 45,00

Kurs 19H05080 

Persönlichkeitsentwicklung / Naturheilverfahren**Neu: Aktiv gegen den Winterblues**

Bachblüten für die dunkle Jahreszeit

Wenn die Tage kürzer werden, stellt sich unser Körper langsam auf einen Winterschlaf ein. Wir ziehen uns zurück, brauchen mehr Ruhe und manche von uns werden krank. Bachblüten bieten hier die Möglichkeit, den Körper und die Seele zu unterstützen und den Winterblues zu akzeptieren.

An diesem Abend werden Bachblüten vorgestellt, die die Abwehrkräfte stärken, Stress und Ängste abbauen und depressive Stimmungen mildern.

Leitung: Brigitte Göbel, Dipl. Sozialpädagogin, NLP-Masterin

Di., 29.10.2019, 17.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 21,00

Kurs 19H08080

Neu: Hawaii – ALOHA - Südsee

Kleine Einführung in die ursprüngliche Huna-Lehre

Aloha ist eine Lebensweise aus dem alten Hawaii. Ein Weg zu mehr Glück, Zufriedenheit und Lebensqualität. Aloha ist das innere Wissen um die Kraft, die in respektvollen Begegnungen mit anderen Menschen und der Natur liegt – das Wissen, dass alles Leben miteinander verbunden ist. Es ist die Kunst, das Chaos des Lebens mit Leichtigkeit zu meistern.

Wir machen eine Reise in unser Herz und lernen einfache, kraftvolle Übungen, um den Aloha-Spirit im Alltag zu leben.

Leitung: Brigitte Göbel, Dipl. Sozialpädagogin, NLP-Masterin

Di., 26.11.2019, 17.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 21,00

Kurs 19H08283

Über Heilhypnose erfahren – Heilhypnose erleben

An diesem Tagesseminar erfahren Sie alles über den Bewusstseinszustand der Hypnose. Sie lernen die unterschiedlichen Hypnosetherapieformen, deren Vorgehensweisen, Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen in der Theorie kennen. Am Ende des Tages können Sie Heilhypnose selbst erfahren und erleben dabei, dass Sie ständig wissen, was mit Ihnen geschieht, denn das Kennzeichen einer seriösen Hypnosetherapie ist, dass auch die Verstandesebene mit in das Behandlungsgeschehen einbezogen wird.

Leitung: Heidemarie Hofmann, Tiefenpsych. analytische Hypnosetherapeutin

Sa., 14.09.2019, 10.00–17.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 33,00

Kurs 19H04687

Einführung in die Selbsthypnose

Sie erhalten ein fundiertes Wissen über das Wesen der Hypnose und lernen außerdem unterschiedliche Techniken der Tranceinduktion und -ausleitung sowie der Autosuggestion kennen. Selbsthypnose ist kein Wundermittel und ersetzt keinesfalls eine Therapie oder ärztliche Behandlung, aber sie kann durch die Freisetzung unserer unbewussten Kräfte zu einer vollkommenen Entspannung führen, die Konzentration steigern, bei der Bewältigung von Schlafstörungen, Ängsten, Schmerzen oder Süchten helfen.

Leitung: Heidemarie Hofmann, Tiefenpsych. analytische Hypnosetherapeutin

Sa., 16.11.2019, 10.00–17.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 33,00

Kurs 19H04688

Ehrenamt in der Hospizarbeit 

Ein Infoabend

Sie möchten wissen, was ehrenamtliche Mitarbeit in der ambulanten oder stationären Hospizarbeit bedeutet? Sie suchen eine sinnvolle Aufgabe und möchten Zeit verschenken?

An diesem Abend berichten haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen von ihren Erfahrungen in der Begleitung von schwerstkranken Menschen am Ende ihres Lebens.

Weitere Themen sind: Inhalt und Umfang des Vorbereitungskurses und die wichtigen eigenen, persönlichen Voraussetzungen.

Das Team der Ehrenamtlichen braucht Verstärkung und so werden wir im Herbst einen neuen Vorbereitungskurs starten.

Termin: 29. August 2019, 19.00–21.30 Uhr

Ort: Ambulanter Hospizdienst Alpha, Welfenstr. 5, rechter Eingang, 2. Etage, 34346 Hann. Münden

Eintritt: gebührenfrei

Referenten: Eva Maschinski, Soz.päd., Koordinatorin amb. Hospizdienst Alpha
Stefan Kletetzka, Krankenpfleger, stellv. Leitung, stationäres Hospiz
Michael Stanke, Klinikseelsorger
Ehrenamtliche Mitarbeiter

Anmeldung: bis 22. August 2019 an: Ambulanter Hospizdienst Alpha, 05541 981919



Tanz

Tango Argentino

Anfänger/innenkurs zum Kennenlernen

Kein anderer Paartanz bietet so viele Möglichkeiten der Variation und des Ausdrucks. Was macht den Tango Argentino so besonders? Was unterscheidet ihn vom Standard-Tango? Der Einsteigerkurs ist zum Schnuppern und Spüren, wie der Tango Argentino sich „anfühlt“. Der argentinische Tango kennt keine festen Schrittfolgen. Es geht um Kontakt und Miteinander und um das Führen und Folgen. Vermittelt wird der Tango de Salon, wie er auch in den Milongas von Buenos Aires getanzt wird.

Anmeldung bitte paarweise. Einzelanmeldungen sind nach Rücksprache möglich.

Leitung: Ute Dubbel, Volker Dubbel

Sa./So., 18./19.01.2020, Sa., 14.00–17.00 Uhr, So., 14.00–17.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 51,00

Kurs 19H18180 %

Karibische Tänze: Salsa, Merengue, Bachata

Wochenendkurs

Salsa ist Ausdruck der Lebensfreude, des lateinamerikanischen Temperaments. Anfänger/innen erhalten eine Einführung in die Fußtechnik und die Figurenkombinationen der kubanisch-kolumbianischen Salsa und lernen Basics der Tänze Merengue und Bachata. Neben Auflockerungs- und Rhythmusübungen erfahren die Teilnehmenden auch etwas über die Herkunft und Entwicklung dieser Tänze. Da dieser Kurs paarweise getanzt wird, empfehlen wir, sich zu zweit anzumelden oder sich bei der VHS zu erkundigen, ob es andere einzelne Anmeldungen gibt, um evtl. ein Tanzpaar zu bilden.

Leitung: Patricia Hernandez-Schiller

Sa./So., 09./10.11.2019, Sa., 15.30–18.30 Uhr, So., 15.30–18.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 33,00

Kurs 19H18281

Tanz Theater – Theatertanz

für Menschen mit und ohne Vorerfahrung

Entdecke mit uns choreographische Möglichkeiten, theatrale Tänze zu entwickeln und das eigene Potential zu stärken. In einer gemeinsamen Arbeit wollen wir Körperverständnis und -bewusstsein fördern, Handlung und Haltung sowie choreographisches Verständnis und Techniken ausbauen und



die eigenen theatrale Improvisationen im Tanztheater verwirklichen. Gemeinsam werden wir auch den Ensembledanz entdecken.

Leitung: Lars Fruchtenicht, Theaterpädagoge (BuT)

So., 22.09.2019, 10.00–18.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 53,00, inkl. € 3,00 für ein Script

Kurs 19H24182 %

Theater

Augenblick mal! Improvisationstheater

für Menschen mit und ohne Vorerfahrung

Improvisationstheater kommt ganz ohne vorgefertigte Texte aus. Es lebt vom und im Moment. Durch Improvisationsspiele und Übungen begegnen wir dem eigenen schöpferischen Potential. Mit viel Spaß und Freude treten wir in diesem Basiskurs untereinander in Kontakt und werden im kreativen Spiel eigene Ideen und Fantasien umsetzen.

Neben Grundlagen des Schauspiels und Improvisationsübungen lernen wir den Umgang mit Spielimpulsen, die Imagination von Raum und Gegenständen und das Assoziationsstraining kennen.

Leitung: Lars Fruchtenicht, Theaterpädagoge (BuT)

Sa., 21.09.2019, 10.00–18.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 53,00

Kurs 19H24180 %

Schauspieltraining

für alle, die Laientheater spielen oder spielen möchten

Wir arbeiten mit dem Instrument Körper und gehen auf eine Entdeckungsreise als Schöpfer eigener oder fremder Realitäten. Schauspielersche Übungen und Grundfähigkeiten werden vorgestellt und trainiert: Vorstellungskraft, Konzentration, Koordination, Wahrnehmung, Partnerspiel, Umgang mit Raum und Requisiten. In der gemeinsamen Arbeit werden Impulse für erste Schritte in einem Lernprozess gegeben, um die eigenen schauspielerischen Fähigkeiten und Kompetenzen zu erproben.

Leitung: Lars Fruchtenicht, Theaterpädagoge (BuT)

Sa./So., 26./27.10.2019, Sa., 10.00–18.00 Uhr, So., 10.00–17.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 100,00

Kurs 19H24181 %

Schreiben

Neu: Wie war mein Jahr?

Kreativ schreibend zurückblicken

Anstatt Glühwein im Weihnachtsmarkttrübel zu trinken, befassen Sie sich in achtsamer Atmosphäre in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter mit dem, was das Jahr 2019 an Herausforderungen, Zumutungen und Glücksmomenten bereit hielt – schreibend. Die Schreibimpulse greifen die besondere Jahreszeit und individuelle Wünsche auf (im Vorfeld abzuklären), sie vermitteln aber auch einen Einblick in Methoden des kreativen Schreibens.

Anfänger/innen und Schreibgeübte sind willkommen.

Leitung: Kirsten Alers

Fr./Sa., 29./30.11.2019, Fr., 16.15–21.30 Uhr, Sa., 10.00–18.00 Uhr, 2 Termine; Hermann-Gmeiner-Schule, Staufenberg, Gartenstraße 23

Gebühr: € 79,00

Kurs 19H24380 %

Neu: Sütterlin

Die altdeutsche Handschrift erlernen

In vielen Familien schlummern noch Zeugnisse dieser Schrift aus vergangenen Zeiten: Urkunden, (Liebes-) Briefe der Großeltern, Ortschroniken oder Kochrezepte in Sütterlin. Doch dieser Schatz wird bald nicht mehr zugänglich sein, wenn niemand diese alte Handschrift lesen kann, die der Berliner Graphiker Ludwig Sütterlin 1911 entwickelt hat.

Am einfachsten ist es, das Lesen über das Schreiben zu erlernen. Bitte bringen Sie ein Schreibgerät, möglichst einen Füllhalter, zum Kurs mit. Kursunterlagen (Lehrheft und Schreibheft) erwerben Sie bei der Kursleitung.

Für alle, die diese Schrift neu erlernen möchten oder bereits kennen und Erlerntes auffrischen wollen.

Leitung: Birgit Tröbe

Mo., 21.10.–11.11.2019, 17.00–19.30 Uhr, 4 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 47,00, zzgl. € 4,00 für Material an die Kursleitung

Kurs 19H24480 %

Neu: Alte deutsche Handschriften

Für Fortgeschrittene

Aufbauend auf den Einführungskurs „Sütterlin – die altdeutsche Handschrift erlernen“ können Sie Handschriften aus der Zeit von 1820 bis 1941 lesen lernen. Sie festigen ihr Sütterlin, lernen eine Kurrentschrift (um 1900) schreiben und denken sich in ganz unterschiedliche Schreibstile hinein. Neben Schulaufsätzen, Briefen, Kochrezepten stehen Ihnen behördliche geschichtliche Dokumente zum Üben zur Verfügung. Bringen Sie gerne Briefe, Familienchroniken und Tagebücher der eigenen Vorfahren mit. Ebenso ein Schreibgerät, möglichst einen (Kalligrafie-)Füllhalter. Kursunterlagen (Lehrheft und Schreibheft) erwerben Sie bei der Kursleitung.

Leitung: Birgit Tröbe

Mo., 27.01.–24.02.2020, 17.00–19.30 Uhr, 4 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 47,00, zzgl. € 4 für Material an die Kursleitung

Kurs 19H24481 %

Musik**Liedbegleitung mit Gitarre**

Grundstufe I

Dieser Kurs ist ein Angebot für alle diejenigen, die schon immer einmal in die Saiten greifen wollten, aber bisher noch nicht die Zeit und/oder den Mut dazu gefunden haben - wie auch für alle, die verschollen geglaubte Fähigkeiten wieder aufleben lassen möchten. Alles Nötige für den/die „Lagerfeuer-Gitarristin“ wird im Kurs vermittelt, also Akkorde, Anschlagstechniken, Rhythmus usw. Im Kurs werden die Grundlagen der Liedbegleitung erlernt und praktisch umgesetzt, dabei wird immer Be-



zug zu Liedern hergestellt. Grundkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Für Jugendliche ab 14 Jahren und für Erwachsene.

Bitte Gitarre, Schreibutensilien und soweit bereits vorhanden ein Stimmgerät mitbringen. Weiteres Material und evtl. anfallende Kosten werden direkt mit dem Kursleiter abgesprochen.

Bei fachlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte direkt an den Kursleiter (Kontakt-daten über VHS).

Leitung: Sven Vaupel, Gitarrist, Musikwissenschaftler

Mo., 21.10.2019–27.01.2020, 19.00–20.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 89,00

Kurs 19H35080 %

Blues-Rock-Gitarre I

Workshop Akkorde und Rhythmus, Pentatonik

„Wir alle haben den Blues!“, sagte einer der einflussreichsten Bluesmusiker. Aber wie ist das 12-taktige Blues-Schema aufgebaut? Aus welchen Tönen besteht die pentatonische Tonleiter und wie improvisiert man damit? Wie werden Blues-Licks und Rock-Riffs eingesetzt?

Diese und andere Fragen werden durch praktische Übungen am Instrument ausführlich behandelt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Lediglich die Grundakkorde wie E-Dur, A-Dur und D-Dur sollten Sie wechselnd spielen können.

Für Jugendliche ab 14 Jahren und für Erwachsene.

Bitte Gitarre (Akustik), Schreibutensilien und soweit bereits vorhanden ein Stimmgerät mitbringen. Weiteres Material und evtl. anfallende Kosten werden direkt mit dem Kursleiter abgesprochen. Bei fachlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte direkt an den Kursleiter (Kontakt-daten über VHS).

Leitung: Sven Vaupel, Gitarrist, Musikwissenschaftler

Fr./Sa., 11./12.10.2019, Fr., 15.30–19.30 Uhr, Sa., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 74,00

Kurs 19H35081 %

Blues-Rock-Gitarre II

Workshop Skalen und Improvisation

Für alle die den Vorgängerkurs besucht haben, oder entsprechende Vorkenntnisse im 12-Bar-Blues, Shuffle Rhythmus und pentatonischen Spiel haben. Vermittelt werden sollen erweiterte Improvisationsfähigkeiten für das 12-taktigen-Blues-Schema: Neben der Pentatonik sollen nun weitere Skalen gelernt werden, die sich für die Improvisation im 12 Bar Blues eignen. Darüber hinaus soll auch den Akkorden Aufmerksamkeit geschenkt werden: Wie kann man sein harmonisches Spiel interessanter gestalten und was gibt es für Möglichkeiten der Akkorderweiterung?

Für Jugendliche ab 14 Jahren und für Erwachsene. Bitte Gitarre, Schreibutensilien und soweit bereits vorhanden ein Stimmgerät mitbringen. Weiteres Material und evtl. anfallende Kosten werden direkt mit dem Kursleiter abgesprochen. Bei fachlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte direkt an den Kursleiter (Kontakt-daten über VHS).

Leitung: Sven Vaupel, Gitarrist, Musikwissenschaftler

Fr./Sa., 08./09.11.2019, Fr., 15.30–19.30 Uhr, Sa., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 74,00

Kurs 19H35082 %

Neu: Fingerstyle Gitarre

Im Fingerpicking zeigt sich die ganze Vielfalt der Gitarre als Harmonie- und gleichzeitig Melodieinstrument.

In diesem Kurs wollen wir den Song ‚Freight Train‘ von Elizabeth Cotten in der Version von Tommy Emmanuel spielen lernen. Es sollen ein Gefühl für grundlegende Techniken des Fingerstyles und für die Verbindung

von Harmonien und Melodiespiel vermittelt werden. Kursteilnehmer sollten sämtliche Grundakkorde und das Barré-Spiel beherrschen.

Für Jugendliche ab 14 Jahren und für Erwachsene. Bitte Gitarre, Schreibutensilien und soweit bereits vorhanden ein Stimmgerät mitbringen. Weiteres Material und evtl. anfallende Kosten werden direkt mit dem Kursleiter abgesprochen. Bei fachlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte direkt an den Kursleiter (Kontaktinformationen über VHS).

Leitung: Sven Vaupel, Gitarrist, Musikwissenschaftler

Fr./Sa., 13./14.12.2019, Fr., 15.30–19.30 Uhr, Sa., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 74,00

Kurs 19H35083  

Neu: Country, Folk

American Folk ist ein riesiger Sammelbegriff unter dem sich verschiedenste Stilrichtungen sammeln: Bluegrass, Gospel, Jazz, Fingerstyle Blues, Country.

Dieser Kurs vermittelt die grundlegenden Spieltechniken des Country: Neben den Akkorden werden verschiedene typische Anschlagmuster behandelt, das Wechselbass-Spiel und auch das Spiel mit den wichtigsten Skalen und Licks. Grundvoraussetzungen sind neben den Grundakkorden die Basics des Plektrumspiels.

Für Jugendliche ab 14 Jahren und für Erwachsene.

Bitte Gitarre, Schreibutensilien und soweit bereits vorhanden ein Stimmgerät mitbringen. Weiteres Material und evtl. anfallende Kosten werden direkt mit dem Kursleiter abgesprochen.

Bei fachlichen Fragen zum Kurs wenden Sie sich bitte direkt an den Kursleiter (Kontaktinformationen über VHS).

Leitung: Sven Vaupel, Gitarrist, Musikwissenschaftler

Sa., 11.01.2020, 10.00–16.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 43,00

Kurs 19H35084  

Trommel-Workshop

Der Rhythmus des Lebens ist der Herzschlag. Die Menschen haben seit Urzeiten in allen Kulturen bei Zeremonien und Ritualen Trommeln verwendet. Das gemeinsame Trommeln macht wach und lebendig. Es stärkt die Konzentration, erzeugt Aufmerksamkeit für das Spiel der anderen und fördert die eigene Kreativität. Erlern werden Anspieltechniken und rhythmische Grundlagen, die sich zu komplexeren Klanggeweben verbinden. Gelernt wird spielerisch und in systematisch aufeinander aufbauenden Übungssequenzen.

Djemben sind vorhanden.

Leitung: Bettina Kallausch

Sa., 16.11.2019, 10.00–15.00 Uhr, 1 Termin; Klanghaus, Hann. Münden, Lohstr.3
Gebühr: € 43,00, inkl. € 10,00 Djemben-Leihgebühr

Kurs 19H35580 

Harfen-Impulstag

Musizieren Sie gemeinsam mit anderen Harfen-Begeisterten. Lernen Sie das Harfenspiel von einfachen Anspielübungen bis zum ersten kompletten gemeinsamen Musikstück. Musiziert wird auf kleinen Gotischen bzw. Böhmisches Harfen, die die Kursleiterin zum Teil selbst gebaut hat. Ein faszinierendes Klangerlebnis ist garantiert.

Für Anfänger/innen mit und ohne Notenkenntnisse geeignet.

Instrumente sind vorhanden.

Leitung: Bettina Kallausch

So., 17.11.2019, 10.00–15.00 Uhr, 1 Termin; Klanghaus, Hann. Münden, Lohstr.3
Gebühr: € 43,00, inkl. € 10,00 Instrumenten-Leihgebühr

Kurs 19H35581 

Geschichte/Gesellschaft

Lernet wählen!

100 Jahre Frauenwahlrecht – 100 Jahre streiten

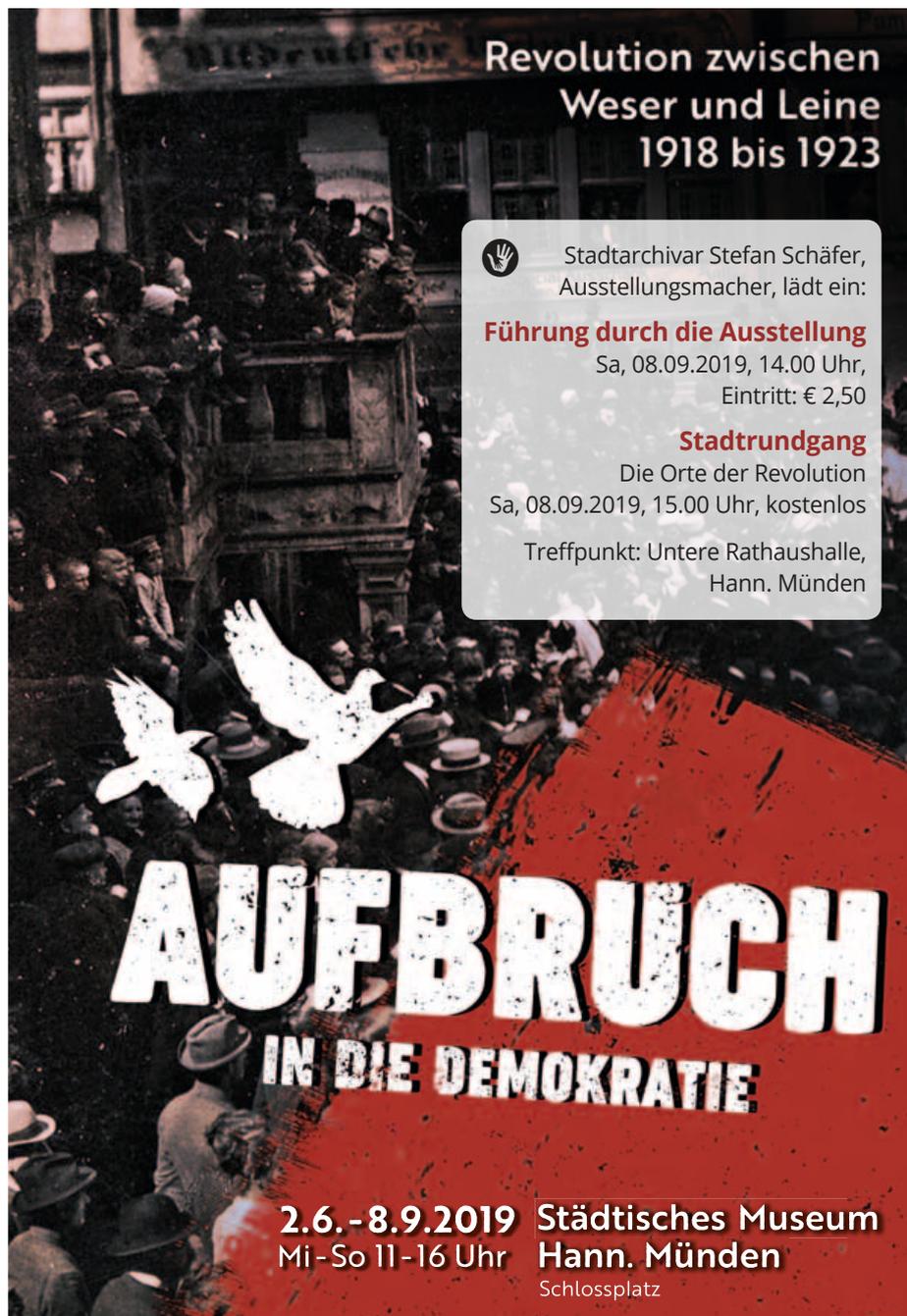
Selbstbestimmt und frei – so wollen viele Menschen leben. Ob und wie das für Frauen erreichbar ist, dazu gab und gibt es viele Ideen.

Dieser Stadtrundgang wirft Schlaglichter auf die letzten 100 Jahre Frauengeschichte: Wofür wurde in Göttingen gestritten? Worüber streiten wir noch heute?

Leitung: Dr. Karin Gille-Linne, Historikerin, Alice Pfaffenrot, M. A. Kulturwissenschaft

Mi., 18.09.2019, 17.00–18.30 Uhr, 1 Termin; Treffpunkt: Jacobikirche Göttingen
Gebühr: € 10,00

Kurs 19H01180 



Revolution zwischen Weser und Leine 1918 bis 1923

 Stadtarchivar Stefan Schäfer, Ausstellungsmacher, lädt ein:

Führung durch die Ausstellung
Sa, 08.09.2019, 14.00 Uhr,
Eintritt: € 2,50

Stadtrundgang
Die Orte der Revolution
Sa, 08.09.2019, 15.00 Uhr, kostenlos

Treffpunkt: Untere Rathaushalle,
Hann. Münden

**AUFBRUCH
IN DIE DEMOKRATIE**

2.6. - 8.9.2019 Städtisches Museum
Mi-So 11-16 Uhr Hann. Münden
Schlossplatz

Neu: Zwischen Liebe und Zorn**Rockmusik in der DDR – eine Klangreise**

Erst verboten, dann misstrauisch beäugt, schließlich staatlich gefördert und kontrolliert: Unter diesem Druck entstanden in der DDR melancholische, poetische Rocksongs mit deutschsprachigen Texten. Die Sehnsucht nach Freiheit und die Energie von Klassikern wie „Albatros“ (Karat), „Perlenfischer“ (Puhdys) und „Am Fenster“ (City) sprangen über auf die neu entstehende Friedens- und Bürgerrechtsbewegung. 30 Jahre nach dem Mauerfall beleuchten Originalmusik, Texte und Videos die zentrale Rolle der Rockmusiker im Jahr 1989. Im Anschluss: Ausklang in der OX-Kneipe, für alle, die weiter Musik hören und etwas trinken möchten.

Leitung: Dr. Lothar Jahn, Musiker und Musikwissenschaftler

Fr., 25.10.2019, 19.30–21.00 Uhr, 1 Termin; Kultur im OX, Historischer Ochsenkopf, Hann. Münden, Sydekumstr. 8
Gebühr: € 10,00, an der Abendkasse, Einlass 19.00 Uhr

Kurs 19H01080 

Freizeit**Neu: Joy Row**

Indoor Ruderkurs beim Mündener Ruderverein

Rudern ist ein ideales Ganzkörpertraining: es beansprucht und stärkt nahezu 84 % der Muskulatur und ist dabei besonders gelenk- und rüchenschonend. Gemeinsam wollen wir zu Musik das Indoor-Rudern erlernen und trainieren. Daneben gibt es beim „Joy Row“ in unserer kleinen Fitness-Boutique im Bootshaus am Fährweg Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Hanteln, die das Workout komplett machen.

Leitung: Thomas Kossert, Lizensierter Rudertrainer (DOSB)

Mo., 21.10.2019–20.01.2020, 18.00–19.00 Uhr, 12 Termine; Bootshaus, Ruderverein Hann. Münden, Fährweg 30
Gebühr: € 100,00

Kurs 19H68880 

Sportbootführerschein See

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. Mindestalter 16 Jahre. Bei bestehender Rot-grün-Sehschwäche halten Sie bitte unbedingt Rücksprache mit dem Kursleiter (Kontaktdaten über VHS).

Leitung: Thomas Quentin, Ausbilder des DMYV, Deutscher Motoryachtverband

Sa., 14./21./28.09., und So., 22.09.2019, 10.00–15.00 Uhr, 4 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 166,00, für Lehrmaterial (Übungskarten u. ä.), die praktische Ausbildung und die Prüfung in Kassel fallen weitere Kosten an.

Kurs 19H68180

Sportbootführerschein Binnen

Für das Führen von Sportbooten bis zu 15 m Länge mit einer Leistung über 5 PS bzw. 15 PS auf Binnengewässern ist der Sportbootführerschein Binnen vorgeschrieben. Der Führerschein ist international anerkannt. Kursinhalte: Binnenschifffahrtsrecht, Fahrzeugführung, Seemannschaft und Wetterkunde.

Sie können beide Sportbootführerscheinkurse auch parallel besuchen. Mindestalter 16 Jahre. Bei bestehender Rot-grün-Sehschwäche halten Sie bitte unbedingt Rücksprache mit dem Kursleiter (Kontaktdaten über VHS).

Leitung: Thomas Quentin, Ausbilder des DMYV, Deutscher Motoryachtverband

So., 15.09. und 29.09.2019, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 83,00, für Lehrmaterial, die praktische Ausbildung und die Prüfung in Kassel fallen weitere Kosten an.

Kurs 19H68181

Mini-Bridge

Der Start ins Bridgespiel

Lernen Sie Bridge - die Königin der Kartenspiele! Bridge fördert das logische Denken, steigert die Konzentrations- und Merkfähigkeit, bietet Abwechslung und Geselligkeit. Kurz gesagt: Bridge ist „Jogging für die kleinen grauen Zellen“!

Der Einstieg erfolgt über Mini-Bridge, der empfohlenen Unterrichtsmethode des Deutschen Bridgeverbandes. Anhand zahlreicher praktischer Übungen lernen Sie die Grundlagen des Bridge kennen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Leitung: Julius Linde, mehrfacher deutscher Meister

Mo., 09.09.–16.12.2019, 19.00–20.30 Uhr, 13 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 102,00

Kurs 19H68480 

Bridge – ein Spiel (nicht nur) für ältere Damen?!

Lernen Sie mehr Bridge – die Königin der Kartenspiele! Bridge fördert das logische Denken, steigert die Konzentrations- und Merkfähigkeit, bietet Abwechslung und Geselligkeit. Kurz gesagt: Bridge ist „Jogging für die kleinen grauen Zellen“! Solide Grundkenntnisse in Reizung (Forum D) und Spieltechnik werden vorausgesetzt.

Leitung: Julius Linde, mehrfacher deutscher Meister

Mo., 09.09.–16.12.2019, 15.30–17.00 Uhr, 13 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 102,00
Kurs 19H68481 

Besser Bridgespielen leicht gemacht

Dieser Kurs wendet sich an Bridgespieler/innen, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Anhand von zahlreichen praktischen Beispielen sollen verschiedene Reiz- und Spieltechniken dargestellt und geübt werden. Hierbei stehen das Spiel und der Spaß im Vordergrund, die „graue Theorie“ soll auf das notwendige Minimum beschränkt bleiben.

Leitung: Julius Linde, mehrfacher deutscher Meister

Mo., 09.09.–16.12.2019, 17.15–18.45 Uhr, 13 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90

Gebühr: € 102,00

Kurs 19H68482 

Natur**Pilzevent**

Kulinarische Reise in die Welt der Pilze

Leckere Pilze – selbst gesucht
köstliche Speisen – selbst gekocht
edle Weine – selbst getrunken
Wir treffen uns im Kochtreff, von wo aus wir gemeinsam in die Wälder Hann. Mündens starten. Dort erfahren wir Wissenswertes zu den wichtigsten Speise- und Giftpilzen. Unter sachkundiger Leitung werden Speisepilze gesammelt, die dann gemeinsam im Kochtreff in der Burgstraße zubereitet und kulinarisch veredelt werden. In einem mehrgängigen Menü mit passenden Weinen lassen wir die Reise in die Welt der Pilze ausklingen.

Leitung: Siegfried Pflum, geprüfter Pilzberater, Katrin Münster, Kochtreff in der Burgstraße

Sa., 19.10.2019, 9.30–21.00 Uhr, 1 Termin; Kochtreff in der Burgstraße, Hann. Münden, Burgstr. 28

Gebühr: € 74,00, inkl. € 20,00 für Zutaten, Kuchen und Getränke

Kurs 19H68680 

Vom Steinpilz bis zum Satansröhrling

Einführung in die Welt der Speise- und Giftpilze

Steinpilze, Maronen und Pfifferlinge sind die Favoriten bei den Pilzsammlern. Doch welche Pilze sind das, die oft massenhaft und verlockend in unseren Wäldern wachsen? Wie kann ich sicher sein, dass kein Giftpilz in meinem Korb landet? Sollen Pilze nun abgeschnitten oder herausgedreht werden? Nach einer Einführung in die Pilzkunde gehen wir auf Exkursion. Die gefundenen Pilze werden gemeinsam nach Gattung geordnet. Durch Übungen bekommen die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, auch unbekannte Pilze zu bestimmen.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Trittsicherheit ist im Gelände von Vorteil. Bitte einen Korb, Taschenmesser, Notizblock, wetterfeste Kleidung sowie einen Mittagsimbiss und Getränke für den eigenen Bedarf mitbringen.

Leitung: Siegfried Pflum, geprüfter Pilzberater

Sa., 14.09.2019, 9.30–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 34,00
Kurs 19H68681 %

Neu: Gartengestaltung –

Blütenfülle kontra Schotterflächen

Ein pflegeleichter, zeitgemäßer Garten muss nicht grau in grau sein. Schotterflächen – auf Kunststoff-Vlies oder vertikal als hohe Wand – sind nicht die einzige Lösung. Egal, ob Sie Ihren Garten schon verwirklicht haben, einen neuen planen oder einen bestehenden umgestalten wollen: Hier können Sie neue Ideen kennenlernen und Erfahrungen austauschen. Fotos und Pläne liefern praktische Beispiele, der Besuch unterschiedlicher Gärten in der Umgebung hilft, eigene Entscheidungen zu treffen.

Leitung: Karin Eichhorn, Gartenarchitektin
Di., 17.09., 24.09., 18.00–20.15 Uhr und **Fr.,** 27.09.2019, 17.00–19.15 Uhr, 3 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 39,00
Kurs 19H68682

Neu: Smart wandern –

mit GPS und Smartphone App

Die schönsten Wanderrouten am PC planen und mit einer mobilen Smartphone-App auf Tour gehen: Vom Outdoor-Abenteurer über den Familienwanderer bis hin zum ambitionierten Sportwanderer kann so jeder passende Outdoor-Erlebnisse finden, planen und genießen. Spezialisten der GrimmSteig Wanderschule vermitteln an zwei Tagen das Grundwissen in Theorie und Praxis – von der digitalen Tourenplanung über das Erstellen von GPX-Tracks bis zur praktischen Anwendung auf dem eigenen Smartphone. Bitte Smartphone und für die Wanderung am zweiten Tag auch Verpflegung und Getränk mitbringen.

Leitung: GrimmSteig Wanderschule
Fr./Sa., 20./21.09.2019, **Fr.,** 18.30–21.30 Uhr, **Sa.,** 9.30–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 49,00
Kurs 19H68683 %

Neu: Wildbienen im Winter

Noch können wir die letzten Wildbienen an Herbststauden und spätblühenden Gehölzen wie dem Efeu beobachten, doch wo werden sie den Winter verbringen? Lernen Sie das faszinierende Leben der Wildbienen und ihre Entwicklung im Jahresverlauf kennen. Auch in dieser Jahreszeit können Sie Wildbienen im eigenen Garten fördern: durch natürliche Nisthilfen oder das Setzen von Blumenzwiebeln. Am zweiten Termin werden wir auf einem kleinen Spaziergang durch Münden den Blick für einheimische Wildstauden schulen.

Leitung: Christiane Schröter-Kunze, Dipl.-Biologin

Fr./Sa., 15./16.11.2019, **Fr.,** 18.00–19.30 Uhr, **Sa.,** 11.00–12.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 18,00
Kurs 19H68684

Malen und Zeichnen

Von der Skizze zur Malerei

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Zunächst wird am Beispiel realer Blüten oder Früchte zeichnen geübt. Welche Größe sollten Blüten auf dem Blatt einnehmen, wie kann man die Form und die Räumlichkeit darstellen, wie kann Licht und Schatten genutzt werden? Zum Zeichnen können verschiedene Materialien genutzt werden. Später kommt die Farbe hinzu. Mit Kreiden und Acrylfarben werden die Entwürfe auf Malpappen oder Leinwand übertragen und gestaltet. Hilfestellungen werden gegeben und später die Ergebnisse gemeinsam besprochen. Sämtliche Arbeitsmaterialien werden gegen einen Kostenbeitrag gestellt.

Leitung: Johannes Eichhorn
Di., 10.09.–01.10.2019, 19.00–21.30 Uhr, 4 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 53,00, zzgl. € 15,00 für Arbeitsmaterialien an die Kursleitung
Kurs 19H30082 %

Die Kunst des Zeichnens

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Unter Anleitung einer Meissener Malerin lernen Sie vielfältige Möglichkeiten des Skizzierens und Zeichnens kennen. Im Kurs werden zeichnerische Grundlagen vermittelt und der Umgang mit unterschiedlichen Zeichentechniken gemeinsam erarbeitet und vertieft. Durch verschiedene Mischtechniken können neue zeichnerische Perspektiven entstehen. Gegenständliches Zeichnen, Landschaftsstudien, Frühjahrs motive, Stadt- und Reiseansichten – jede/r kann eigene Ideen und Vorschläge einbringen. Benötigte Materialien: Bleistifte HB, 2B, 4B, Torchon A4, Fineliner 0,1, Pastell-Stifte/ Kreide, Graphitstift 6B, Knetgummi, Aqua-

rellstifte, Skizzenpapier, Pastellpapier A4. Anmeldeschluss 09.09.2019.

Leitung: Sylvia Sturm
Mo./Di., 16./17.09.2019, 9.30–12.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 36,00
Kurs 19H30080

Kreative Aquarellmalerei

Nach dem Motto „weniger ist mehr“ lassen sich leichte und luftige, aber auch ausdrucksstarke Bilder zaubern. Wir erarbeiten Blumen- und Landschaftsbilder sowie Stillleben und tauchen dabei ein in die verschiedensten Techniken der Aquarellmalerei. Grundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht erforderlich. Am 11.11. findet eine kurze Vorbesprechung statt, um die Materialien und den Kursverlauf zu erläutern.

Leitung: Margret Jäckle
Mo., 11.11.2019, 18.00–18.45 Uhr, **Mo.,** 18.11.2019–27.01.2020, 18.00–20.15 Uhr, 9 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 99,00
Kurs 19H30180 %

Fotografieren

Besser fotografieren: Foto-Basics I

Sie erhalten einen Überblick über die Funktionen einer Kamera wie Blende, Belichtungszeit, Brennweite, ISO Zahl, Belichtungsmessung, Blitz ein/aus und ihren Einfluss auf Ihr Foto. Wie beeinflussen diese Faktoren mein Bild? Was macht einen guten Bildaufbau aus? Nach der theoretischen Einführung wenden Sie das Gelernte in der Natur an und machen eigene Natur- und Portraitfotos. Anschließend gibt es eine gemeinsame Feedbackrunde. Bitte Digitalkamera mit manuellen Funktionen und Gebrauchsanweisung mitbringen.

Leitung: Sonja Mehner, Fotodesignerin, Künstlerin (BKK)
Sa., 28.09.2019, 9.30–16.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 44,00
Kurs 19H31080 %



Kunsthandwerk

Neu: Holzbildhauerei

Inspiziert von den dynamischen Qualitäten des Naturmaterials Holz kann in der gut ausgestatteten Werkstatt der eigenen dreidimensionalen Entdeckerlust nachgegangen werden. Die Werkstatt befindet sich im idyllisch gelegenen Forsthaus an der Fulda. Die Kursleiterin unterstützt Sie in der Umsetzung Ihrer eigenen Ideen und es entstehen abstrakte oder naturalistische Formen, Gesichter und Reliefs. Sowohl die Handhabung der Bildhauerwerkzeuge als auch Wissenswertes über diesen Wertstoff werden anschaulich vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Christine Ermer, Holzbildhauerin

Fr. bis So., 06.09.–08.09.2019, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 11.00–18.00 Uhr, So., 10.00–17.00 Uhr, 3 Termine; Werkstatt Kristian Marx, Fuldata-Wilhelmshausen, Iserberg 3
Gebühr: € 138,00, inkl. € 15,00 für Material und Werkzeugnutzung
Kurs 19H32180

Neu: Zum Entsorgen zu schade! Antiker Stuhl – neues Geflecht

Geben Sie Ihrem alten Stuhl mit einer neuen Sitzfläche aus Geflecht eine neue Chance. An zwei Samstagen findet eine fachkundige Anleitung dieser alten Technik statt. Zwischen beiden Terminen wird zu Hause weitergearbeitet.

Bitte einen Stuhl mit viereckiger Sitzfläche mitbringen. Das alte Geflecht muss bereits entfernt sein.

Leitung: Ingrid Zanner

Sa., 09.11. und 16.11.2019, 11.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 48,00, zzgl. ca. € 15,00 für Material an die Kursleitung
Kurs 19H38480 %

Gold- und Silberschmieden

Schritt für Schritt zu edlem Schmuck

In diesem Kurs erhalten Sie von der Idee bis zur Ausführung einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten der Schmuckgestaltung und werden an die Grundtechniken des Goldschmiedens herangeführt: Sägen, Feilen, Biegen, Löten. Sie gestalten Ihr persönliches, individuelles Schmuckstück. Auch schon vorhandener, alter oder defekter Schmuck lässt sich manchmal verarbeiten. Teilnehmen können Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren. Anfänger/innen sollten auf jeden Fall beide Termine dabei sein. Sämtliche Werkzeuge und Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Leitung: Thomas Dienst, Goldschmied

Sa./So., 19./20.10.2019, Sa., 10.00–17.30 Uhr, So., 10.00–17.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Gebühr: € 80,00, zzgl. € 10,00 für Werkzeugnutzung und Übungsmaterial, zzgl. ab ca. € 20,00 für Material (je nach Verbrauch) an die Kursleitung
Kurs 19H32280

Tiffany Glaskurs

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Glas schneiden und mit Kupferfolie umwickeln, um daraus kunstvolle Objekte nach eigenen Vorstellungen zusammenzulöten – dies lernen Sie in diesem Kurs. Wir arbeiten mit Klarglas, Spiegelglas und etwas Buntglas und stellen Butzenscheiben, kleine Gewächshäuser, Fotorahmen, Spiegel, Lampenschirme und andere Eigenkreationen mit einfachen Mitteln her.

Lötkolben, Material und Glas werden gestellt, können aber auch mitgebracht werden, ebenso wie dünne Pappe, Bleistift, Lineal, Geodreieck und Tesal, um Schablonen anzufertigen.

Bei Fragen zum Kursprogramm wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleitung (Tel. 0175 7925040).

Leitung: Kristian Marx, Schmied

Fr. bis So., 06.12.–08.12.2019, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–18.00 Uhr, So., 10.00–16.30 Uhr, 3 Termine; Werkstatt Kristian Marx, Fuldata-Wilhelmshausen, Iserberg 3
Gebühr: € 116,00, zzgl. etwa € 35,00 für Material (nach Verbrauch) und Werkzeugnutzung direkt an den Kursleiter
Kurs 19H32281

Kunst-Schmieden – Grundkurs

Die Faszination des Feuers, das glühende Eisen, der singende Amboss: Das ist Schmieden – Mythos eines uralten Handwerks!

Heute besteht diese Kunst nur noch zu 30 % aus Kraft und zu 70 % aus Kopfarbeit. An diesem Wochenende wollen wir behutsam mit dem „kalten“ Material Eisen „warm werden“. Am Ende können verschiedene selbstgeschmiedete Dinge, wie z. B. ein Wickermesser, eine Grillgabel oder auch kreativ gestaltete Schmuckstücke mit nach Hause genommen werden

Bei Fragen zum Kursprogramm wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleitung (Tel. 0175 7925040).

Leitung: Iris Speck, Schmiedin/
Kristian Marx, Schmied



Fr. bis So., 25.10.–27.10.2019, 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
Gebühr: € 136,00, zzgl. € 15,00 für Material und Werkstattnutzung an die Kursleitung
Kurs 19H32282

Messer schmieden – Aufbaukurs

In diesem Kurs wird auf altertümliche Art ein Messer mit der Hand geschmiedet und anschließend im offenen Feuer gehärtet. Grundkenntnisse der Techniken und Wärmebehandlung sowie das Verbinden verschiedener Stähle durch Feuerschweißen (Damast) / Drei-Lagen-Stahl werden vermittelt.

Anschließend wird an der alten Drechselbank ein Holzgriff gedreht und das Messer eingepasst. Grundkenntnisse im Schmieden (z. B. durch Teilnahme am Grundkurs) werden vorausgesetzt. Bei Fragen zum Kursprogramm wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleitung (Tel. 0175 7925040).

Leitung: Iris Speck, Schmiedin / Kristian Marx, Schmied

Fr. bis So., 15.11.–17.11.2019, 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
Gebühr: € 172,00, zzgl. € 25,00 für Material und Werkstattnutzung an die Kursleitung
Kurs 19H32283

Schrott-Kreativ

Schmieden und Schweißen – Grundkurs

In diesem Kurs werden aus mitgebrachten oder in der Werkstatt vorhandenen Schrott-Teilen nach eigenen Vorstellungen durch Umschmieden und Verschweißen kunstvolle Objekte / Skulpturen zusammengefügt. Bei Fragen zum Kursprogramm wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleitung (Tel. 0175 7925040).

Leitung: Iris Speck, Schmiedin / Kristian Marx, Schmied

Fr. bis So., 22.11.–24.11.2019, 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
Gebühr: € 136,00, zzgl. € 25,00 an die Kursleitung für Material und Werkstattnutzung
Kurs 19H32284

Weihnachtliches Töpfern

Töpferkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Sie haben Spaß am Modellieren mit Ton oder möchten es einfach mal ausprobieren? Dann haben Sie in diesem Kurs Gelegenheit. Im ersten Teil formen wir Gefäße und Objekte frei oder anhand der Plattentechnik. Nach dem Brand im Töpferofen werden die Werke im zweiten Teil des Kurses bemalt oder glasiert.

Leitung: Silke Kuri

Fr., 18.10., 25.10., 15.11., 22.11.2019, 16.00–19.00 Uhr, 4 Termine; Hermann-Gmeiner-Schule, Staufenberg, Gartenstraße 23
Gebühr: € 62,00, zzgl. ca. € 15,00 (je nach Verbrauch) für Materialien an die Kursleitung
Kurs 19H32495 %

لا يوجد إنسان غير قانوني

NO HUMAN BEING IS ILLEGAL

NINGUN SER HUMANO ES ILEGAL



Osterode auf einen Blick

Achtung! Wir haben neue Rufnummern.

Grund: eine neue Telefonanlage – aber wir sind wie bisher in Osterode für Sie da.



VHS Göttingen Osterode

Geschäftsstelle Osterode

Neustädter Tor 1-3
37520 Osterode am Harz
Tel. 05522 314411
Fax 05522 314496
oha@vhs-goettingen.de
www.vhs-goettingen.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag,
9.00–12.00 Uhr
Montag bis Mittwoch,
14.00–16.00 Uhr
Donnerstag, 14.00–17.00 Uhr

Parken VHS, Osterode

Parkplätze stehen auf dem Parkplatz
Schachtruppvilla zur Verfügung.

ÖPNV

Die VHS in Osterode liegt direkt
neben dem Bahnhof Osterode am
Harz Mitte.

Hausdienst in den Abend- stunden und an den Wochenenden

Andrea Stöpler und
Wolf-Dieter Scherbaum,
Tel. 05522 960-4720

Mitarbeiter/innen der Geschäftsstelle Osterode



Karen Richter
Geschäftsstellenleiterin
Tel. 0551 4952-555
k.richter@vhs-goettingen.de



Carmen Jedosch
Verwaltung
Tel. 0551 4952-550
c.jedosch@vhs-goettingen.de



Ulrike Schmidt
Pädagogische Mitarbeiterin
Tel. 0551 4952-559
u.schmidt@vhs-goettingen.de



Matthias Steinmetz
Verwaltung
Tel. 0551 4952-554
m.steinmetz@
vhs-goettingen.de



Ute Bergmeier
Mitarbeit DaZ und DaF
Tel. 0551 4952-524
u.bergmeier@vhs-goettingen.de

Programm

Osterode Geschäftsstelle

Leitung Karen Richter

Tel. 0551 4952-555, k.richter@vhs-goettingen.de

Sprachen

| | |
|-------------------------------|----------|
| Englisch | 158-160 |
| Französisch..... | 160 |
| Italienisch..... | 160, 161 |
| Spanisch..... | 161 |
| Neugriechisch, Polnisch | 162 |
| Deutsch..... | 162 |
| Einbürgerungstest..... | 162 |

Grund-/Schulbildung

| | |
|--|-----|
| Lesen und Schreiben von Anfang an..... | 163 |
| Grundbildung mit den Harz-Weser-Werken | 163 |
| Schulabschlüsse | 164 |

Beruf

| | |
|--|-----|
| Projektmanagement..... | 165 |
| Buchführung..... | 165 |
| Resilienz im beruflichen Kontext | 165 |
| Bewerbungsscheck..... | 165 |

Pädagogik

| | |
|--|----------|
| vhsConcept-/Pädagogische-Lehrgänge | 166, 167 |
| Angebote in Kooperation mit dem Landkreis - | 167 |
| Kindertagespflegepersonen, Eltern für Pflegekinder | |
| Pädagogik-Werkstatt..... | 168, 169 |

EDV

| | |
|---|-----|
| EDV-Grundlagen, Windows..... | 170 |
| Textverarbeitung | 170 |
| Tabellenkalkulation..... | 170 |
| Präsentation..... | 171 |
| Outlook, Smartphones & Tablets, Internet & Social Media | 171 |
| EDV-Angebote für Frauen | 171 |

Gesundheit

| | |
|-------------------------------|----------|
| Fitness..... | 172, 173 |
| Yoga..... | 173-175 |
| Entspannung & Meditation..... | 175 |
| Kochen | 176 |
| Qi Gong, Tai Chi | 177 |

Kultur

| | |
|-----------------------------------|----------|
| Tanz | 178 |
| Malen & Zeichnen | 178, 179 |
| Kunsthandwerk | 179 |
| Textiles Gestalten..... | 179, 180 |
| Literatur, Lesen, Schreiben | 180, 181 |
| Philosophie..... | 181 |
| Leben, Umwelt, Natur..... | 182 |
| Freizeit..... | 183 |

Bad Grund Außenstelle

Leitung Heidrun Kreykenbohm

Tel. 05327 1333, hkkreykenbohm@t-online.de



| | |
|---------------------------------------|----------|
| Wassergymnastik | 172, 173 |
| Yoga..... | 175 |
| Arbeiten mit Ton in Badenhausen | 179 |

Bad Lauterberg Außenstelle

Leitung Inge Holzigel

Tel. 05524 800110, ingeholzigel@gmx.de



| | |
|----------------------------------|-----|
| Englisch für Anfänger/innen..... | 158 |
| Yoga für den Rücken..... | 175 |
| Autogenes Training | 175 |

Bad Sachsa Außenstelle

Leitung Constanze Bock

Tel. 05523 3459, codibock@t-online.de



| | |
|----------------|-----|
| Tai Chi..... | 177 |
| Qi Gong..... | 177 |
| Patchwork..... | 180 |

Hattorf am Harz Außenstelle

Leitung Henning Kruse

Tel. 05556 4965, hkruse@t-online.de



| | |
|------------------------------------|-----|
| English Conversation Training..... | 159 |
| Functional Outdoor Training | 172 |
| Yoga | 175 |
| Kochen für Männer | 176 |
| Französische Bistro-Küche..... | 176 |

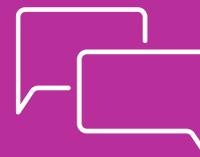
Herzberg Außenstelle

Leitung Torge Friedhoff

Tel. 05521 4431, torge.friedhoff@gmx.de



| | |
|--|-----|
| Conversation Class B1 | 159 |
| Persische Küche | 176 |
| Krustenbraten, Sauerbraten, Schmorbraten | 176 |
| Keine Angst vor vielen Gästen..... | 176 |
| Tapas, Surf'n & Turf..... | 176 |
| Tai Chi..... | 177 |
| Qi Gong..... | 177 |
| Arbeiten mit Ton | 179 |



VHS Café international

Beratung und Einstufung für die Sprachen Englisch, Spanisch, Französisch und Italienisch

Sie möchten – aus privaten oder beruflichen Gründen – anfangen Englisch, Spanisch, Französisch oder Italienisch zu lernen oder Ihre jeweiligen Sprachkenntnisse auffrischen bzw. erweitern? Dann sind Sie bei der Volkshochschule richtig!

Falls Sie sich nicht sicher sind, welcher Kurs am besten zu Ihren aktuellen Sprachkenntnissen und Ihren Zielen passt, sind Sie herzlich eingeladen, in unserem VHS Café international vorbeizukommen:

Mo., 02.09.2019, 17.30–19.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Bei einer Tasse Tee oder Kaffee beraten Sie Michael Haasche (Englisch), Dagmar Wagner-Schulz (Französisch), Sara Reyes Becerra (Spanisch) und Guiseppe Badalati (Italienisch) zu unserem aktuellen Kursangebot.

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich, die Beratung ist kostenfrei.

Englisch Mittelstufe am Vormittag, B1/B2

In diesem Kurs können Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen ihre Sprachkompetenz durch Konversation verbessern, in der Zielsprache über aktuelle Alltagsthemen reden und ihren Wortschatz sowie ihre Grammatikkenntnisse erweitern.

Leitung: Zsófia Kóródy

Mi., 11.09.–11.12.2019, 9.45–11.15 Uhr, 12 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 86,00

Kurs 19H72344 %

Small Talk and Discussion

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen, die in gemäßigttem Lerntempo schrittweise Englisch lernen möchten, um sich in einfachen Alltagssituationen gut in der Fremdsprache verständigen zu können.

Leitung: Brandy Schuster

Do., 12.09.2019–30.01.2020, 9.30–11.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 108,00

Kurs 19H72442 %

Englisch am Nachmittag

Englisch 60+

Für ältere Teilnehmer/innen, die ihre vor Jahren einmal erworbenen Englischkenntnisse in Theorie und Praxis auffrischen, verbessern und im Alltag sowie auf Reisen anwenden möchten. Kompetenzstufe A2, Fortsetzungskurs. Neue Teilnehmer/innen mit 5–6 Jahren Schulenglisch oder vergleichbaren Kenntnissen sind nach Beratung bzw. Rücksprache herzlich willkommen. Lehrbuch English Network Now A2.1 (Verlag Klett, ISBN 978-3-12-606591-7, ab Unit 5).

Leitung: Karin Schulze

Do., 19.09.2019–27.02.2020, 15.30–17.00 Uhr, 16 Termine; KGS Bad Lauterberg, Zechenstraße 112

Gebühr: € 115,00

Kurs 19H72251 %

Englisch am Abend

Englisch für Anfänger/innen, A1

In diesem Kurs auf dem Niveau A1 lernen die Teilnehmer/innen, sich mit Hilfe von einzelnen Wörtern und kurzen Sätzen auf einfachste Weise auszudrücken. Anhand

vieler Alltagssituationen wird in lockerer Atmosphäre dafür gesorgt, dass vor allem Hemmungen vor dem Sprechen keine Rolle spielen. Der Spaß am Erlernen einer Fremdsprache steht hier absolut im Vordergrund! Buch: Great! A1, Englisch für Erwachsene, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501480-0.

Leitung: Jörg Wilms

Di., 10.09.2019–14.01.2020, 18.30–20.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 108,00

Kurs 19H72141 %

Englisch für Anfänger/innen, A1

Englischkurs für Teilnehmer/innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen, die einen Einstieg in die englische Sprache finden, oder ihr eingerostetes Englisch wieder auffrischen wollen. Benötigtes Arbeitsbuch: Network Now English A1 Starter, ISBN 978-3-12-606585-6.

Leitung: Stefan Schlamelcher

Di., 10.09.–26.11.2019, 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine; KGS Bad Lauterberg, Zechenstraße 112

Gebühr: € 72,00

Kurs 19H72253 %

Englisch für Anfänger/innen, A1.2

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs aus dem vorherigen Semester, Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Benötigtes Arbeitsbuch: Network Now English A1 Starter, ISBN 978-3-12-606585-6.

Leitung: Stefan Schlamelcher

Do., 12.09.–12.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine; KGS Bad Lauterberg, Zechenstraße 112

Gebühr: € 72,00

Kurs 19H72252 %

Englisch für Nochmal-Anfänger/innen, A2.6

Viel Konversation für alle, die vor langer Zeit schon einmal englische Grundkenntnisse erworben haben und nochmal von vorne beginnen möchten.

Interessierte sollten Englischkenntnisse von ca. 90 Unterrichtsstunden auf dem Niveau A1 haben. Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs aus dem vorherigen Semester, Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Jörg Wilms

Mo., 09.09.2019–20.01.2020, 18.30–20.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 108,00

Kurs 19H72145 %

Englisch

Englisch am Vormittag

Englisch mit Muße, A2/B1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen, die im langsamen Tempo voranschreiten möchten. Wir lernen mit Spaß, Filmen und Musik.

Leitung: Zsófia Kóródy

Mi., 11.09.–11.12.2019, 11.30–13.00 Uhr, 12 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 86,00

Kurs 19H72241 %

English Conversation Training

This course is designed to provide Beginner Level (A1–A2) learners with the opportunity to focus on the spoken word and extend the range of their vocabulary in a relaxed and fun atmosphere. Ideal for brushing up your conversational skills, as well as learning more about English idioms, slang and the importance of small talk.

Leitung: Sandra Bonetto

Mo., 23.09.–09.12.2019, 18.30–20.00 Uhr, 10 Termine; Oberschule Hattorf, Kornhausstraße 8

Gebühr: € 72,00

Kurs 19H72254 %

Conversation Class B1

Have you wanted to brush up on your English speaking skills for some time? Don't wait any longer. Join the group and speak about a wide range of topics in a relaxed atmosphere.

Leitung: Michael Haasche

Mo., 09.09.–16.12.2019, 18.30–20.00 Uhr, 11 Termine; Oberschule Herzberg, Heidestraße 10

Gebühr: € 79,00

Kurs 19H72456 %

Englisch mit Muße

In diesem Kurs bestimmen die Kursteilnehmer/innen das Lerntempo, in dem im Lehrwerk vorangeschritten wird. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen, darüber hinaus werden Grundstrukturen gefestigt. Lehrbuch: Refresh Now B1 Klett-Langenscheidt, ISBN 978-3-12-605189-7.

Leitung: Sigrid Pagel

Mo., 21.10.2019–24.02.2020, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 108,00

Kurs 19H72240 %

Englisch für den Urlaub

Reisen in andere Länder ist genau Ihres? Gerne möchten Sie sich vor Ort mit der einheimischen Bevölkerung aber auch mit anderen Reisenden in der Weltsprache Englisch unterhalten können? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie: in 20 Unterrichtsstunden erlernen Sie das Vokabular und Redewendungen sowie kulturelles Hintergrundwissen, um sich auf Ihrer nächsten Reise auf Englisch informieren und austauschen zu können. Dies ist kein Anfängerkurs – Sie sollten mindestens 5 Jahre Schulenglisch absolviert haben.

Leitung: Brandy Schuster

Mo., 09.09.–25.11.2019, 18.30–20.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 72,00

Kurs 19H72441 %

Englisch am Wochenende

Business Communication – B1/B2

This course is ideal for students at an intermediate level who would like to improve their English skills in the key areas of today's



business communication: socializing, taking part in meetings, writing e-mails, telephoning, negotiating, and giving presentations.

Leitung: Michael Haasche

Fr./Sa., 13./14.09.2019, Fr., 17.00–20.15 Uhr, Sa., 9.00–15.15 Uhr, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 45,00

Kurs 19H72443 %

Talk small – Walk tall

Ist es nicht traurig, nach all den Jahren Schulenglisch oftmals nicht spontan in der Lage zu sein, auch nur ein simples Gespräch in Englisch zu führen? Das lässt sich in 8 Ustd. durchaus ändern. Egal ob bei persönlichen oder beruflichen Begegnungen. Icebreaker, Dos & Dont's sowie zahlreiche Anregungen und Übungssequenzen werden dafür sorgen, dass Small talk sogar Spaß machen kann. Abgerundet wird dieses Seminar durch ein gemeinsames Lunch in der Zielsprache.

Auf individuelle Wünsche kann nach Rücksprache mit dem Dozenten ggf. eingegangen werden: ruediger.brakel@gmx.de oder Tel. 05584 1733.

Leitung: Rüdiger Brakel

Sa., 21.09.2019, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 72,00, inkl. Unterrichtsmaterial und Lunch

Kurs 19H72740

Prüfungskurs

Cambridge Business English Certificate Vantage

This course prepares you for the Cambridge B2 Business Vantage exam in early June 2020.

The B2 Business Vantage certificate shows that you can:

- write business correspondence and reports,
- read articles from business publications,
- listen to, understand, and give your opinions in meetings.

Improve your career opportunities – get the English language skills you need to be successful. Cambridge certificates are accepted globally.

However, taking the exam is voluntary (additional costs apply) — you may also choose this course if you just want to improve your writing, reading, and communication skills. Participants need to have a B1-level proficiency (roughly equivalent to 10/11th grade skills).

Zugangsvoraussetzung: B1, Prüfungsniveau: B2.

Leitung: Michael Haasche

Infoabend: Dienstag, 10.09.2019, 18.00 Uhr; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Di., 22.10.2019–26.05.2020, 18.00–20.15 Uhr, 26 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 425,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72840

Englische Sprachwochen

Business English Intensive Week, B1/B2

Bildungsurlaub

This weeklong intensive course is ideal for students at an intermediate and upper-intermediate level who want to improve their English skills in all key areas of today's business communication: socializing, e-mail writing, taking part in meetings, attending trade fairs, telephoning, negotiating, giving presentations, and aspects of intercultural communication.

We will focus on a wide range of language topics: formal and informal vocabulary, more complex grammatical structures, and business-related elements of pragmatic (social) language.

Leitung: Michael Haasche

Mo. bis Fr., 20.01.–24.01.2020, 8.30–16.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 185,00

Kurs 19H72041 %

Englisch Intensiv Sprachwoche – Business English, A2

Bildungsurlaub in Teilzeit

Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen der englischen Sprache. Hier erweitern und festigen Sie Ihren Wortschatz für alle Kommunikationsformen, die in typischen Bürosituationen gebraucht werden: E-Mail, Fax, Brief, Telefonat, Umgang mit Beschwerden. Ausgewählte Grammatikübungen runden das Programm ab.

Leitung: Brandy Schuster

Mo. bis Fr., 21.10.–25.10.2019, 9.00–12.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 74,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H72046 %

Englische Woche für Anfänger/innen, A1

Bildungsurlaub

Sie haben schon ein wenig Englisch gelernt und wollen Ihre Kenntnisse jetzt für Ihre nächste Reise oder für den Beruf erweitern und festigen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. An vielen Beispielen aus Alltagssituationen trainieren Sie das Hörverständnis und Ihre Fähigkeit, sprachlich angemessen zu reagieren. Die Erarbeitung vieler Dialoge sorgt dafür, dass Sie nach wenigen Unterrichtsstunden Ihre Hemmungen verlieren, sich zu äußern. Es erwartet Sie ein vielfältiges, lebendiges Kursprogramm, bei dem eines nicht zu kurz kommt: der Spaß am Lernen!

Leitung: Jörg Wilms

Mo. bis Fr., 18.11.–22.11.2019, 8.00–15.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 185,00

Kurs 19H72040 %

Französisch

Französisch A1.3

Bonjour à tous! Pardon, pour aller à la gare...? Le film commence à quelle heure...? Ca fait combien...? Können Sie diese Fragen auf Französisch beantworten? Bravo!

Wenn Sie sich nicht sicher sind: auch nicht schlimm – wir arbeiten gemeinsam daran, dass Sie sich problemlos in dieser schönen Sprache zurechtfinden und üben gezielt anhand alltäglicher Sprechansätze die Artikulation. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz. Das verspreche ich!

Lehrbuch: Voyages neu A1 (ca. ab Lektion 9), Klett-Verlag.

Alors: n'hésitez pas et venez!

Leitung: Dagmar Wagner-Kunz

Mo., 09.09.2019–20.01.2020, 16.30–18.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 108,00

Kurs 19H73140 %

Französisch für die Reise, A1.2–A2

Sie wollten schon lange einmal einen Kurztrip nach Frankreich oder ein anderes französischsprachiges Land machen, aber Ihnen fehlten ein paar Grundkenntnisse oder Sie meinen alles in der Schule Gelernte vergessen zu haben? Nutzen Sie die kommenden Herbstferien und starten Sie zusammen mit Ihren Kindern, die auch Französisch in der Schule lernen, Ihre neu erworbenen Kenntnisse anzuwenden. Gemeinsam macht das noch viel mehr Spaß! In diesem Kurs erlangen Sie in entspannter Atmosphäre die nötigen Strukturen für Smalltalk und ein bisschen mehr, um den Urlaub im Zielland ohne Verständigungsprobleme zu genießen. Ich freue mich auf Sie!

Leitung: Dagmar Wagner-Kunz

Fr./Sa., 20./21.09.2019, Fr., 17.00–19.30 Uhr, Sa., 9.30–15.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 30,00

Kurs 19H73143 %

Französisch leichte Konversation

Si vous aimez la langue française et vous vous intéressez à la France et ses habitants, venez dans ce cours de français. Nous lisons des articles actuels ou des petits récits amusants. Nous en discutons. Vous êtes invités d'écrire vous-même si vous voulez. Nous parlons de tout et de rien dans une atmosphère détendue et joyeuse. Soyez les bienvenus et participez!

Lehrbuch: Reprise B1, Hueber-Verlag.

Leitung: Dagmar Wagner-Kunz

Mo., 09.09.2019–20.01.2020, 18.30–20.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 108,00

Kurs 19H73144 %

Italienisch

Italienisch für Anfänger/innen

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie erwerben die Fähigkeit, sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu verständigen.



Leitung: Guiseppa Badalati

Mi., 11.09.2019–15.01.2020, 19.30–21.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 108,00

Kurs 19H74440 %

Italienisch A2

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen aus 2–3 Kursen – Arbeitsbuch Allegro Nuovo A2. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Anja Heese

Mo., 09.09.2019–20.01.2020, 17.30–19.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 108,00

Kurs 19H74140 %

Italienisch A2

Il corso si rivolge a chi ha una buona conoscenza della lingua italiana (A2). Benötigtes Lehrbuch: con piacere nuovo A2.

Leitung: Giulia Rolle Tölg

Mi., 18.09.2019–22.01.2020, 16.15–17.45 Uhr, 15 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 108,00

Kurs 19H74241 %

Italienisch B2

Per tutte le amiche gli amici della lingua italiana che vogliono fare un po di conversazione.

Leitung: Guiseppa Badalati

Mi., 11.09.2019–15.01.2020, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 108,00

Kurs 19H74441 %

Legende

- Semesterschwerpunkt „zusammenleben.zusammenhalten“
- Unterrichtsmaterial in Gebühr enthalten
- Ermäßigung möglich
- Kleingruppe
- Kostenerstattung für Präventionskurse
- Familienkurse



Die Bildungsprämie dient der Ko-Finanzierung von individueller beruflicher Weiterbildung für Erwerbstätige. Zu den Voraussetzungen finden Interessierte nähere Informationen unter www.bildungspraemie.de. Wichtig: Erst beraten lassen, dann anmelden – nur dann kann ein Bildungsgutschein mit der anfallenden Kursgebühr verrechnet werden. Die Beratung in Osterode findet nach individueller Terminvereinbarung (Tel. 05522 314411) in den Räumen der VHS-Geschäftsstelle in Osterode statt.

Italienisches Sprachwochenende, A1.3

Dieses Sprachwochenende richtet sich an Anfänger/innen mit ersten Vorkenntnissen: der Schwerpunkt liegt vor allem auf dem Sprechen und Verstehen. An Grammatik wird nur so viel eingeführt, wie es für die Verständigung in einfachen Alltagssituationen erforderlich ist.

Leitung: Fabrizio Mortarotti

Fr. bis So., 08.11.–10.11.2019, Fr., 14.00–17.00 Uhr, Sa., 9.00–16.00 Uhr, So., 9.00–16.00 Uhr, 3 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 88,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H74040 %

Italienische Sprachwoche für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Bildungsurlaub

Diese Sprachwoche richtet sich an Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse: der Schwerpunkt liegt vor allem auf dem Sprechen und Verstehen. An Grammatik wird nur so viel eingeführt, wie es für die Verständigung in einfachen Alltagssituationen erforderlich ist.

Leitung: Fabrizio Mortarotti

Mo. bis Fr., 13.01.–17.01.2020, 8.30–16.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 185,00, inkl. Zusatzmaterial

Kurs 19H74042 %

Schloss Herzberg am Harz



Besuchen Sie doch einmal das Museum im Welfenschloss Herzberg. Die über 900 Jahre alte Schlossanlage thront auf dem Schlossberg über der Stadt Herzberg am Harz. Vor oder nach einem Museumsbesuch lädt das SchlossCafé zu kulinarischen Genüssen ein.

Öffnungszeiten:

April bis Oktober

Mittwoch bis Sonntag 10 bis 16 Uhr

Dezember bis März

Mittwoch bis Sonntag 11 bis 16 Uhr

Feiertage geöffnet,

Geschlossen 24. u. 31.12. j.j.

Führungen u. Schließzeiten
auf Anfrage:

Telefon 05521 4799



Spanisch

Spanisch A1.3

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen die über Spanischkenntnisse (z. B. aus 3–4 Kursen) verfügen. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2019.

Leitung: Sara Reyes Becerra

Mo., 09.09.–09.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 86,00

Kurs 19H76148 %

Spanisch A2.5

Dieser Kurs ist geeignet für Interessierte, die über fundierte Kenntnisse verfügen (z. B. aus 7–8 Kursen). Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester 2019.

Leitung: Sara Reyes Becerra

Mi., 11.09.–11.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 86,00

Kurs 19H76147 %

Spanisch für die Reise

Sie wollten schon lange einmal einen Kurztrip nach Spanien oder ein anderes spanischsprachiges Land machen, aber Ihnen fehlten ein paar Grundkenntnisse oder Sie meinen alles in der Schule Gelernte vergessen zu haben? An diesem Wochenende erlangen Sie in entspannter Atmosphäre die nötigen Strukturen für Smalltalk und ein bisschen mehr, um den Urlaub im Zielland ohne Verständigungsprobleme zu genießen.

Leitung: Sara Reyes Becerra

Fr./Sa., 27./28.09.2019, Fr., 17.00–19.30 Uhr, Sa., 9.30–15.00 Uhr, 2 Termine; VHS,

Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 30,00

Kurs 19H76146 %

Herzlich willkommen in der Stadtbibliothek!

Unsere Angebote:

Bücher, CDs, DVDs,
Hörbücher, Zeitungen und
Zeitschriften, Gesellschafts-
spiele, eBooks, Fernleihe,
WLAN, Kopierer, Arbeits-
und Leseplätze, Veranstal-
tungen und mehr ...



www.bibliothek.osterode.de

bibliothek@osterode.de

Tel. 05522 / 124371

Unsere

Öffnungszeiten:

Montag 14–17 Uhr

Dienstag 10–13, 14–17 Uhr

Mittwoch geschlossen

Donnerstag 10–13, 14–17 Uhr

Freitag 10–13, 14–17 Uhr

Samstag 10–13 Uhr

Stadtbibliothek Osterode, Scheffelstr. 14, 37520 Osterode am Harz

Weitere Sprachen

Neugriechisch für Anfänger/innen mit geringen oder keinen Vorkenntnissen

Nach diesem Kurs kennen Sie Begrüßungsformeln, können nach dem Weg fragen, im Restaurant bestellen und einkaufen gehen. Abgerundet wird der Kurs durch Landeskunde. Lehrbuch: Jassu, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528890-4, Arbeitsbuch 978-3-12-528891-1.

Leitung: Loukas Maniatis

Di., 07.01.–28.01.2020, 17.15–18.45 Uhr, 4 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 29,00

Kurs 19H77040 %

Neugriechisch für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Nach diesem Kurs können Sie ein kurzes Gespräch führen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, genaue Auskünfte einholen (z. B. auf Reisen, Freizeit) über gegenwärtige und vergangene Aktivitäten auch im Beruf berichten. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Jassu, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-528890-4, Arbeitsbuch 978-3-12-528891-1.

Leitung: Loukas Maniatis

Di., 07.01.–28.01.2020, 19.00–20.30 Uhr, 4 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 29,00

Kurs 19H77045 %

Polnisch für Anfänger/innen

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen, die keinerlei Vorkenntnisse haben. Lehrbuch: Razem – Ernst Klett Verlag.

Leitung: Cornelia Müller

Di., 24.09.–10.12.2019, 17.00–18.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 72,00

Kurs 19H77140 %

Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache

Deutschberatung

Sie möchten Deutschlernen bzw. Ihre Deutschkenntnisse zielgerichtet verbessern? Dann sind Sie bei der VHS richtig! In unserer Deutschberatung – mittwochs von 14.00 bis 16.00 Uhr – unterstützen wir Sie bei der Suche nach dem passenden Kurs.

Aktuell bieten wir in der VHS-Geschäftsstelle in Osterode über das reguläre Kursangebot „Deutsch als Fremdsprache“ hinaus verschiedene Kursformate für die Bedarfe von geflüchteten/zugewanderten Menschen an: das Spektrum reicht von Alphabetisierungskursen über Integrationskurse bis hin zu Kursen mit höherem Sprachniveau (B1+, B2) und Berufsbezug. Darüber hinaus bieten wir Sprachprüfungen für unterschiedliche Stu-

fen an sowie die Prüfung „Leben in Deutschland“ bzw. den Einbürgerungstest. Die VHS kooperiert eng mit den anderen Integrationskursträgern in der Region und übernimmt zentral die Einstufung und Weiterleitung von Menschen mit Integrationskurs-Verpflichtung.

Deutsch als Fremdsprache A1–A2

Teilnehmende, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben, können in diesem Kurs die Grundlagen der Alltagssprache erwerben.

Leitung: Jörg Wilms

Do., 05.09.2019–23.01.2020, 17.00–18.30 Uhr, 15 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 98,00

Kurs 19H71743 %

Deutsch-Sprechtraining für Alltag und Beruf, A2/B1

Sie lernen Deutsch und möchten das Sprechen für Ihren Beruf oder in privaten Gesprächen verbessern? Hier können Sie aktiv im kleinen Kreis das Gespräch üben und trainieren häufige Fehler zu vermeiden. Sprachniveau A2/B1.

Leitung: Vlad Georgescu

Di., 01.10.–17.12.2019, 17.30–19.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 79,00

Kurs 19H71744 %

Deutsch für den Beruf – Schreibtraining, A2/B1

Sie sprechen Deutsch, möchten aber für Ihren Beruf besser schreiben lernen? Sie lernen hier für Sie wichtige Texte und die Regeln der deutschen Rechtschreibung. Der Kurs geht auf den individuellen Bedarf der Teilnehmenden ein. Sprachniveau A2/B1.

Leitung: Vlad Georgescu

Di., 01.10.–17.12.2019, 19.15–20.45 Uhr, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 79,00

Kurs 19H71745 %

Deutsch-Sprechtraining für Alltag und Beruf, B1/B2

Sie sprechen schon gut Deutsch, möchten aber Ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern? In diesem Kurs können Sie im kleinen Kreis Gespräche aus Ihrem Berufsalltag üben. Die Themen werden in Absprache mit den Teilnehmenden gewählt. Sprachniveau B1/B2.

Leitung: Birgit Hustert

Do., 28.11.2019–13.02.2020, 17.30–19.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 79,00

Kurs 19H71746 %

Deutsch für den Beruf – Schreibtraining, B1/B2

Sie sprechen gut Deutsch, möchten aber für Ihren Beruf oder Ausbildung besser schrei-

Anerkennung ausländischer Bildungs- und Berufsabschlüsse

Verbaren Sie einen Termin mit den Mitarbeitenden der Anerkennungs- und Qualifizierungsberatung der Bildungsgenossenschaft Südniedersachsen eG (Teilprojekt im IQ-Netzwerk Niedersachsen)

Tel. 0551 38421049

E-Mail: c.akad@bildungsgenossenschaft.de

Die Termine finden in Osterode in den Räumen der VHS statt.



Frauen für Frauen e.V.
Beratungs-, Schutz- und Informationszentrum

Am Schilde 29
37520 Osterode am Harz
T: 05522 4668
F: 05522 4670

E: frauenfuerfrauen-osterode@t-online.de

Frauen Notruf
05522 920 770
info@frauen-notruf-osterode.de
Der Anrufbeantworter wird täglich abgehört und sagt Ihnen den nächsten Termin für einen Notfall an. www.frauennotruf.de

ben lernen? Sie lernen hier für Sie wichtige Textsorten und vertiefen Ihre Kenntnisse der deutschen Grammatik. Der Kurs geht auf den individuellen Bedarf der Teilnehmenden ein. Sprachniveau B1/B2.

Leitung: Birgit Hustert

Do., 28.11.2019–13.02.2020, 19.15–20.45 Uhr, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 79,00

Kurs 19H71747 %

Deutsch als Fremdsprache B2

Ziel ist das detaillierte Verstehen längerer Texte, das Durchschauen komplizierterer grammatikalischer Strukturen und die Erweiterung der Ausdrucksmöglichkeiten im Mündlichen und Schriftlichen.

Leitung: Birgit Hustert

Mi., 25.09.–11.12.2019, 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 65,00

Kurs 19H71741 %

Einbürgerungstest

Sie möchten sich einbürgern lassen? Die VHS Göttingen Osterode nimmt den Einbürgerungstest ab. Anmeldung nur persönlich. Gebühr: € 25,00. Anmeldeschluss: jeweils vier Wochen vor dem Test.

Leitung: Dozententeam

Fr., 25.10.2019, 10.00–11.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 25,00

Kurs 19H71540 %

Fr., 17.01.2020, 10.00–11.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 25,00

Kurs 19H71541 %

Schulbildung / Grundbildung



Sprachen

Schule

Beruf

Pädagogik

EDV

Gesundheit

Kultur

163



Lesen und Schreiben von Anfang an

6,2 Millionen Erwachsene in Deutschland können nicht ausreichend lesen und schreiben.

Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen zu den Alphabetisierungs- und Grundbildungsangeboten der Geschäftsstelle Osterode wünschen, wenden Sie sich an die pädagogische Mitarbeiterin:

Ulrike Schmidt,
Tel. 0551 4952-559
oder per E-Mail:
u.schmidt@vhs-goettingen.de

Grundlagen des Lesens und Schreibens

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bisher nicht die Möglichkeit hatten, das Lesen und Schreiben in ausreichendem Maße zu erlernen. Sie kennen jemanden, der wenig lesen und schreiben kann? Dann erzählen Sie ihm von diesem Kurs und ermutigen Sie ihn zur Teilnahme. Gebührenermäßigung ist auf Anfrage möglich.

Leitung: Heidrun Kreykenbohm

Mi./Do., 11.09.–12.12.2019, 16.30–18.00 Uhr, 22 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 139,00
Kurs 19H70041 %

Grundbildung mit den Harz-Weser-Werken

Computer an! WhatsApp und mehr

Bildungsurlaub

Angebot für Menschen mit Behinderungen. Die Grundlagen der EDV und der Umgang mit neuen und sozialen Medien werden erlernt. Die Durchführung erfolgt in Kooperation mit der Harz-Weser-Werke gGmbH. Gebührenermäßigung ist auf Anfrage möglich.

Leitung: Uta Friedrich

Mo. bis Fr., 18.11.–22.11.2019, 8.30–15.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: 120,00
Kurs 19H52040 %

Lesen-Schreiben-Rechnen leicht gemacht

Bildungsurlaub

Angebot für Menschen mit Behinderungen. Lese- und Schreibübungen sowie Aufgaben aus dem Bereich der Grundrechenarten werden geübt.

Die Durchführung erfolgt in Kooperation mit der Harz-Weser-Werke gGmbH.

Leitung: Heidrun Kreykenbohm, Ulrike Reuter

Mo. bis Fr., 03.02.–07.02.2020, 8.30–15.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 120,00
Kurs 20F70040 %

„Wer die Jugend erreicht, erreicht viel.“
(Elhadj Diouf)

Die EDF setzt sich dafür ein, dass ...

- ...die deutsch-senegalesische Jugend als Fundament einer Kulturbrücke zusammengebracht wird, z. B. durch das Ermöglichen von Workshopbegegnungen.
- ...eine Unterstützung vor Ort in den Bereichen Bildung, Medizin, Ernährung, Sport, Musik, etc. stattfindet, damit mehr Mädchen und Jungen die Schule besuchen können und die Lernbedingungen (Schulmaterialien, Räume, Nachhilfeunterricht etc.) verbessert werden.
- ...die medizinische Versorgung in Kaolack sichergestellt wird, Kinder ausgewogen ernährt werden, den Jugendlichen Perspektiven geboten werden, um letztendlich Fluchtursachen zu vermeiden.
- ... Juniorbotschafter ausgebildet werden, die ihre Mitmenschen für EINE Welt sensibilisieren.

Treten Sie unserem Unterstützerkreis bei! Näheres unter: www.elhadj-diouf-foundation



Spendenkonto:
Elhadj Diouf Foundation (Brusch&Ritscher Stiftung)
IBAN: DE31 2595 0130 0098 0003 00



Impressionen...



...von der Verabschiedung des letzten, von Dieter Welling geleiteten, Abendrealschul-Lehrgangs, sowie der offiziellen Verabschiedung in den „zweiten Ruhestand“ am 27.06.2019.

Fotos: Wolf-Dieter Scherbaum

Danke Dieter Welling!



Nach 45 Jahren Engagement für den Zweiten Bildungsweg an der Volkshochschule in Osterode beendet Dieter Welling, Schulamtsdirektor i. R., seine aktive Zeit als Mathematiklehrer und Leiter der Abendrealschule.

Eine Tätigkeit, die er vor 27 Jahren, als er in den Ruhestand ging, nur auf Drängen seiner Frau angenommen hat, wie er augenzwinkernd erzählt. Denn auch schon zuvor war er dem Zweiten Bildungsweg in der Region sehr verbunden – 18 Jahre hatte er den Prüfungsvorsitz inne. Das Wissen und die Erfahrung von Dieter Welling sind für das Abendschulkollegium und das VHS-Team von unschätzbarem Wert. Sein unermüdlicher Einsatz für inzwischen mehrere Generationen von Teilnehmenden der VHS-Abendschulen ist beispiellos.

#vhStories

Schulabschlüsse

Jeder Schulabschluss zählt – und ist nicht nur für die Absolventinnen und Absolventen ein wichtiger Schritt, sondern angesichts des sich abzeichnenden Fachkräftemangels auch gesellschaftlich bedeutsam.

Unsere erfahrenen Dozententeams begleiten die jeweiligen Teilnehmenden-Gruppen seit vielen Jahren äußerst erfolgreich auf ihrem Weg zum angestrebten Abschluss.

Abendhauptschule

Der Lehrgang bereitet auf den nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses/ Sekundarabschlusses I vor und schließt mit einer schriftlichen und mündlichen Prüfung ab. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Erdkunde, Geschichte, Biologie sowie Englisch für Teilnehmende, die den Sekundarabschluss I anstreben. Die Dauer des Kurses beträgt ca. 1 Jahr. Unterrichtstage/-zeiten: Montag bis Donnerstag jeweils von 17.45–21.30 Uhr (in den Schulferien unterrichtsfrei). Gebühr: je angefangener Monat ist eine Rate von € 62,50 (inklusive Unterrichtsmaterial und Bücher) zu zahlen.

Leitung: Regine Grimme

Starttermin: Mo., 02.09.2019, 17.45–21.30 Uhr; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Kurs 19H80440 %

Abendrealschule

Der Lehrgang bereitet auf den nachträglichen Erwerb des Realschulabschlusses/ Erweiterten Sekundarabschlusses I vor und schließt mit einer schriftlichen und mündlichen Prüfung ab. Die Teilnehmenden sollten Grundkenntnisse in Englisch oder einer anderen Fremdsprache (Muttersprache) haben. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Geschichte, Biologie und Chemie/ Physik. Voraussetzung: i. d. R. Hauptschulabschluss und Erfüllung der Schulpflicht. Die Dauer des Kurses beträgt zwei Jahre. Unterrichtstage/-zeiten: Montag bis Donnerstag jeweils 17.45–21.30 Uhr (in den Schulferien unterrichtsfrei). Gebühr: je angefangener Monat ist eine Rate von € 62,50 (inklusive Unterrichtsmaterial und Bücher) zu zahlen.

Leitung: Thorsten Preuß

Starttermin: Mo., 02.09.2019, 17.45–21.30 Uhr; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Kurs 19H80640 %


Freizeit-Treff
Mittagstisch
 Beratung & Unterstützung
Abendsport
Graffiti
Hip Hop Tanzen
 Nachhilfe
Schul AGs
 Bewerbungshilfen
Kinderfeste

Johannistorstr. 2, 37520 Osterode am Harz
 - Mo. Mi + Do 10 - 18 Uhr -


 Verein zur Förderung von Kindern und Jugendlichen
 in Osterode am Harz
Tel. 05522-8104299

Berufliche Weiterbildung



Agiles Projektmanagement

Agiles Projektmanagement – vom Daily Scrum zum Timeboxen – Inhalte Methoden und Praxisanwendungen zur Optimierung von Projekten

Leitung: Uta Friedrich

Mo., 21.10.2019, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 38,00

Kurs 19H41040 %

Buchführung – Von Anfang an

Buchführung zum Kennenlernen, ohne Vorkenntnisse, aber auch ohne EDV.

Leitung: Ralf Kellner

Mo./Mi., 09.09.–23.10.2019, 18.30–20.45 Uhr, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 125,00

Kurs 19H48040 %

Business English

Cambridge Business English Certificate Vantage; Kurs 19H72840

➤ s. S. 159

Business English Intensive Week B1/B2 Bildungsurlaub; Kurs 19H72041 %

➤ s. S. 159

Talk small – Walk tall; Kurs 19H72740

➤ s. S. 159

Resilienz im beruflichen Kontext (vhsConcept)

Herausfordernde Situationen konstruktiv zu meistern und Krisen als Chance zu bewerten – das steckt hinter dem Begriff Resilienz. In diesem Lehrgang erarbeiten Sie sich im Rahmen von 120 Unterrichtsstunden das Thema aus drei unterschiedlichen Perspektiven:

- Modul 1: Meine eigene Resilienz stärken – Mit Resilienz zum persönlichen Gesundheitsplan
- Modul 2: Resilienz stärken bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Eltern
- Modul 3: Resilienz im eigenen Arbeitsumfeld

Der Lehrgang schließt mit einem Abschlusskolloquium ab, in dem Sie Ihr im Rahmen des Lehrgangs entwickeltes Handlungskonzept für Ihr persönliches Arbeitsumfeld sowie eine Prozessbeschreibung zur Weitergabe von Informationen vorstellen.

Die erfolgreiche Teilnahme an allen drei Modulen wird mit einem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V. bescheinigt.

Leitung: Sandra Bartsch Samrane

Sa., 29.11.2019–11.09.2020, 9.00–15.45 Uhr, 17 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 720,00

Kurs 19H06042 %

Resilienz – Frauenkurs

Ressourcen erkennen und Ressourcen stärken. Der Ärger ist der Hüter der Werke.

Leitung: Uta Friedrich

Fr., 15.11.2019, 9.00–13.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 24,00

Kurs 19H06040

Bewerbungsscheck

Einzelberatung

Sie möchten sich bewerben und Ihre Unterlagen aussagekräftig, ansprechend und stilistisch richtig gestalten? Sie möchten wissen, wie Sie mit Lücken oder Veränderungen im beruflichen Werdegang umgehen sollen? Sie möchten wissen, ob Ihre Arbeitszeugnisse wirklich gut sind? Sie möchten eine objektive und fachlich fundierte Rückmeldung zu Ihren Bewerbungsunterlagen? Sie möchten ein Coaching für ein Vorstellungsgespräch? Dann vereinbaren Sie mit uns einen Beratungstermin. Wir freuen uns auf Sie.

Leitung: Dozententeam

Termine: Nach Vereinbarung (Tel. 0551 4952-559, u.schmidt@vhs-goettingen.de); Umfang 90 Min.; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 69,00

Kurs 19H43040



Die Bildungsprämie dient der Ko-Finanzierung von individueller beruflicher Weiterbildung für Erwerbstätige. Zu den Voraussetzungen finden Interessierte nähere Informationen unter www.bildungsprämie.de. Wichtig: Erst beraten lassen, dann anmelden – nur dann kann ein Bildungsgutschein mit der anfallenden Kursgebühr verrechnet werden. Die Beratung in Osterode findet nach individueller Terminvereinbarung (Tel. 05522 314411) in den Räumen der VHS-Geschäftsstelle in Osterode statt.

Beratung zum beruflichen Wiedereinstieg für Frauen, Mütter und Väter in der Elternzeit

Kooperationspartner- Koordinierungsstelle „Frauenförderung in der privaten Wirtschaft“
Stadt Göttingen

Beratungsangebot zum beruflichen Wiedereinstieg: für all diejenigen, die ihre Berufstätigkeit für die Arbeit in der Familie unterbrochen haben und jetzt ihren beruflichen Wiedereinstieg planen. Wir unterstützen Sie bei der Entwicklung Ihres individuellen Berufsweges, informieren Sie über die aktuelle Arbeitsmarktsituation und vorhandene Fördermöglichkeiten.

Beratung vor Ort: Die Beratung findet – nach vorheriger telefonischer Vereinbarung – in den Räumen der VHS-Geschäftsstelle in Osterode (Neustädter Tor Str. 1–3, 37520 Osterode am Harz) statt.

Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin: Natalia Hefe, Tel. 0551 400 2860, E-Mail: koordinierungsstelle.frauenfoerderung@goettingen.de

Ausführliche Infos zur Förderung und dem Beratungsangebot: www.frauen-wirtschaft.de

Weiterbildungsscheck

Koordinierungsstelle
„Frauenförderung in der
privaten Wirtschaft“

Wir fördern Ihre berufliche
Qualifizierung.
Nutzen Sie unser Angebot!

Informationen + Antragsstellung:
Neues Rathaus, Hiroshimaplatz 1-4,
37083 Göttingen
Tel. 0551 400-2860
Email: koordinierungsstelle.frauenfoerderung@goettingen.de

Pädagogik



Weitere Pädagogikangebote finden Sie auf den S. 52–57.

vhsConcept-Lehrgänge

Die Arbeit mit Menschen fordert jeden Tag aufs Neue heraus.

- vhsConcept-Lehrgänge unterstützen Sie dabei, sich fachlich weiterzuentwickeln und den Herausforderungen im beruflichen Miteinander gewachsen zu sein.
- vhsConcept ist ein Verbund von 57 Volkshochschulen, auf Basis landesweit gültiger Qualitätsstandards werden niedersachsenweit verschiedene Lehrgänge zur Fort- und Weiterbildung angeboten.

Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Teilnehmenden entweder einen qualifizierten Nachweis oder – bei prüfungsbezogenen Lehrgängen – ein Zertifikat vom Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e. V./vhsConcept

- Nähere Informationen zu den Kursen im Internet unter www.vhs-goettingen.de.

Bei allen Lehrgängen ist eine Ratenzahlung möglich, gerne klären wir mit Ihnen, ob Sie die Bildungsprämie in Anspruch nehmen können.

vhsConcept-/Pädagogische Lehrgänge

Fachkraft Inklusion

vhsConcept-Lehrgang

Inklusionspädagogik geht von einer Welt der Vielfalt aus. Ziel ist, die Lern- und Ausbildungsfähigkeit insbesondere von Menschen mit eigenem oder familiärem Migrationshintergrund und/oder aus benachteiligten oder bildungsfernen Milieus sowie Menschen mit besonderen körperlichen oder geistigen Voraussetzungen zu erhöhen, um damit die soziale und kulturelle Teilhabe von Kindern, Jugendlichen und Eltern zu fördern. Um dieses zu ermöglichen, sollte das Fachpersonal über ein besonderes Reflexionsvermögen, Gespür für „Barrieren“ und Grundzüge des kommunikativ-kooperativen Lernens verfügen. Angesprochen sind Mitarbeitende aus Institutionen wie Kitas, Schulen und Horten, aber auch aus anderen Einrichtungen, die mit Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen zu tun haben.

Die Fortbildung umfasst 172 Unterrichtsstunden (einschließlich Abschlusskolloquium). Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsen e. V. – die Gebühr für die Prüfung beträgt z. Zt. € 120,00 und ist zusätzlich zur Lehrgangsgebühr zu entrichten.

Leitung: Dozententeam

Informationsveranstaltung:

Di., 20.08.2019, 16.00 Uhr

Di./Fr./Sa., 20.09.2019–28.11.2020, 26 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 1.115,00

Kurs 19H21040  

Fachkraft Kleinstkindpädagogik

vhsConcept-Lehrgang

Diese Qualifizierung bereitet auf eine fachliche Betreuung und Förderung von Kleinstkindern in einer Kindertagesstätte vor und bietet den Teilnehmenden einen umfassenden Einblick in die Inhalte und Rahmenbedingungen der Kleinstkindpädagogik. Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage, Kleinstkinder im Alter von 1–3 Jahren in Kindertagesstätten zu betreuen.

Voraussetzung: möglichst abgeschlossene Berufsausbildung im pädagogischen Bereich.

Die Fortbildung umfasst 172 Unterrichtsstunden (einschließlich Abschlusskolloquium). Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsen e. V. – die Gebühr für die Prüfung beträgt z. Zt. € 120,00 und ist zusätzlich zur Lehrgangsgebühr zu entrichten.

Leitung: Tobias Capito

Fr./Sa., 06.09.2019–19.09.2020, 24 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 1.115,00

Kurs 19H21140 



Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen

vhsConcept-Lehrgang

Für Schulen des Primärbereichs wird in Niedersachsen das Konzept „Verlässliche Grundschule“ umgesetzt. Hierfür werden „pädagogische Mitarbeiter/innen“ eingesetzt, mit denen gemeinsam ein Konzept für unterrichtsergänzende Angebote sowie für die Vertretung bei kurzfristigen Ausfällen erstellt werden soll. Laut Erlass des Ministeriums können für diese Tätigkeit Sozialpädagogen, Erzieher/innen, Lehrkräfte und Personen mit anderen pädagogischen Ausbildungen oder umfänglichen Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden.

Teilnahmevoraussetzungen: Hauptschulabschluss oder eine abgeschlossene Berufsausbildung.

Der Lehrgang umfasst 120 Unterrichtsstunden zzgl. 20 Stunden Praktikum. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie eine Bescheinigung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsen e. V. – die Gebühr für die Bescheinigung beträgt z. Zt. € 30,00 und ist zusätzlich zur Lehrgangsgebühr zu entrichten.

Leitung: Torge Friedhoff

Do./Di., 24.09.2019–03.03.2020, 22 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 809,00

Kurs 19H21340 

Qualifizierung zum/zur Schulbegleiter/in

vhsConcept-Lehrgang

Die Aufgabe einer Schulbegleitung ist es, Schüler/innen mit körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen den Besuch einer Regelschule zu ermöglichen. Eine Schulbegleitung soll im schulischen Lebens- und Lernumfeld eine Unterstützung für den/die Schüler/in sein, so dass eine Teilhabe am Unterricht möglich wird. Der nächste Lehrgang beginnt Anfang 2020 – gerne können Sie sich schon jetzt für die Teilnahme vormerken lassen.

Leitung: Annette Markert

VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Kurs 20F21040  

Fachkraft für neurophysiologische Entwicklung

Bildungsurlaub

Dieser Kursangebot (40 Unterrichtsstunden) richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen im Bereich frühkindliche Reflexe (entsprechend der Veranstaltungen Frühkindliche Reflexe 1–3).

Inhalte:

- Wiederholung der neurologischen Grundlagen
- Test- und Beobachtungsverfahren in Theorie und Praxis
- Grundregeln zur Behandlung persistierender frühkindlicher Reflexe
- theoretische Grundlagen der sogenannten „Verhaltensreflexe“/„motorischen Reflexe“
- Dokumentationsmöglichkeiten
- das neurophysiologische Übungsprogramm für den Moro-Reflex
- Üben der Test- und Beobachtungsverfahren mit päd. Anleitung
- Partnerarbeit zum neurophysiologischen Übungsprogramm der Verhaltensreflexe/ motorischen Reflexe mit päd. Anleitung
- Benennung weiterer Entwicklungs- und Förderziele
- Reflexion und Feinjustierung der Anleitungstechniken der Teilnehmenden
- Repräsentation der Übungssequenzen vor der Gruppe
- Wissensabfrage der neurophysiologischen Grundlagen im Gruppengeschehen

Leitung: Sandra Bartsch Samrane

Mo. bis Fr., 27.01.–31.01.2020, 9.00–16.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 225,00

Kurs 19H21641 

Arbeitsassistenz

berufsbegleitender Aufbaukurs für Schulbegleiter/innen

Jede/r Schulbegleiter/in kennt dieses Problem, man weiß nie, wie lange man ein Kind betreut und wie es dann weiter geht. Auch diese Kinder werden irgendwann groß, und was dann? In der Ausbildung und im Arbeitsleben ist aufgrund der Integrationsämter und des persönlichen Budgets für Arbeit die Möglichkeit gegeben, auch über die Schulbegleitung hinaus Assistenz zu bekommen, die Arbeitsassistenz.

Hierbei werden an den Arbeitsassistenten/ die Arbeitsassistentin aber ganz andere Herausforderungen gestellt als bisher in der Schule. Dieser Aufbaukurs für alle, die aktuell in der Schulbegleitung tätig sind, gibt nun die Möglichkeit in einer Altersklasse über das Schulalter hinaus zu Arbeiten und junge Erwachsene bis ins Arbeitsleben hinein mit zu begleiten.

Leitung: Sandra Bartsch Samrane

Infoveranstaltung: Fr., 06.12.2019, 17.00 Uhr

Fr., 24.01.–25.09.2020, 17.00–21.00 Uhr, 9

Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 250,00

Kurs 19H21640 

Angebote in Kooperation mit dem Landkreis

Qualifizierung für Kindertagespflegepersonen

In Kooperation mit dem Kinderservicebüro des Landkreises Göttingen

Die Betreuung von Kindern ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. Im Rahmen dieses 160-stündigen Lehrgangs können Sie die erforderlichen fachlichen Kenntnisse zur Kindertagespflege erlangen und Ihre persönlichen Fähigkeiten ausbauen.

Dieser Kurs basiert auf dem Rahmenplan des Deutschen Jugendinstituts und der Prüfungsordnung des Bundesverbandes für Kindertagespflege:

Praxisvorbereitende Einführungsphase (30 Unterrichtsstunden)

– Tagespflege: aus Sicht der Tagesmutter bzw. des Tagesvaters/der Kinder/der Eltern

– Zwischenbilanz und Praxishospitation *Praxisbegleitende Vertiefungsphase (130 Unterrichtsstunden)*

– Förderung von Kindern

– Kooperation und Kommunikation mit Eltern

– Arbeitsbedingungen der Tagesmutter/des Tagesvaters

– Reflexion

Die Inhalte werden in einem praxisorientierten und lebendigen Unterricht vermittelt, die Kursleiterin kann auf einen langjährigen Erfahrungsschatz zurückgreifen. Nach bestandener Prüfung erhalten Sie das bundesweit gültige Zertifikat des Bundesverbandes: „Qualifizierte Tagespflegeperson“ und können einen Antrag auf Erlaubnis zur Kindertagespflege beim Kinderservicebüro des Landkreises Göttingen stellen.

Informationstermin: 20. August 2019 (17.00 Uhr) in der VHS-Geschäftsstelle in Osterode am Harz.

Für weitere Informationen und das Aufnahmegespräch zum Kurs wenden Sie sich bitte direkt an Iris Meister beim Kinderservicebüro (Tel. 05522 960-4229, E-Mail: meister@landkreisgoettingen.de).

Leitung: Monika Friedhoff

Di., 12.11.2019, 17.00–21.00 Uhr, 34 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: ist für Teilnehmende aus dem Landkreis Göttingen kostenlos

Kurs 19H21240 

Aus dem Nest gefallen – Gesucht: Eltern für Pflegekinder

Der Pflegekinderdienst des Landkreises Göttingen sucht Familien, Lebensgemeinschaften, gleichgeschlechtliche Paare und Einzelpersonen mit oder ohne Kinder jeden Alters, die sich vorstellen können, Pflegeeltern zu werden. Für diese anspruchsvolle Aufgabe benötigen Pflegeeltern eine spezielle Vorbereitung, die durch den Vorbereitungskurs „Aus dem Nest gefallen“ gewährleistet wird. Der Kurs eignet sich ebenso für Personen, die sich unsicher sind, ob ein Pflegekind in die eigene Lebenssituation passen würde.

Leitung: Isabel Benzler-Günther

Vorbereitungskurs für alle Pflegeformen

Do./Sa., 19./24.10., 14./23.11., 07.12.2019, 11.01.2020, Do., 19.00–21.30 Uhr, Sa., 10.00–16.30 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 25,00

Kurs 19H21401 

Aufbaukurs für Bereitschaftspflegeeltern und Interessierte

Do./Sa., 06./27.02., 07.03.2020, Do., 19.00–21.30 Uhr, Sa., 10.00–16.30 Uhr, 3 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 25,00

Kurs 19H21400 



PÄDAGOGIUM
BAD SACHSA
Bildung mit Perspektive

Staatlich anerkanntes Gymnasium mit Internat

Ostertal 1-5 · 37441 Bad Sachsa
Telefon: 05523/30 01-0
www.internats-gymnasium.de

- Enge Zusammenarbeit zwischen Schülern, Eltern und Lehrern
- Individuelle Förderung
- Ganztagsangebot
- Im Internat Unterbringung in Einzelzimmern

Pädagogik-Werkstatt

Fachkräfte in pädagogischen Berufen sind gefordert, sich kontinuierlich weiterzubilden und darauf zu achten, dass sie ausreichend für sich selber sorgen.

Nutzen Sie die Angebote der Pädagogik-Werkstatt der VHS Göttingen Osterode, um einmal abseits des beruflichen Alltags neue Impulse für Ihre Ein-richtung oder Ihre tägliche Arbeit zu erhalten.

Dieses Veranstaltungsformat bietet über den Wissenszu-wachs hinaus ausreichend Raum zum (fachlichen) Aus-tausch.

Sollte Ihr Wunschthema/-termin nicht dabei sein – sprechen Sie uns an, gerne unterstützen wir Sie auch bei der Umsetzung einer Schulung in Ihrer Einrichtung.

Die Teilnahmegebühr enthält an Samstagen neben den Semi-narunterlagen und Getränken während der Kaffeepausen auch einen Mittagsimbiss (ohne Getränke).

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Interesse an einer Schulung im Bereich der Pädagogik-Werkstatt:
Martina Kopf, Tel. 0551 4952-156

Adultismus – ... dafür bist Du noch zu klein!?

Adultismus bezeichnet das Machtgefälle zwischen Kindern und Erwachsenen, die (unbewusste) Annahme, dass die Anliegen und Ansichten Erwachsener höherwertig seien als die der Kinder. Häufig finden wir adultistische Äußerungen in unserem Sprachgebrauch wieder. In diesem Seminar nehmen wir den Kitaalltag und unsere eigene Sprache unter die Lupe und lenken den Focus auf einen wertschätzenden Umgang auf Augenhöhe. Die Teilnahmegebühr enthält neben den Seminarunterlagen und Getränken während der Kaffeepausen auch einen Mittagsimbiss (ohne Getränke).

Leitung: Svenja Henne, Dipl. Sozialpädagogin, Fachberatung „Sprach-Kitas“

Sa., 26.10.2019, 10.00–15.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 62,00

Kurs 19H21144 

Stimmkraft für Erzieher/innen

Die Stimme ist eines der wichtigsten Arbeitsmittel in der Kita. Es ist also höchste Zeit sich intensiver mit diesem wertvollen Instrument zu befassen. Wir möchten mit Ihnen zunächst Ihre Stimme und individuellen Probleme betrachten, bevor wir uns im Weiteren auf stimmkraftfördernde Körperarbeit, Kommunikationsspiele für die Praxis und die Überwindung von Hemmnissen konzentrieren. Ihre Stimme ist Ausdruck Ihrer Persönlichkeit. Wenn Sie Ihrer Stimme etwas Gutes tun, tun Sie sich selbst Gutes. Die Teilnahmegebühr enthält neben den Seminarunterlagen und Getränken während der Kaffeepausen auch einen Mittagsimbiss (ohne Getränke).

Leitung: Annemarie Kiefer, Logopädadin

Sa., 16.11.2019, 10.00–15.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 62,00

Kurs 19H21141

Die Kita als Lernwerkstatt – Entdeckendes Lernen im Alltag ermöglichen

Hier geht es um eigene Zugänge zum Lernen, die Rolle der dialogischen Lernbegleitung und die Gestaltungsmöglichkeiten in der Kita. Wir werden selbst ins entdeckende Lernen und Forschen eintauchen und diese Erfahrungen reflektieren, um Umsetzungswege in die Kita-Praxis zu erkennen. Unsere Leitfragen dabei sind: Wie lassen wir Raum für Spontanes und Unvorhergesehenes im Alltag? Wie können wir Lernräume und Forscherecken zusammen mit den Kindern einrichten und gestalten? Die Teilnahmegebühr enthält neben den Seminarunterlagen und Getränken während der Kaffeepausen auch einen Mittagsimbiss (ohne Getränke).

Leitung: Gisela Brill, Fachkraft für Kind-zentrierung, Heilpädagogin

Sa., 23.11.2019, 10.00–15.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 62,00

Kurs 19H21143

„Schwierige“ Kinder in Kita und Hort

Wie Erzieher/innen sich wieder als pädagogisch wirksam erleben können

Destruktives und oppositionelles Verhalten, Provokationen und verbale wie körperliche Aggressionen von hoch belasteten Kindern: Erzieher/innen geraten immer wieder auch an ihre Grenzen, wenn sie fortgesetzt auf diese Verhaltensweisen stoßen. Gefühle von Überforderung, Hilflosigkeit wie auch ungute Kommunikationsspiralen können entstehen und die Freude an der Arbeit mit den Kindern droht verloren zu gehen. Machen Sie sich mit uns auf die Suche nach neuen Wegen im Umgang mit den Kindern! Wir besprechen Hintergründe und Ursachen auffälliger Verhaltensweisen und deren verborgene gute Motive, erarbeiten einen entwicklungsstärkenden Blick und Handlungsansätze für den pädagogischen Alltag auf der Grundlage einer guten Beziehung zum Kind.



RESTAURANT
da capo!

Öffnungszeiten

| | | |
|--------------------|-----------------|-----------------|
| Dienstag - Freitag | 12.00 bis 14:00 | 17:30 bis 23:00 |
| Samstag | 09:30 bis 12:00 | 17:30 bis 23:00 |
| Sonntag | 11:00 bis 14:00 | 17:30 bis 23:00 |
| Montag Ruhetag | | |

Dörgestraße 28 | Osterode am Harz | Tel. 0 55 22-916 80 44

www.da-capo-osterode.de

Die Teilnahmegebühr enthält neben den Seminarunterlagen und Getränken während der Kaffeepausen auch einen Mittagsimbiss (ohne Getränke).

Leitung: Isabel Benzler-Günther, Dipl. Sozialpädagogin

Sa., 25.01.2020, 10.00–16.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 85,00
Kurs 19H21142

Frühkindliche Reflexe – Aufgaben und Auswirkungen Teil 1

Wer sich in dieses Thema einarbeitet bekommt „erschreckend“ viele Erklärungen für Verhaltensweisen und motorische Probleme. Von diesen Problemen zu wissen ist die eine Sache, wie man das neue Wissen konkret zum Fördern und Fordern anwenden kann, erfährt man in diesem Kurs. Die Teilnahmegebühr enthält neben den Seminarunterlagen und Getränken während der Kaffeepausen auch einen Mittagsimbiss (ohne Getränke).

Leitung: Sandra Bartsch Samrane, Ergotherapeutin

Sa., 18.01.2020, 10.00–15.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 62,00
Kurs 19H21145

Partizipation I

Auf dem Weg zu mehr Kinderbeteiligung
Pädagogische Fachkräfte werden von vielen Seiten zu mehr Partizipation herausgefor-

dert. Doch wie soll es gelingen? An diesem Tag untersuchen wir das Machtverhältnis zwischen Kindern und pädagogischen Fachkräften, sprechen über unterschiedliche Formen von Partizipation im Alltag und diskutieren die pädagogische Bedeutung für das Kind. Am Ende des Tages steht die Definition eines persönlichen Standpunktes, mit der wir in unser Team zurückkehren, um dort die Ideen des Tages gemeinsam weiterzuentwickeln.

Die Teilnahmegebühr enthält neben den Seminarunterlagen und Getränken während der Kaffeepausen auch einen Mittagsimbiss (ohne Getränke).

Leitung: Heike Suslik, Kitaleitung, Multiplikatorin für Sprachbildung

Sa., 21.09.2019, 10.00–15.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 62,00
Kurs 19H21146 

„Jeder neue Gegenstand wohl beschaut, schließt ein neues Organ in uns auf“ (Goethe)

Das Spiel der Kleinkinder mit den Dingen und Materialien

Wenn Kinder auf die Welt kommen sind die Dinge schon da. Von Beginn an nehmen sich die Kleinkinder einen Gegenstand nach dem anderen vor und erforschen diesen und das ein Leben lang.

Wie können pädagogische Fachkräfte frühes kindliches Lernen im Umgang mit den Dingen in der Krippe verstehen, begleiten und fördern? Welche Materialien brauchen

kleine Kinder, um ihre Entdeckerfreude und Neugierde zu befriedigen? Die Teilnahmegebühr enthält neben den Seminarunterlagen und Getränken während der Kaffeepausen auch einen Mittagsimbiss (ohne Getränke).

Leitung: Ute Wieder, Kunstpädagogin

Sa., 11.01.2020, 10.00–15.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 62,00
Kurs 19H21147

Frühkindliche Reflexe – Aufgaben und Auswirkungen Teil 2

Hier geht es um die Auswirkungen der „unbekannten“ Reflexe und Trainingsmöglichkeiten. Außerdem viele praktische Übungen für mehr Sicherheit im Umgang. Die Teilnahmegebühr enthält neben den Seminarunterlagen und Getränken während der Kaffeepausen auch einen Mittagsimbiss (ohne Getränke).

Leitung: Sandra Bartsch Samrane

Sa., 29.02.2020, 10.00–15.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 62,00
Kurs 20F21140

Frühkindliche Reflexe – Aufgaben und Auswirkungen Teil 3

Leitung: Sandra Bartsch Samrane

Sa., 21.03.2020, 10.00–15.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 62,00
Kurs 20F21141



Energieagentur
Region Göttingen



Haus modernisieren?

Nutzen Sie unsere unabhängige Beratung!

Mit uns erfahren Sie, wie Sie Ihr Gebäude effektiv zukunftsfest machen können.

- ✓ Gebäude-Energieberatung
- ✓ Fördermittelberatung
- ✓ Erneuerbare Energien



0551
384 213 10



earg.de

Spielend einfach klimafreundlich wohnen



EDV-Grundlagen

EDV für Beruf und Privat, Workshop

Für Teilnehmer/innen, die schon über PC-Kenntnisse verfügen oder unseren Einführungskurs „EDV für Beruf und Privat“ besucht haben und ihre Kenntnisse kontrollieren und vertiefen möchten.

Folgende Themen werden behandelt:

- Texte und E-Mails mit Anhang versenden
- Grafiken in Word erstellen und bearbeiten
- Fotos (auch vom Smartphone und Tablet) auf dem PC verwalten und bearbeiten
- Das Internet nutzen: z. B. Info (Texte, Bilder) auf den eigenen PC übertragen
- Daten verwalten und sichern mit dem USB-Stick

Leitung: Ralf Schossig

Mo./Mi., 11.11.–27.11.2019, 15.45–18.00 Uhr, 6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 79,00

Kurs 19H51140 %

Windows

Windows 10

Microsoft entwickelt das Betriebssystem Windows 10 beständig weiter. Übungen erleichtern den Wechsel von Windows 7 und sorgen für Routine im täglichen Umgang. Inhalte:

- Startmenü, Apps und Programme
- Windows-Store und Microsoft-Konto
- Assistent Cortana und der Browser Edge
- ausgewählte Apps und wichtige PC-Einstellungen
- Viren- und Datenschutz

Voraussetzung sind einfache Windows-Kenntnisse.

Leitung: Gunnar Grüneberg

Di./Do., 14.01.–23.01.2020, 18.15–20.30 Uhr, 4 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 53,00

Kurs 19H53040 %

Textverarbeitung

Textverarbeitung mit Word – aber richtig!

Word ist der Standard für professionelle Textverarbeitung. Lernen Sie in diesem Kurs die Techniken für eine effizientere Anwen-



dung im beruflichen Umfeld kennen.

Themen:

- Zeichen- und Absatzformate richtig einsetzen
- Serienbriefe erstellen und Regeln verwenden
- lange Dokumente
- Kopf- und Fußzeilen sinnvoll anpassen
- Formatvorlagen erstellen
- Inhaltsverzeichnis automatisch einfügen

Leitung: Gunnar Grüneberg

Mo./Mi., 04.11.–13.11.2019, 18.15–20.30 Uhr, 4 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 53,00

Kurs 19H55041 %

„Power“ Word: Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Optimierung des Schriftverkehrs durch Anwendung von Serienbriefen und Makros, individuelle Einrichtung und Gestaltung des Menübandes – Registerkarten.

Leitung: Uta Friedrich

Mo., 16.09.2019, 17.30–20.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 19,00

Kurs 19H55042 %

Tabellenkalkulation

Excel für Einsteiger/innen

Excel ist der Standard für professionelle Tabellenkalkulation. Erwerben Sie mit diesem Kurs die Grundkenntnisse in diesem wichtigen und vielseitigen Programm.

Themen:

- Daten eingeben, formatieren, korrigieren und löschen
 - Formeln verwenden
 - einfache Funktionen verwenden
 - relative und absolute Zellbezüge richtig einsetzen
 - Diagramme erstellen
 - Ausdrucke formatieren und erzeugen
- Sinnvolle Ergänzung und Abschluss: „Excel für Fortgeschrittene“.

Leitung: Gunnar Grüneberg

Di./Do., 10.09.–01.10.2019, 18.15–20.30 Uhr, 7 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 92,00

Kurs 19H55140 %

Excel für Fortgeschrittene

Excel ist der Standard für professionelle Tabellenkalkulation. Vertiefen und erweitern Sie mit diesem Kurs Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse.

Themen:

- Fortgeschrittene Funktionen: Bedingungen und Verweise
 - Funktionsassistent: Auswahl weiterer Funktionen
 - Verschachteln von Funktionen
 - benutzerdefinierte Zellformate
 - benannte Zellen und Zellbereiche
- Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, z. B. aus dem Kurs „Excel für Einsteiger/innen“.

Leitung: Gunnar Grüneberg

Do./Di., 07.11.–28.11.2019, 18.15–20.30 Uhr, 7 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 92,00

Kurs 19H55141 %

Excel „Yoga“: Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Optimierung von Tabellenerstellung und -bearbeitung, Erstellen von optimalen Diagrammen, Funktionen mit und ohne Assistenten, arbeiten mit Excel-Datenbanken.

Leitung: Uta Friedrich

Mi., 25.09.2019, 17.30–20.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 19,00

Kurs 19H55144 %

Präsentation

PowerPoint – Vorträge für Beruf und Privat

PowerPoint ist der Standard für professionelle Präsentationen. Lernen Sie in diesem Kurs die Techniken für eine effiziente Anwendung im beruflichen Umfeld kennen.

Themen:

- Präsentationen mit geeigneten Folienlayouts erstellen
- Formatierungen durch Designvorlagen hinzufügen
- eigene Vorlagen für Folien und Designs entwerfen
- Inhalte zwischen Word, Excel und PowerPoint austauschen
- Animationen zur Belebung der Präsentation verwenden
- traditionelle Vortragstechniken mit Projektion und Handouts sowie Alternativen

Leitung: Gunnar Grüneberg

Fr./Sa., 27./28.09.2019, Fr., 17.00–20.15 Uhr, Sa., 8.30–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 53,00

Kurs 19H55240 %

Outlook

Outlook – Mehr als nur eine E-Mail

Themen:

- per E-Mail kommunizieren: Anhänge, Signaturen, Sicherheit, Posteingang organisieren
- Termine, Ereignisse und Serien planen
- Kontakte und Aufgaben verwalten
- Zusammenarbeit im Team
- Konten einrichten
- Daten archivieren

Leitung: Gunnar Grüneberg

Fr./Sa., 17./18.01.2020, Fr., 17.00–20.15 Uhr, Sa., 8.30–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 53,00

Kurs 19H55340 %

Smartphones & Tablets

Smartphone und -Tablets mit Android für Einsteiger/innen

Sie besitzen ein Android-Smartphone oder -Tablet und möchten sich umfassender informieren? Besuchen Sie unseren Kurs am Vormittag. Folgende Grundfunktionen der Geräte werden behandelt:

- Grundfunktionen
- WLAN einrichten
- Überblick über mitgelieferte Apps
- Apps installieren und löschen
- Auswahl von wichtigen Apps

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie Ihr (aufgeladenes) Smartphone und/oder Tablet mit. Dieses muss als Betriebssystem Android haben.

Leitung: Ralf Schossig

Mo./Mi., 16.09.–25.09.2019, 10.00–12.15 Uhr, 4 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 53,00

Kurs 19H53240 %

Mo./Mi., 21.10.–30.10.2019, 15.45–18.00 Uhr, 4 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 53,00

Kurs 19H53241 %

Smartphone und -Tablets mit Android für Fortgeschrittene

Sie sind Einsteiger/in im Thema und wollen mehr dazu wissen, haben vielleicht unseren Einsteigerkurs besucht. Dann hätten wir für Sie folgende Themen anzubieten:

- Wiederholung der Grundfunktionen
- interessante Apps
- Organisation eigener Daten auf dem Smartphone und Tablet
- Fotos vom Smartphone und/oder Tablet auf den PC übertragen

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie Ihr (aufgeladenes) Smartphone und/oder Tablet mit, inkl. Ladekabel.

Leitung: Ralf Schossig

Mo./Mi., 13.01.–22.01.2020, 10.00–12.15 Uhr, 4 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 53,00

Kurs 19H53242 %

Internet/Social Media

Bewerbung & Karriere mit XING & Co.

Wie nutze ich Karriere-Netzwerke? Was ist beim Einrichten des Profils wichtig? Wie recherchiere ich offenen Stellen oder bewerbe mich initiativ? Was sind Dos and Don'ts in sozialen Netzwerken?

Leitung: Indra Zahner

Sa., 21.09.2019, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 39,00

Kurs 19H53440 %

„Das Web 2.0 – Fluch oder Segen der freien Gesellschaft?“

Die schöne, neue Welt der digitalen Medien wird immer schneller, flacher und bunter – in Zeiten des Web 2.0 kann der Flügel-schlag eines Schmetterlings einen Taifun auslösen: Twitter hebt Autokratien aus den Angeln und ein Reality-TV-Star avanciert zu mächtigsten Mann der Welt. Wir können uns besser vernetzen und (dis-)liken um die Wette, wir können Wissen erwerben oder in Informationen ertrinken, wir können Gedanken teilen oder uns in Echokammern und Daten-Strip-teases verlieren. Die Digitalisierung bietet uns Fluch und Segen zugleich – lassen Sie uns anhand der Überlegungen von kritischen Köpfen der Publizistik und Wissenschaft gemeinsam darüber diskutieren, wie unser Medienkonsum neu gedacht werden kann, um dabei eine demokratische Balance zu finden.

Leitung: Patrick Kolzuniak

Sa., 26.10.2019, 10.00–16.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 25,00

Kurs 19H01241 %

EDV für Frauen

„Power“ Word: Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Optimierung des Schriftverkehrs durch Anwendung von Serienbriefen und Makros, individuelle Einrichtung und Gestaltung des Menübandes – Registerkarten.

Leitung: Uta Friedrich

Mo., 16.09.2019, 17.30–20.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 19,00

Kurs 19H55042 %

Excel „Yoga“: Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Optimierung von Tabellenerstellung und -bearbeitung, Erstellen von optimalen Diagrammen, Funktionen mit und ohne Assistenten, arbeiten mit Excel-Datenbanken.

Leitung: Uta Friedrich

Mi., 25.09.2019, 17.30–20.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 19,00

Kurs 19H55144 %

www.stadtradio-goettingen.de

lokal, informativ & werbefrei

StadtRadio Göttingen | 107.eins

StadtRadio Göttingen • Groner Straße 2, 37073 Göttingen
Telefon 0551 - 38 48 10 71 • Fax 0551 - 38 48 10 68

Gesundheit



Fitness

Mit „Lächeln“ statt „hecheln“ – von 30 auf 60 Minuten!

Laufkurs für Fortgeschrittene

Lächeln statt hecheln – unter diesem Motto erfolgt eine behutsame Ausdauersteigerung mit dem Ziel, bisher max. mögliche 30 Minuten auf 60 Minuten zu erhöhen. Wir laufen ohne Muskelkater, ohne Atemnot und ohne Seitenstechen.



Bei gemeinsamer Bewegung an der frischen Luft werdet ihr eure Ausdauer trainieren, Kalorien verbrennen, Herz und Kreislauf stärken, Stress abbauen und nette Menschen kennenlernen. Wer also etwas für sich und seine Gesundheit tun möchte, ist bei uns richtig. Jeder wird in spätestens acht Wochen einen Dauerlauf von ca. 60 Minuten im Wohlfühltempo ohne Gehpausen absolvieren können. Begleitend werden Informationen zu sinnvollen Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen und Tipps rundum Lauftechnik und Ausrüstung vermittelt. Da es sich um einen Fortgeschrittenenkurs handelt, sollte jeder bei Start des Kurses bereits in der Lage sein, 30 Minuten durchzulaufen.

Leitung: Bernd Riechel

So., 08.09.–10.11.2019, 10.00–11.30 Uhr, 8 Termine; Bowlingcenter Eulenburg, Scheerenberger Str. 100, Osterode
Gebühr: € 54,00
Kurs 19H03340

Functional Outdoor Training

Funktionelles Ganzkörpertraining an der frischen Luft. Trainiert wird nach dem Tabata-Prinzip. Wir werden mit Kettlebells, Batlerops, Tubes oder ganz simpel mit dem eigenen Körpergewicht, sowohl dein Herz-Kreislauf-System als auch deine Fettverbrennung ankurbeln.

Bitte mitbringen: Trinken, Handtuch und eventuell Wechselkleidung

Leitung: Dennis Kiekenap

Di./Do., 10.09.–22.10.2019, 17.00–18.00 Uhr, 8 Termine; Fitnessanlage Hattorf/ Oderpark-See

Gebühr: € 44,00

Kurs 19H03150

Faszientraining nach FASZIO®

FASZIO® setzt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in Bewegung um. Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training gibt Impulse, fordert den ganzen Körper, alle Sinne, verlässt die eigene Komfortzone und orientiert sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags. FASZIO® ist ein modernes gesundheitliches Faszientraining für funktionale Leistungskraft und pure Lebensfreude! Keiner Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Trinken, Sportbekleidung

Leitung: Sven Porz

Sa., 14.09.2019, 16.00–19.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 16,00

Kurs 19H04240

Sa., 26.10.2019, 16.00–19.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 16,00

Kurs 19H04241

Fitnessführerschein

§ 20 Präventionskurs

In diesem Trainingsseminar lernen Sie alle Möglichkeiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung kennen. Wir besprechen wie z. B. ein Trainingsprogramm aufgebaut ist, was vor allem Spaß machen sollte.

Leitung: Simone Grenz

Sa., 11.01.–18.01.2020, 10.00–14.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: Die Kosten werden direkt mit der Krankenkasse abgerechnet – weitere Details: Myvitalis Hattorf, Simone Grenz, Telefon: 05584 9427150

Kurs 19H08240 %



Wassergymnastik

Abwechslungsreiche Übungen im Wasser stärken das Herz-Kreislaufsystem, kräftigen die Muskulatur, verbessern die Fitness und steigern das körperliche Wohlbefinden.

Leitung: Christa Werner

Mi., 18.09.–04.12.2019, 19.30–20.15 Uhr, 10 Termine; Wartbergsschule Osterode, Hohe Straße 42

Gebühr: € 55,00, inklusive Eintrittsgebühr
Kurs 19H03240

Mi., 15.01.–18.03.2020, 19.30–20.15 Uhr, 10 Termine; Wartbergsschule Osterode, Hohe Straße 42

Gebühr: € 55,00, inklusive Eintrittsgebühr
Kurs 19H03241

Leitung: Christa Werner

Do., 19.09.–19.12.2019, 18.00–18.45 Uhr, 10 Termine; Gesundheitszentrum Bad Grund, Schurfbergstraße 2

Gebühr: € 32,00, ohne Eintrittsgebühr
Kurs 19H03255

Do., 19.09.–19.12.2019, 18.45–19.30 Uhr, 10 Termine; Gesundheitszentrum Bad Grund, Schurfbergstraße 2

Gebühr: € 32,00, ohne Eintrittsgebühr
Kurs 19H03256

Do., 16.01.–19.03.2020, 18.00–18.45 Uhr, 10 Termine; Gesundheitszentrum Bad Grund, Schurfbergstraße 2

Gebühr: € 32,00, ohne Eintrittsgebühr
Kurs 19H03257

Do., 16.01.–19.03.2020, 18.45–19.30 Uhr, 10 Termine; Gesundheitszentrum Bad Grund, Schurfbergstraße 2

Gebühr: € 32,00, ohne Eintrittsgebühr
Kurs 19H03258

Aqua Zumba®

Für alle, die gerne im Wasser trainieren wird Aqua Zumba® das reinste Vergnügen!

Tanzen im Wasser, mit effektivem Trainingseffekt und super Musik!

Der Spaß ist vorprogrammiert, und Ihr werdet diesen erleben, garantiert!

Tanz, Fitness & Spass, alles in einem!

Aqua Zumba® ist ein Ganzkörper- und gelenkschonendes, herausforderndes Workout zu lateinamerikanischen Rhythmen wie z. B. Latin House, Merengue/Hip Hop, Salsa, Techno, Bachata/Reggaeton, Merengue/Calypso und noch vielen weiteren internationalen Rhythmen, wie z. B. African Beats & Bellydance und Fusion-Rhythmen, wie z. B. Hindu Beat/Bellydance/Reggaeton und Cumbia/Vallenato. Dieser Kurs schont, wie bereits erwähnt, die Gelenke und steigert dabei die Kraftanstrengung.

Aqua Zumba® ist einfach zu folgen. Ihr müsst weder Erfahrungen in Aqua Fitness noch in Zumba® haben, sondern nur Freude an der Bewegung im Wasser zu lateinamerikanischer und internationaler, mitreißender Musik!!! Aqua Zumba® wird effektiv eure Ausdauer verbessern, eure Muskulatur trainieren und stärken sowie viele Kalorien verbrennen und euch vor allem viel Spaß machen!

Bitte mitbringen: Badeanzug, Aqua-Schuhe (nicht zwingend erforderlich), ein Handtuch und genügend zu trinken.

Leitung: Messoda Yahiaoui

Di., 10.09.–26.11.2019, 18.00–19.00 Uhr, 10 Termine; Wartbergschule Osterode, Hohe Straße 42
Gebühr: € 65,00

Kurs 19H03242

Zumba® Fitness

Zumba ist ein dynamisches und mitreißendes Tanz-Fitness-Ganzkörpertraining: bei lateinamerikanischen Rhythmen (Salsa, Samba, Tango, Merengue) verbrennen Sie Kalorien, formen Ihre Muskeln und haben jede Menge Spaß!

Leitung: Messoda Yahiaoui

Mi., 11.09.–27.11.2019, 17.30–18.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 60,00

Kurs 19H03040

Mi., 04.12.2019–29.01.2020, 17.30–18.30 Uhr, 7 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 42,00

Kurs 19H03041

Rückenschule

Gelenkschonende Gymnastik und Entspannungsübungen stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen und verbessern die Haltung. Praxisorientierte Tipps helfen, die Wirbelsäule im (Arbeits-)Alltag zu entlasten. Rhythmische Bewegung sorgt für Erholung und ein positives Körpergefühl. Menschen mit Behinderung sind im Kurs willkommen!

Leitung: Ursula Eickhorst

Mi., 11.09.–27.11.2019, 18.00–19.15 Uhr, 10 Termine; Gymnasium Osterode, Dörgestr. 34, Turnhalle

Gebühr: € 61,00

Kurs 19H03540

Mi., 08.01.–11.03.2020, 18.00–19.15 Uhr, 10 Termine; Gymnasium Osterode, Dörgestr. 34, Turnhalle

Gebühr: € 61,00

Kurs 19H03541

Fuß – gesund?

Durch mangelnde Bewegung oder zu viel einseitige Belastung in Form von vielem Stehen, evtl. zu engen Schuhen, kann unsere Fußmuskulatur verkümmern. Nach gymnastischen Dehnübungen und Massagen erfahren Sie, wie sie aktiv ihre Fußmuskulatur stärken können. Viele Alltagsbeschwerden kann man damit lindern. Bevor man an Einlagen oder gar einer Operation denkt, wäre der Kurs eine mögliche Alternative – Hilfe zur Selbsthilfe!

Voraussetzung zur Kursteilnahme ist es, die Füße selber bearbeiten zu können.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, 1–2 kleine Kissen, ein Handtuch und einen Teebecher mitbringen.

Leitung: Gabriele Brune

Mo., 28.10.–25.11.2019, 18.30–19.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 25,00

Kurs 19H03141

Yoga

Kraftvoll in den Tag mit Yoga

Mit Yoga in den Tag starten: Ein abwechslungsreiches Programm aus Yoga-Körper- und -Atemübungen sowie Entspannungs- und Meditationsübungen aktiviert den gesamten Körper sanft und wirkungsvoll. Die Übungen haben einen harmonisierenden Einfluss auf alle Körpersysteme, verbessern die Beweglichkeit und Kraft, stärken das Nervensystem und fördern Konzentration und innere Gelassenheit. Sie bieten wirkungsvolle Hilfe zur Selbsthilfe bei vielen alltagsbedingten Beschwerden wie Rückenschmerzen, Verspannungen, Nervosität und vielem mehr. Ein wohltuender Tagesbeginn! Der Kurs ist für Yoga-Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Leitung: Savitri Susa Hudak

Fr., 25.10.–13.12.2019, 10.30–12.15 Uhr, 8 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 68,00

Kurs 19H04141 %

Yoga in der Mittagspause

Yoga entspannt den Geist und tut dem Körper durch die einzelnen Übungen etwas Gutes. In der Mittagspause praktiziert wird der Stress des Arbeitsalltags unterbrochen, neue Energie für den Rest des Tages wird getankt. Der Kurs ist für Interessierte jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Yogakissen.

Leitung: Anja Gutsch

Mi., 18.09.2019–22.01.2020, 12.45–13.45 Uhr, 15 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 72,00

Kurs 19H04140 %

Yoga am Abend

Yoga-Übungen und -haltungen (Asanas) fördern die Dehnung, Kräftigung und Beweglichkeit Ihres Körpers. Die Körperwahrnehmung mit dem Atem führt Sie in die (Tiefen-)Entspannung, Ihr Geist kommt zur Ruhe. Der Kurs stärkt so Ihre Gesundheitskompetenz und ermöglicht Ihnen schrittweise einen besseren Umgang mit Stress im Alltag.

Leitung: Jyotika Paust

Do., 05.09.–19.12.2019, 19.45–21.15 Uhr, 12 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 108,00

Kurs 19H04142 %



Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Kursen sowie weitere Kursangebote – auch aus den anderen Geschäftsstellen – finden Sie unter:

www.vhs-goettingen.de

Dana® Aerial Yoga – Yoga im Tuch

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene Dana® Aerial Yoga ist eine ganz andere Art Yoga zu erleben. Die Teilnehmer/innen hängen mittels großer Tücher in der Luft, wodurch sie ein Gefühl der Schwerelosigkeit erfahren. Dadurch lassen sich die üblichen Körperstellungen ganz neu erfahren. Beim Dana® Aerial Yoga geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas. Das Tuch ist dabei der Partner. Die Entspannungseinheit am Ende rundet die Stunde ab. Bei körperlichen Einschränkungen kontaktieren Sie bitte vorher die Kursleiterin. Bitte mitbringen: Sportbekleidung ohne Reißverschlüsse, evtl. rutschfeste Socken, Getränk (Turnschuhe nicht erforderlich) Tücher und Matten werden gestellt.

Leitung: Andrea Reimann

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Mo., 28.10.–02.12.2019, 17.30–18.30 Uhr, 6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 39,00
Kurs 19H04244

Für Fortgeschrittene

Mo., 13.01.–10.02.2020, 17.30–18.30 Uhr, 4 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 29,00
Kurs 19H04245

Yoga und Meditation

Ein Yoga-Praxistag mit klassischen Yoga-Körper-, Atem- und Meditationstechniken. Sensibles und achtsames Durchführen der Übungen mit längeren Entspannungsphasen bietet die Möglichkeit, dass tiefes Loslassen in Körper und Geist geschehen kann. Meditation entspannt das Nervensystem und verhilft zur inneren Ruhe und Gelassenheit und bietet so wirkungsvolle Hilfe bei Erschöpfung, Stress und stressbedingten Krankheiten wie auch als Burnout-Prophylaxe. Bitte bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke mitbringen!

Leitung: Savitri Susa Hudak

Sa., 09.11.2019, 11.00–17.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 29,00
Kurs 19H04246 %

Gelenke wie geschmiert mit Sitz-Yoga

Eine sanfte Form des Yoga für Menschen, die in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind und trotzdem etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten. Die Übungen werden überwiegend im Sitzen ausgeführt. Dabei wechseln sich einfache Übungen für Beweglichkeit, Kraft und Kreislauf mit sanften Dehnungen, Atemübungen und Entspannungstechniken ab. Nicht nur für Senior/innen, Schwangere, Übergewichtige und Rollstuhlfahrer/innen ist diese Übungsform ideal, sondern auch für Menschen, die ihren Berufsalltag hauptsächlich hinter dem Schreibtisch verbringen. Bitte bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken mitbringen.

Leitung: Savitri Susa Hudak

Fr., 25.10.–13.12.2019, 9.15–10.15 Uhr, 8 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 39,00
Kurs 19H04247 %

Yoga für den Rücken

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Wiederals auch an Neu-Einsteiger/innen: Ausgewählte Hatha Yoga-Übungen und -haltungen zielen insbesondere auf die Dehnung und Kräftigung des Hals-, Nacken-, Rückenbereichs. Die atemgeführte Körperwahrnehmung dient der (Tiefen-)Entspannung und dem Stressabbau. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Yogakissen.

Leitung: Anja Gutsch

Mi., 18.09.2019–22.01.2020, 10.00–11.30 Uhr, 15 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 108,00
Kurs 19H04242 %

Yoga für Rücken und Gelenke

Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus rückengerechten Dehn- und Kräftigungsübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken ergänzt von theoretischen Hintergrundinformation. Sie lernen einfache aber wirkungsvolle Yoga-Übungen kennen, die Hilfe bei Verspannungen, Rücken- und Gelenkschmerzen, Fehlbelastungen und Stress bieten.

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke mitbringen!

Leitung: Savitri Susa Hudak

Sa., 21.09.2019, 11.00–17.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 29,00
Kurs 19H04243 %

Yoga für den Rücken

Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen Dieser Kurs richtet sich sowohl an Wiederals auch an Neu-Einsteiger/innen: Ausgewählte Übungen und Haltungen aus dem Hatha Yoga zielen insbesondere auf die Dehnung und Kräftigung des Hals-, Nacken-, Rückenbereichs. Die atemgeführte Körperwahrnehmung dient der (Tiefen-)Entspannung und dem Stressabbau.

Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Yogakissen und kleines Handtuch.

Leitung: Petra Nagel

Mi., 04.09.–20.11.2019, 15.00–16.30 Uhr, 10 Termine; Haus des Gastes, Gymnastikhalle, Kurpark, Bad Lauterberg, Ritscherstraße 4
Gebühr: € 72,00
Kurs 19H04150 %

Mi., 27.11.2019–12.02.2020, 15.00–16.30 Uhr, 10 Termine; Haus des Gastes, Gymnastikhalle, Kurpark, Bad Lauterberg, Ritscherstraße 4
Gebühr: € 72,00
Kurs 19H04151 %

KLOSTER WALKENRIED ZISTERZIENSER MUSEUM

Attraktive Gruppenangebote
Exklusive Führungen
auch mit Speis' und Trank
Ganzjährig Ihr Reiseziel!



Heute im Mittelalter.



37445 Walkenried
Telefon 05525 95 99 064
www.kloster-walkenried.de

Yoga für den Rücken

Mittelstufe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Yoga-Vorkenntnissen. Ausgewählte Hatha Yog-Übungen und -haltungen zielen insbesondere auf die Dehnung und Kräftigung insbesondere des Hals-, Nacken-, Rückenbereichs. Die atemgeführte Körperwahrnehmung dient der (Tiefen-)Entspannung und dem Stressabbau.

Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Yogakissen und kleines Handtuch.

Leitung: Petra Nagel

Fr., 06.09.–06.12.2019, 18.30–20.00 Uhr,
10 Termine; Haus des Gastes, Gymnastikhalle, Kurpark, Bad Lauterberg, Ritscherstraße 4

Gebühr: € 72,00

Kurs 19H04250 %

Fr., 10.01.–13.03.2020, 18.30–20.00 Uhr,
10 Termine; Haus des Gastes, Gymnastikhalle, Kurpark, Bad Lauterberg, Ritscherstraße 4

Gebühr: € 72,00

Kurs 19H04251 %

Yoga in Hattorf

Yoga-Übungen und -haltungen fördern Gleichgewicht und Koordination und vergrößern den eigenen Bewegungsradius. In diesem Kurs erwarten die Teilnehmer/innen traditionelle Asanas (Übungen) wie den Sonnengruß aber auch anspruchsvollere (schweißtreibende) Übungsausführungen. Bitte mitbringen: lockere/bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, etwas zum Trinken.

Leitung: Andreas Pätzold

Mi., 11.09.–13.11.2019, 18.00–19.30 Uhr,
8 Termine; Oberschule Hattorf, Kornhausstraße 8

Gebühr: € 58,00

Kurs 19H04154 %

Mi., 27.11.2019–22.01.2020, 18.00–19.30 Uhr,
7 Termine; Oberschule Hattorf, Kornhausstraße 8

Gebühr: € 51,00

Kurs 19H04159 %



Yoga in Bad Grund

Hatha-Yoga ist die traditionelle Schulung der geistigen Konzentration. Als ganzheitliches System kann Yoga auch als Schule der Empfindungen bezeichnet werden. Die Fähigkeit zu körperlicher und geistiger Entspannung und Harmonisierung bringt eine positive Bewältigung der Alltagsbelastungen mit sich.

Leitung: Christel Schossig

Mo., 09.09.–09.12.2019, 18.30–20.00 Uhr,
12 Termine; Kurzentrum Bad Grund, Elisabethstraße 1

Gebühr: € 78,00

Kurs 19H04155 %

Di., 10.09.–10.12.2019, 10.00–11.30 Uhr,
12 Termine; Altes Rathaus, Bad Grund, Markt 18

Gebühr: € 78,00

Kurs 19H04156 %

Do., 05.09.–19.12.2019, 18.30–20.00 Uhr,
12 Termine; Kurzentrum Bad Grund, Elisabethstraße 1

Gebühr: € 78,00

Kurs 19H04157 %

Do., 05.09.–19.12.2019, 10.00–11.30 Uhr,
12 Termine; Altes Rathaus, Bad Grund, Markt 18

Gebühr: € 78,00

Kurs 19H04158 %

Entspannung und Meditation

Entspannung mit Klangschalen

Die Wirkungen von Klängen waren in der vedischen Heilkunst schon vor 5000 Jahren bekannt. In der vedischen Vorstellung ist alles aus dem Urklang entstanden. Somit besteht auch der Mensch aus Klang bzw. Schwingungen. In diesem Kurs werden Phantasie Reisen von verschiedenen Klangschalen aber auch anderen Instrumenten (z. B. Gong, Hapi, Wellentrommel...) begleitet. Auch reine Klangentspannung (sog. Klangreisen) sind Inhalt dieses Kurses. Auf Grund der obertonreichen, harmonischen und natürlichen Klängen sowie der Schwingungen der Klangschalen wird sehr schnell eine Tiefenentspannung erreicht, also eine sehr wirkungsvolle Entspannungsmethode. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Decke, evtl. kleines Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken (Matte werden gestellt)

Leitung: Andrea Reimann

Di., 19.11.–10.12.2019, 19.00–19.45 Uhr, 4 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 15,00

Kurs 19H04540

Autogenes Training

Der Neurologe J. H. Schultz entwickelte die Methode der „selbst gesteuerten Entspannung“ in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts aus der Hypnose. Das Autogene Training leitet Übende dazu an, mit Hilfe verschiedener Formeln, wie z. B. „Mein Arm ist schwer“, „Ich bin ganz ruhig“, die Aufmerksamkeit auf das Erleben von Entspannungsempfindungen wie Schwere, Wärme, Ruhe zu lenken. Unterstützt durch Klangschalen und Fantasie Reisen lernen Sie vom Alltag abzuschalten und so mehr Ruhe und Gelassenheit zu erleben. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken, kleines Kissen. Weitere Informationen bei der Kursleiterin unter 01573/5539212.

Leitung: Heike Loeper-Menge

Mo., 16.09.–18.11.2019, 20.00–21.30 Uhr, 8 Termine; Haus des Gastes, Gymnastikhalle, Kurpark, Bad Lauterberg, Ritscherstraße 4

Gebühr: € 58,00

Kurs 19H04550

Deutsches Rotes Kreuz



Kreisverband Osterode am Harz e.V.

In der Horst 10 - 37520 Osterode

Helpen Sie uns helfen.

- + Sie möchten Ihre Freizeit sinnvoll nutzen ?
- + Sie möchten sich Ehrenamtlich engagieren und Menschen helfen?
- + Sie möchten noch mehr bewegen und dort helfen, wo Hilfe gebraucht wird ?
- + Wollen Sie mit uns ein starkes Team bilden ?



Werden Sie Mitglied und unterstützen Sie das DRK!

Nähere Auskünfte: Tel. 05522 99 17 0;
Fax. 05522 99 17 20
verwaltung@drk-kv-osterode.org,
www.drk-kv-osterode.org

Kochen

Bier selber brauen

Bier steht in der Beliebtheitsskala der Bundesbürger/innen ganz oben. Wie aber wird es hergestellt? Woraus besteht es? Eine Stunde Theorie und fünf Stunden praktische Brauübungen. Sie brauen eigenständig Ihr erstes Bierchen. Die Kursgebühr versteht sich inklusive Essen und Trinken.

Leitung: Thomas Beushausen

Sa., 25.01.2020, 11.00–17.00 Uhr, 1 Termin;
In Den Angerhöfen 1, Osterode/Dorste
Gebühr: € 68,00
Kurs 19H07140

Kochen für Männer in Hattorf

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. Zzgl. zur Kursgebühr entstehen Kosten für Lebensmittel, die direkt beim Dozenten zu bezahlen sind. Bitte Behältnisse für Kostproben, Schürze und Geschirrhandtuch mitbringen.

Leitung: Frank Regenhardt

Do., 07.11.–28.11.2019, 18.30–21.30 Uhr,
4 Termine; Oberschule Hattorf, Kornhaus-
straße 8
Gebühr: € 64,00
Kurs 19H07153

Französische Bistro-Küche

Eine leichte Bouillabaisse vorweg. Es folgt ein bouchierter Steinbeißer auf Hummerschaum. Der Kalbsrücken auf Kräuternudeln mit Sauce Bénaise bildet den Höhepunkt. Das Cointreau – Eis auf Orangenspiegel wird dem in nichts nachstehen. Zzgl. zur Kursgebühr entstehen Kosten für Lebensmittel, die direkt bei dem Dozenten zu bezahlen sind. Bitte Behältnisse für Kostproben, Schürze und Geschirrhandtuch mitbringen.

Leitung: Heinrich Möller

Do., 19.09.2019, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin;
Oberschule Hattorf, Kornhausstraße 8
Gebühr: € 20,00
Kurs 19H07251



Persische Küche

Ein kleiner Ausflug in den Orient. Wir werden eine typische Suppe kochen, einige Gerichte mit Huhn, Fisch und dem dünnen Filoteig bereiten. Sie lernen die Zutaten der persischen Küche, wie Berberitzen und Tamarinde und einige Varianten, wie in Persien Reis zubereitet wird kennen. Zzgl. zur Kursgebühr entstehen Kosten für Lebensmittel, die direkt bei der Dozentin zu bezahlen sind. Bitte Behältnisse für Kostproben, Schürze und Geschirrhandtuch mitbringen.

Leitung: Petra Zeyen

Mi., 25.09.2019, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin;
Oberschule Herzberg, Heidestraße 10
Gebühr: € 20,00
Kurs 19H07250

Krustenbraten, Sauerbraten, Schmorbraten

Drei unterschiedliche Braten, drei unterschiedliche Saucen. Beilagen die zu allen Drei passen. Eingerahmt in eine echte Kraftbrühe und einem frischen Dessert. Zzgl. zur Kursgebühr entstehen Kosten für Lebensmittel, die direkt bei dem Dozenten zu bezahlen sind. Bitte Behältnisse für Kostproben, Schürze und Geschirrhandtuch mitbringen.

Leitung: Heinrich Möller

Do., 07.11.2019, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin;
Oberschule Herzberg, Heidestraße 10
Gebühr: € 20,00
Kurs 19H07252

Keine Angst vor vielen Gästen!

Bei manchen Anlässen kann man sich nur noch mit einem kalt-warmen Menü retten. Wir erstellen in kürzester Zeit ein Buffet für das sich niemand schämen muss. Rationell, lecker, ein optischer Höhepunkt und viele Tipps für die Dekoration. Zzgl. zur Kursge-

bühr entstehen Kosten für Lebensmittel, die direkt bei dem Dozenten zu bezahlen sind. Bitte Behältnisse für Kostproben, Schürze und Geschirrhandtuch mitbringen.

Leitung: Heinrich Möller

Do., 21.11.2019, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin;
Oberschule Herzberg, Heidestraße 10
Gebühr: € 20,00
Kurs 19H07253

Tapas

Ein wenig Südländisches kann zu dieser Jahreszeit nicht schaden: Tapas die kleinen Köstlichkeiten aus Spanien, in Form eines Buffets werden wir alles dekorativ anbieten. Zzgl. zur Kursgebühr entstehen Kosten für Lebensmittel, die direkt bei dem Dozenten zu bezahlen sind. Bitte Behältnisse für Kostproben, Schürze und Geschirrhandtuch mitbringen.

Leitung: Heinrich Möller

Do., 23.01.2020, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin;
Oberschule Herzberg, Heidestraße 10
Gebühr: € 20,00
Kurs 19H07254

Surf'n & Turf

Garnelen und Scampi auf einem Spieß angerichtet, kombiniert mit einem herrlich zarten Steak, und das auf einem Teller? Warum denn nicht!! Na klar, verpackt in einem schönen Menü. Zzgl. zur Kursgebühr entstehen Kosten für Lebensmittel, die direkt bei dem Dozenten zu bezahlen sind. Bitte Behältnisse für Kostproben, Schürze und Geschirrhandtuch mitbringen.

Leitung: Heinrich Möller

Do., 16.01.2020, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin;
Oberschule Herzberg, Heidestraße 10
Gebühr: € 20,00
Kurs 19H07255

myvitalis
FITNESS

Fitness- und Gesundheitsstudio
Otto-Escher-Strasse 15b
37197 Hattorf

Jetzt zum
Probetraining
anmelden!

05584 9427150
info@myvitalis.de
www.myvitalis.de

Qi Gong und Tai Chi

Qi Gong für Gesundheit und innere Balance

Mit sanften fließenden Bewegungen und Atemübungen werden Sie: Blockaden im Körper lösen, den Körper und Geist stärken; Lebensenergie im Körper fließen lassen; Gesundheit und Lebensqualität verbessern; die innere Balance finden.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Schuhe oder Wollsocken mitbringen.

Leitung: Larisa Gertz

Mo., 21.10.–11.11.2019, 18.30–20.00 Uhr,
4 Termine; Oberschule Herzberg, kleine Sporthalle, Heidestraße 10
Gebühr: € 29,00

Kurs 19H04450 %

Mi., 23.10.–13.11.2019, 18.30–20.00 Uhr,
4 Termine; Gästehaus am Bornweg, Bad Sachsa, Bornweg 10
Gebühr: € 29,00

Kurs 19H04451 %

Tai Chi

für Anfänger/innen

Tai Chi fördert die Gesundheit, steigert die Lebensenergie, entspannt den Körper und kräftigt den Geist. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, die Koordination und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert und das allgemeine Wohlbefinden erhöht. Bitte bequeme Kleidung und leichte Schuhe oder Wollsocken mitbringen.

Leitung: Larisa Gertz

Mo., 18.11.–09.12.2019, 18.30–20.00 Uhr,
4 Termine; Oberschule Herzberg, kleine Sporthalle, Heidestraße 10
Gebühr: € 29,00

Kurs 19H04452 %

Mi., 20.11.–11.12.2019, 18.30–20.00 Uhr,
4 Termine; Gästehaus am Bornweg, Bad Sachsa, Bornweg 10
Gebühr: € 29,00

Kurs 19H04453 %

Die Reise ins Vergessen – Leben mit Demenz



Wesentliches Anliegen dieses Abends ist aufzuzeigen, wie das Leben mit Demenz in der Familie und im Umfeld so gut wie möglich gestaltet werden kann.

Die Betreuung und Pflege ist mit vielen Belastungen verbunden, jeden Tag müssen sich Angehörige und beruflich Pflegenden auf die „andere Welt“ einstellen. Das erfordert viel Energie, Geduld und ist kräftezehrend.

Eine Demenz führt oft zu ungewöhnlichem Verhalten. Wichtig, dass sich Freunde, Nachbarn und Mitbürger nicht abwenden, sondern Offenheit, Toleranz und Verständnis zeigen. Damit das möglich ist, braucht es Wissen und Akzeptanz in unserer Gesellschaft, dieser Informativabend trägt dazu bei.

Leitung: Jutta Kindereit, Vorstandsmitglied der Alzheimer Gesellschaft Region Harz e. V.

Do., 19.09.2019, 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin; Im Lutherhaus, Bad Sachsa, Kirchstraße 24
Gebührenfrei
Kurs 19H08354

Di., 24.09.2019, 18.00–19.30 Uhr, 1 Termin; Altes Rathaus, Bad Grund, Markt 18
Gebührenfrei
Kurs 19H08355

Di., 22.10.2019, 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin; Oberschule Hattorf, Kornhausstraße 8
Gebührenfrei
Kurs 19H08353

Do., 24.10.2019, 19.30–21.00 Uhr, 1 Termin; Pfarrhaus, Walkenried, Pfarrplatz 6
Gebührenfrei
Kurs 19H08352

Di., 29.10.2019, 18.00–19.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebührenfrei
Kurs 19H08340

Legende

-  Semesterschwerpunkt
„zusammenleben.zusammenhalten“
-  Unterrichtsmaterial in Gebühr enthalten
-  Ermäßigung möglich
-  Kleingruppe
-  Kostenerstattung für Präventionskurse
-  Familienkurse





Tanz

Durchdrehen mal anders!

Tanzkurs

An diesem Nachmittag tanzen wir traditionelle Reigentänze aus verschiedenen Regionen und Kulturen sowie Meditative Tänze. Das Tanzen im Kreis ist eine der ältesten Tanzformen überhaupt und in vielen Kulturen verbreitet. Es ist eine einfache, wunderbare und heilsame Möglichkeit, Gemeinschaft zu erleben und zugleich bei sich selbst anzukommen, in Bewegung zu sein und dabei zur Ruhe zu kommen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung/Schuhe und/oder Stopper-Socken, Getränk.

Leitung: Savitri Susa Hudak

Fr., 15.11.2019, 14.00–18.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 20,00
Kurs 19H18440

Bauchtanz für Fortgeschrittene

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.

Werden Sie Kursleiter/in bei Ihrer Volkshochschule!

Wir suchen fortlaufend gezielt Dozent/innen für bestimmte Themen, aber: wir sind immer auch offen für neue Angebote!

Was Sie mitbringen sollten...

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und besonders am Weitergeben von Wissen und Können.

Sie sind in Ihrem Thema sattelfest, bereiten sich gründlich vor, können aber auch damit leben, einmal etwas nicht (sofort) zu wissen.

Sie haben idealerweise Kurserfahrung, diese ist aber, ebenso wie ein formeller Abschluss, nur in einigen Kursbereichen Voraussetzung.

Sie können Ihre Kursteilnehmenden motivieren, sind zuverlässig, arbeiten selbstständig und können auch einmal improvisieren.

Interessiert? – Dann schreiben Sie uns: oha@vhs-goettingen.de oder sprechen Sie uns direkt an: Tel. 05522 314411!

Leitung: Dagmar Steinborn

Mi., 11.09.–13.11.2019, 18.45–20.15 Uhr, 8 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 63,00
Kurs 19H18340

Malen/Zeichnen

Malen wie Bob Ross® – Blick am See

Wenn Sie schon immer mal ein Ölbild malen wollten, aber der Meinung sind, dass Ihnen dazu das Talent fehlt, dann müssen Sie unbedingt einen Malkurs in der Nass-in-Nass-Ölmaltechnik nach Bob Ross besuchen. Bob Ross, ein amerikanischer Maler und Weiterentwickler dieser Maltechnik, war überzeugt, dass jeder mit etwas Übung und Anleitung malen kann. Am Ende eines Tagesseminars haben Sie Ihr eigenes Kunstwerk erschaffen. Alle benötigten Materialien, Werkzeuge und Hilfsmittel werden gegen eine Materialumlage in Höhe von € 40,00 gestellt. Die Materialumlage bitte direkt an den Dozenten zahlen.

Bitte denken Sie an passende Malkleidung!

Leitung: Hans-Joachim Kohlhase, lizenzierter Bob Ross® Instructor

Sa., 23.11.2019, 9.30–17.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 44,00
Kurs 19H30040 %

Aquarellieren für Fortgeschrittene

Zart und voller Leuchtkraft sind die Farben der Aquarellmalerei, fließend, aber diszipliniert ist der Arbeitsprozess.

Eine Materialliste ist in der VHS-Geschäftsstelle Osterode erhältlich. Bei frühzeitiger Anmeldung ist eine Sammelbestellung möglich.

Leitung: Heidrun Kreykenbohm

Mi., 11.09.–27.11.2019, 18.00–21.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 129,00
Kurs 19H30140 %

Mi., 08.01.–11.03.2020, 18.00–21.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 129,00
Kurs 19H30141 %



Aquarellieren – Aufbaukurs

Sie erlernen alle Techniken der Aquarellmalerei und bauen Ihre Fähigkeiten aus. Eine Materialliste ist in der VHS-Geschäftsstelle Osterode erhältlich. Bei frühzeitiger Anmeldung ist eine Sammelbestellung möglich.

Leitung: Heidrun Kreykenbohm

Do., 12.09.–12.12.2019, 18.00–21.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 129,00

Kurs 19H30142 %

Do., 09.01.–12.03.2020, 18.00–21.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 129,00

Kurs 19H30143 %

Portrait Zeichnen

Voll- und Halbportrait zeichnen mit lebenden Modellen ist eine Fähigkeit, die Übung braucht. Unter Anleitung einer Profi-Künstlerin lernen Sie an den ersten vier Abenden Schnellzeichnen. Diese Technik ist die Grundlage für den zweiten Teil vom Kurs. Hier üben Sie an jedem Kursabend ein vollständiges Voll- oder Halbportrait zu zeichnen, mit jeweils pro Abend wechselnden Modellen.

Mitzubringen sind: Kohle, Braun- oder Schwarzkreide oder Voll-Graphit Stift, Zeichenpapier.

Leitung: Jolanda Zeimer

Mo., 16.09.–18.11.2019, 18.30–20.00 Uhr, 8 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 81,00

Kurs 19H30144 %

Kunstgeschichte

Kunstgeschichte

Wandere durch ein paar Jahrhunderte Kunstgeschichte und lerne unsere Sichtweise mit alten Schönheitskonzepten zu erkennen. Während des Kurses werden von Rubens bis Matisse, über die Erfindung der Kamera bis Art Deco unterschiedlichste Themen der Kunstgeschichte behandelt. Wir werden lernen mit einem kritischen Blick die verschiedenartigen Epochen zu betrachten und gemeinsam darüber diskutieren.

Leitung: Jolanda Zeimer

Mi., 18.09.–06.11.2019, 18.30–20.00 Uhr, 6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 61,00

Kurs 19H22040 %

Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Kursen sowie weitere Kursangebote – auch aus den anderen Geschäftsstellen – finden Sie unter:

www.vhs-goettingen.de



Kunsthandwerk

Ton in meinen Händen – Wochenendseminar

Farbenfroh und eindrucksvoll werden wir weihnachtliche Dekorationen und auch interessante Gegenstände für den Garten aus Steinzeugton herstellen.

Leitung: Ikko John

Fr. bis Sa., 27.09.–26.10.2019, Fr., 17.00–21.00 Uhr, Sa., 9.30–16.15 Uhr, Sa., 9.30–16.15 Uhr, 3 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 89,00

Kurs 19H32441

Arbeiten mit Ton

Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Ob Gartenskulpturen oder Dekorationen für die Wohnung – wir erarbeiten dekorative Objekte aus Ton.

Leitung: Margit Veit

Mo., 16.09.–02.12.2019, 19.30–21.45 Uhr, 10 Termine; Gymnasium Herzberg, Domey-erweg 5

Gebühr: € 112,00

Kurs 19H32450

Mi., 18.09.–04.12.2019, 19.30–21.45 Uhr, 10 Termine; Gymnasium Herzberg, Domey-erweg 5

Gebühr: € 112,00

Kurs 19H32451

Arbeiten mit Ton in Badenhausen

Wochenendseminar

Hoch hinaus mit Türmen!

Leitung: Mechthild Liesener

Fr. bis Sa., 13.09.–21.09.2019, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–17.00 Uhr, Sa., 10.00–17.00 Uhr, 3 Termine; Oberschule Badenhausen, Am Johannesborn 16

Gebühr: € 77,00

Kurs 19H32453

Arbeiten mit Ton in Badenhausen

Durch Dick und Dünne: Wir modellieren prägnante Köpfe und Figurinen mit besonderen Merkmalen, nach Wunsch auch weihnachtlich.

Leitung: Mechthild Liesener

Mo., 21.10.–25.11.2019, 18.00–21.00 Uhr, 8 Termine; Oberschule Badenhausen, Am Johannesborn 16

Gebühr: € 135,00

Kurs 19H32454

Textiles Gestalten

Upcycling – mehr Platz im Kleiderschrank

Aus alten Klamotten können Wohnaccessoires oder Lieblingskleidungsstücke werden. Romy Mai ist für Mode, Zuschnitt und Nähen zuständig und steht den Teilnehmenden zur Seite, während Sie ein abgelegtes Teil in ein Kultobjekt verwandeln.

Bitte mitbringen: Stoff, Nähutensilien wie Maßband, Schere usw., Nähmaschine, Nähzubehör. Nähmaschinen können auf Anfrage bereitgestellt werden. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin Romy Mai unter Tel.: 05522 83243.

Leitung: Romy Mai

Mo., 28.10.–02.12.2019, 18.30–20.45 Uhr, 6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 65,00

Kurs 19H38040 %

Nähen Grundkurs – für Anfänger/innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch nie genäht haben und Kenntnisse mit der Nähmaschine erlernen möchten. Das Ziel ist, viel Freude am Nähen zu erwerben. Bitte mitbringen: Stoff, Nähutensilien Nähmaschine, Nähzubehör. Nähmaschinen können auf Anfrage bereitgestellt werden. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin Romy Mai unter Tel.: 05522 83243.

Leitung: Romy Mai

Di., 29.10.–03.12.2019, 18.30–20.45 Uhr, 6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 65,00

Kurs 19H38041 %



Kreatives Nähwochenende

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. Bitte mitbringen: Stift und Ideen, Nähutensilien wie Nadeln, Kreide und natürlich ein Nähprojekt (dem Niveau entsprechend) samt Zutaten. Nähmaschinen können mitgebracht werden, es sind aber auch gute Nähmaschinen vorhanden, die gerne genutzt werden können. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin Romy Mai unter Tel.: 05522 83243.

Leitung: Romy Mai

Fr./Sa., 24./25.01.2020, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–15.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 36,00
Kurs 19H38042 %

Patchwork

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 für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Eine Nähmaschine ist erforderlich.

Leitung: Constanze Bock

Vorbesprechung: Mi., 02.10.2019, 19.30–21.00 Uhr

Fr. bis So., 25.10.–27.10.2019, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 8.30–16.00 Uhr, So., 10.00–14.30 Uhr; Schulzentrum Bad Sachsa, Ringstraße 27
Gebühr: € 71,00
Kurs 19H38054 %

Vorbesprechung: Do., 14.11.2019, 19.30–21.00 Uhr

Fr./Sa., 22.11./23.11.2019, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 8.30–16.00 Uhr; Schulzentrum Bad Sachsa, Ringstraße 27
Gebühr: € 51,00
Kurs 19H38055 %

Vorbesprechung: Do., 23.01.2020, 19.30–21.00 Uhr

Fr./Sa., 31.01./01.02.2020, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 8.30–16.00 Uhr
Schulzentrum Bad Sachsa, Ringstraße 27
Gebühr: € 51,00
Kurs 19H38056 %

Stricken – die große Mode

Sie können schon ein wenig stricken und das nächste Projekt sollen Socken sein? Wie wäre es mit Minisocken als witzige Geschenkverpackung oder -anhänger, als nettes Mitbringsel oder mit 23 Gleichgesinnten am Adventskalender? Oder Sie möchten warm-kuschelige Socken stricken für das Kind, das Baby oder sich selbst welche gönnen??? Hier lernen Sie, wie sich das ruckzuck bewerkstelligen lässt. Wer zwei Socken parallel stricken möchte, sollte ein zweites Nadelspiel mitbringen und evtl. schon Bündchen und Schaft zuhause vorstricken. Bitte mitbringen: Garn (auch Reste, hellere Farben sind einfacher zu verarbeiten, mit dickeren Garnen geht es schneller), 5er-Set Stricknadeln (Nadelspiel, u. U. kurze für bessere Handhabung, Stärke 3-4) oder Rundstricknadel, Vorlage u. Anleitung (falls vorhanden). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin Romy Mai unter Tel.: 05522 83243.

Leitung: Romy Mai

Do., 24.10.–05.12.2019, 9.30–11.45 Uhr, 6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 65,00
Kurs 19H38240 %

Doubleface stricken

Der Kurs Doubleface stricken, auch positiv-negativ stricken genannt, richtet sich an geübte Stricker/innen, denn ein gleichmäßiges Strickbild ist die Grundvoraussetzung dafür, dass die zwei- oder mehrfarbigen Jaquard Muster ihre Wirkung entfalten können. Es werden Anschlag-, Strick-, und Abnahmetechnik in Runden und/oder Hin- und Rück-

reihe vermittelt. Und Tipps: Was tun, wenn man sich auf der Gegenseite verstrickt hat? Was man natürlich immer erst nach mehreren Runden feststellt. (Murphys Gesetz). Mitzubringen sind: Garn in zwei Farben: Nadelstärke 2,5, max. 3,5 (sonst wird das Strickstück sehr dick), Stricknadeln, Rundstricknadeln und/oder ein Nadelspiel passend zur Garnstärke. Ggf. auch Mustervorlagen, wenn ihnen ein spezielles Muster vorschwebt.

Leitung: Corina Bialek

Fr./Sa., 08./09.11.2019, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–15.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 36,00
Kurs 19H38241 %

Literatur, Lesen, Schreiben

Der Traum vom Miteinander ist in uns – Die neue Literatur Norwegens

Der Traum von Gleichheit, Freiheit, Toleranz und Frieden ist ein sehr norwegisches Thema, welches den Alltag und das Lebensgefühl des Ehrengastes der Frankfurter Buchmesse 2019 auf allen Ebenen prägt. Das Land im hohen Norden punktet nicht nur mit einer grandiosen Natur, sondern auch durch vielseitige und beeindruckende Geschichten, die international große Beachtung finden. In diesem Kurs werden in netter Atmosphäre ausgewählte Werke der neuen norwegischen Literatur in deutscher Übersetzung gelesen und besprochen. Er findet am ersten verfügbaren Mittwoch im Monat statt. Wir freuen uns auf spannende Diskussionen.

Leitung: Anne-Kathrin Bohrmann

Mi., 02.10.2019–01.07.2020, 20.00–21.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 74,00
Kurs 19H24240 %

FACHMARKT FÜR IHR HOBBY

Kunst & Kreativ

Anlassdeko

Wolle

Kartengestaltung

Künstlerbedarf

...und vieles mehr!

Basteln

Stoffe

Töpfern

Farben

Speckstein

Literatur

Schmuckgestaltung

Lutteranger 2

37077 Göttingen

Tel.: 0551-7896911

www.kuk-markt.de

goettingen@kuk-markt.de



Verzaubern Sie Ihr Publikum – packend vorlesen

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Osterode am Harz und dem Stadtmarketing der Stadt Osterode am Harz

Nicht nur Kinder hören für ihr Leben gerne spannend und klangvoll vorgetragene Geschichten zu, Erwachsenen geht es nicht anders. Doch wie gelingt es, eine Geschichte so vorzutragen, dass das Publikum vor Spannung an den Lippen des „Vorlesers“ klebt? Wie funktioniert es, Zuhörern das Gefühl zu verleihen, als seien sie Teil der Erzählung? Dabei spielt die Auswahl der Texte eine ganz entscheidende Rolle. Welche Texte eignen sich zum Vorlesen, welche weniger? Wann ist es sinnvoll, einen Text auswendig zu lernen und vorzutragen? Ziel ist es, durch viele praktische Beispiele spannender Geschichten und Texte vorlesen zu können.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer die Grundlagen des interpretierenden Textsprechens kennen und üben kreative Ausdrucksformen ein, die das Vorlesen für Menschen jeden Alters lebendiger machen. Vom Hören zum Zuhören, Mitdenken und Verstehen. Die Teilnehmer erlangen Einblicke in die Sprech- und Leselehre: Gliederung, Akzentuierung, Formstufen der Artikulation, Sprechhaltung und Hörerbezug. Am Ende des Seminars geht es darum, sich durch die sichere Textauswahl, durch Körperspannung und -entspannung, Atem, Stimme und Aussprache „sprechbereit zu machen“, kurz Auftrittskompetenz zu erlangen.

Teil 1: 90 Minuten,

Teil 2: 75 Minuten

Pause: 15 Minuten

Für diese Veranstaltung ist eine Anmeldung erforderlich. Anmeldungen sind auch bei der Stadtbibliothek möglich.

Leitung: Lars Cohrs

Do., 23.01.2020, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;

Stadtbibliothek, Scheffelstr. 14, Osterode

Gebühr: € 12,00

Kurs 19H24242

Herbstkind – eine Reise zu Camille Claudel

Lesung in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Göttingen und der Stadtbibliothek Osterode

Klappern der Hufeisen auf Kopfsteinpflaster. Pferde wiehern. Räder quietschen. Der Kutscher spuckt und flucht und lässt die Peitsche knallen. Der kastenförmige Einspänner bahnt sich seinen Weg durch Paris in die Psychiatrische Anstalt. Dort wird Camille Claudel 30 Jahre Einsamkeit leben, so lange, bis sie letztendlich stirbt und in einem Massengrab verscharrt wird. Der Kopf will zerspringen. Das Herz will verzagen. Auf dem Wege in die Einsamkeit. Mehr Szene als Lesung heißt das Motto bei Herbstkind und, Lore Seichter-Muráth schlüpft in die Rolle der Camille Claudel.

Für diese Lesung ist eine Anmeldung erforderlich. Anmeldungen sind auch bei der Stadtbibliothek möglich.

Leitung: Lore Seichter-Muráth

Mi., 20.11.2019, 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin;

Stadtbibliothek, Scheffelstr. 14, Osterode

Gebühr: € 12,00

Kurs 19H24241 



Sie können Medien, die Sie in der Stadtbibliothek Osterode entliehen haben, auch in der Volkshochschule Osterode abgeben.

Dort steht während des VHS-Semesters von Montag bis Donnerstag von 18 bis 21 Uhr eine Rückgabe-Box für in der Stadtbibliothek Osterode entlehene Medien bereit.

Die Rückgabe an die Stadtbibliothek ist gewährleistet.



Philosophie

Wie Tiere das Denken des Menschen beeinflussen

Vortrag

Nein, Tiere können nicht sprechen. Dennoch verstehen sich Menschen und Tiere manchmal ausgezeichnet – und ganz ohne Worte. Philosophen wie Montaigne oder Schopenhauer haben beschrieben, wie der Umgang mit Tieren das Denken in Schwung bringen kann. Psychoanalytiker wie Sigmund Freud und C. G. Jung verdanken Tieren wichtige Einblicke in die menschliche Psyche. Wir stellen Glanzpunkte dieser reichen Kulturgeschichte vor. Nicht nur in Fabeln sind die Raben klug. Hunde helfen heute in der Psychotherapie. Ihre Nasen eignen sich auch hervorragend für die medizinische Diagnostik. Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

Leitung: Dr. Rainer Otte

Mi., 11.09.2019, 18.00–20.30 Uhr, 1 Termin;

VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 18,00

Kurs 19H01240

„Das Web 2.0 – Fluch oder Segen der freien Gesellschaft?“

Die schöne, neue Welt der digitalen Medien wird immer schneller, flacher und bunter – in Zeiten des Web 2.0 kann der Flügelschlag eines Schmetterlings einen Taifun auslösen: Twitter hebt Autokratien aus den Angeln und ein Reality-TV-Star avanciert zu mächtigsten Mann der Welt. Die Digitalisierung bietet uns Fluch und Segen zugleich – lassen Sie uns anhand der Überlegungen von kritischen Köpfen der Publizistik und Wissenschaft gemeinsam darüber diskutieren, wie unser Medienkonsum neu gedacht werden kann, um dabei eine demokratische Balance zu finden.

Leitung: Patrick Kolzuniak

Sa., 26.10.2019, 10.00–16.00 Uhr, 1 Termin;

VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebühr: € 25,00

Kurs 19H01241  



**Steinalte Geheimnisse.
Modern inszeniert.**

**HöhlenErlebnisZentrum
HÖHLE UND MUSEUM
AM IBERG**

Spannende Erdgeschichte und ein Höhepunkt der Höhlenarchäologie und Genforschung sind im HöhlenErlebnisZentrum zu entdecken. Museum und Iberger Tropfsteinhöhle zeigen eine vielfältig faszinierende Unterwelt: Sie lernen die bislang älteste belegte Großfamilie und ihr bronzezeitliches Höhlengrab kennen und tauchen ein in ein Millionen Jahre altes Korallenriff aus der Südsee. Ganzjährig geöffnet.

37539 Bad Grund (Harz)
Tel. 05327-829-391
www.hoehlen-erlebnis-zentrum.de



:VERANSTALTUNGEN ...Herbst/Winter 2019



Samstag, 19.10.2019

Beginn: 16:00 Uhr

Feuerwehrmann Sam

Der Kinder-Lieblingsheld ist mit seiner neuen Show wieder live auf der Bühne.



Freitag, 25.10.2019

Beginn: 20:00 Uhr

Woodstock The Story

Das Rockmusical -
The 50th Anniversary Tour



Mittwoch, 30.10.2019

Beginn: 20:00 Uhr

Johannes Hallervorden

Der letzte Raucher



Dienstag, 05.11.2019

Beginn: 20:00 Uhr

Die Arschkrampen

Oliver Kalkofe & Dietmar Wischmeyer



Donnerstag, 21.11.2019

Beginn: 20:00 Uhr

Ralf Schmitz – Schmitzeljagd

Ein Comedy-Abend voller
Energie und Humor

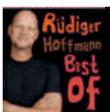


Freitag, 29.11.2019

Beginn: 20:00 Uhr

A Quadrat

Das RhythMusiKabarett mit
Friede, Freude, Würstsalat!



Freitag, 13.12.2019

Beginn: 20:00 Uhr

Rüdiger Hoffmann

Der Superstar der Spaßgesell-
schaft mit seiner Best Of-Show.



Samstag, 14.12.2019

Beginn: 20:00 Uhr

Söhne Hamburgs

Die Söhne Hamburgs feiern
Weihnachten!

Karten direkt über unseren
Web-Shop kaufen!
www.stadthalle.osterode.de



Dörgestraße 28
37520 Osterode am Harz
Telefon 05522/916 80-10

Leben/Umwelt/Natur

Insekten konkret helfen

Was jede(r) einzelne tun kann

Um den Insektenschwund zu stoppen, müssen wir die negativen Auswirkungen vor allem der modernen Landwirtschaft und der Lebensraumzerstörung oder -verschlechterung durch andere Verursacher bekämpfen. Im Kleinen kann aber auch jede(r) Einzelne direkt etwas tun, zum Beispiel im Garten, auf dem Balkon oder vor dem Fenster. Kornblume, Wiesensalbei und Nickendes Leimkraut: Mit der richtigen Pflanzenauswahl können wir Insekten locken.



Im Kursangebot bekommen Sie viele Natur-Tipps und Inspirationen für ein individuelles und ökologisch sinnvolles Vorgehen, um die Umweltbedingungen vieler Lebewesen zu verbessern. Das Thema „Insektenwohnungen“ wird nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch angegangen. Da Vieles, was hierzu im Handel angeboten wird, für Insekten überhaupt nicht attraktiv ist, bauen wir so etwas im Kurs mal selber.

Leitung: Wolfgang Sachitzki

Fr./Sa., 20./21.09.2019, Fr., 18.00–21.00 Uhr,
Theorie, Sa., 13.00–16.00 Uhr, Praxisteil;
VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 34,00, zzgl. € 10,00 Material-
kosten, die direkt bei dem Dozenten zu
bezahlen sind
Kurs 19H68640 %

Sicherer Umgang mit der Motorsäge – Motorsägenkurs für Frauen

In Kooperation mit der Gleichstellungs-
beauftragten des Landkreises Göttingen
Von den Forstämtern wird der Nachweis
eines Motorsägenkurses für Brennholz-
Selbstwerber/innen verlangt. Daher richtet
sich dieser Kurs an Frauen, die den „Motor-
sägen-Führerschein“ erwerben (erhalten
Sie mit Abschluss des Kurses), den sicheren
Umgang mit der Motorsäge erlernen möch-
ten und sich in gemischten Kursen mit den
häufig „besserwissenden“ Männern nicht so
wohl fühlen würden.

Mindestalter: 18 Jahre.

Persönliche Schutzausrüstung und eine
funktionierende Motorsäge sind mitzubrin-
gen. Nähere Informationen bei Anmeldung
zum Kurs.

Leitung: Wolfgang Sachitzki Dipl.-Forstinge-
nieur (FH/AEVO)

Fr./Sa., 15./16.11.2019, Fr., Theorie: 16.00–
21.00 Uhr, Sa., Praxis: 10.00–17.00 Uhr;
VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Gebühr: € 105,00

Kurs 19H68244 %



LANDKREIS GÖTTINGEN
Gleichstellungsstelle

„Sternstunde ihres Lebens“ (Film)

DenkmalNach – „100 Jahre Frauenwahlrecht“

Vortrag und Film – In Kooperation mit der
Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Göttingen und der
Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Osterode am Harz

„Ich möchte hier festhalten, dass wir deutsche Frauen dieser Regierung nicht etwa in dem althergebrachten Sinne zum Dank schuldig sind. Was diese Regierung getan hat, das war eine Selbstverständlichkeit. Sie hat den Frauen gegeben, was ihnen bis dahin zu Unrecht vorenthalten worden ist.“ Angelika Kruse, Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Göttingen, stellt diese Aussage von Marie Juchacz – der ersten Frau, die 1919 in einem deutschen Parlament, der Weimarer Nationalversammlung, das Wort ergriffen hat – in den Mittelpunkt ihres Vortrags zum 100jährigen Frauenwahlrecht. Die Einführung des Frauenwahlrechts wird häufig als die frauenpolitische Errungenschaft gefeiert. Doch für die Gleichberechtigung von Frauen mussten sich in der Folge noch viel mehr aktive Frauen engagieren.

Nach Einführung und Vortrag in das Thema durch Angelika Kruse (Gleichstellungsbeauf-
tragte des Landkreises Göttingen) folgt nach einer kleinen Pause die Filmvorführung. Der
Film „Sternstunde ihres Lebens“ demonstriert den unerbittlichen Kampf der Politikerin
Elisabeth Selbert. Verpackt im historischen Gewand wird ein Thema angesprochen, das
auch bis heute nicht an Aktualität verloren hat: die politische und gesellschaftliche Aus-
einandersetzung mit der Gleichberechtigung der Geschlechter. Sie sagt: „Die mangelnde
Heranziehung von Frauen zu öffentlichen Ämtern und ihre geringe Beteiligung in den
Parlamenten ist doch schlicht Verfassungsbruch in Permanenz.“

Leitung: Angelika Kruse (Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Göttingen)

Do., 28.11.2019, 19.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3

Gebührenfrei, Kurs 19H24540 ♿

Freizeit

Die VHS Göttingen Osterode gGmbH bietet bezüglich der Wassersportausbildung ein sehr umfangreiches Angebot. Es besteht die Möglichkeit, sämtliche im Freizeitbereich notwendigen Scheine zum Führen von Booten, Schiffen und Yachten zu machen. Der Kursleiter ist ein erfahrener und vom Deutschen Seglerverband (DSV) lizenzierter Segellehrer. Die Kursabende werden in gehoben ausgestatteten Räumlichkeiten in Osterode durchgeführt. Das Spektrum umfasst neben den amtlichen Sportbootführerscheinen See und Binnen auch den Sportküstenschifferschein (SKS), das Seefunkzeugnis SRC, das Binnenfunkzeugnis UBI und die Ausbildung für Seenotmittelmittel. Die Besonderheit hierbei ist der praktische Abschluss aller gängiger Seenotmittelmittel.

Kurse aus unserem Wassersportsegment, die in diesem Programmheft nicht abgedruckt sind, erscheinen im Programmheft des kommenden Frühjahrssemesters. Sie können aber bereits über das Internet eingesehen werden.

Sportküstenschifferschein (SKS)

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 Schiffsführung erheblich und wird oftmals von Charterunternehmen als Qualifikationsnachweis für das Führen von Yachten verlangt. Die praktische Ausbildung kann im Rahmen eines Segeltörns (i.d.R. auf der Ostsee) organisiert werden. Voraussetzung zur Prüfungszulassung ist der Sportbootführerschein See. Zusätzlich zur Kursgebühr entstehen Kosten für Lehrmaterialien und Prüfungsgebühren. Die Unterrichtsmaterialien werden im Rahmen einer Sammelbestellung organisiert, die Kursleitung setzt sich dazu kurz vor dem Kursstart mit den

Kursteilnehmenden in Verbindung. Mindestvoraussetzung: Besitz des Sportbootführerschein See

Leitung: Martin Hoff

Do., 12.09.–28.11.2019, 19.00–21.30 Uhr, 12 Termine; Fa. Hoff, Konferenzraum, Osterode-Lerbach, Friedrich-Ebert-Straße 191
Gebühr: € 234,00, zzgl. Kosten für Lehrmaterial und Prüfungsgebühren.
Kurs 19H68140

Sportbootführerschein See

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. Mindestalter 16 Jahre. Bei bestehender Rot-grün-Sehschwäche unbedingt Rücksprache mit dem Kursleiter halten.

Buchen Sie bitte auch gleich den Folgekurs „SBF-Binnen“, bevor dort die limitierten Plätze vergeben sind.

Zusätzlich zur Kursgebühr entstehen Kosten für Lehrmaterial, Praxisausbildung und Prüfungsgebühren. Die Unterrichtsmaterialien werden im Rahmen einer Sammelbestellung organisiert, die Kursleitung setzt sich dazu kurz vor dem Kursstart mit den Kursteilnehmenden in Verbindung.

Leitung: Martin Hoff

Do., 16.01.–19.03.2020, 19.00–21.15 Uhr, 10 Termine; Fa. Hoff, Konferenzraum, Osterode-Lerbach, Friedrich-Ebert-Straße 191
Gebühr: € 148,00
Kurs 19H68141

Seefunkschein SRC (Short Range Certificate)

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. Die Unterrichtsmaterialien werden im Rahmen einer Sammelbestellung organisiert, die Kursleitung setzt sich dazu kurz vor dem Kursstart mit den Kursteilnehmenden in Verbindung.

Leitung: Martin Hoff

Mo., 03.02.–24.02.2020, 19.00–21.15 Uhr, 4 Termine; Fa. Hoff, Konferenzraum, Osterode-Lerbach, Friedrich-Ebert-Straße 191
Gebühr: € 196,00
Kurs 19H68142

Kletterkurs für Geocacher (T5)

Sogenannte T5-Caches bilden die Königsdisziplin beim Cachen. Diese Verstecke sind oft extrem schwierig zu erreichen – hier kommt beispielsweise die Seilklettertechnik (SKT) zum Einsatz. Mit dieser gelangen Geocacher sicher in die Höhe oder Tiefe. Kursinhalte: Materialkunde, die richtige Ausrüstung, Aufbau einer Abseilstation, Sicherungstechniken, Rettung eines Verunfallten, Baumklettertechnik; das Erlernte an zwei Stationen richtig anwenden.

Der Kurs ist auch für Cacher (ab 12 Jahren!) ohne Vorkenntnisse im Klettern geeignet. Kursgebühr inklusive Halleneintritt und Leihmaterial.

Leitung: Jürgen Kraft

Sa., 19.10.2019, 9.00–17.00 Uhr, 1 Termin; Apenke Osterode, Alte Northeimer Str. 7
Gebühr: € 143,00
Kurs 19H68240

Klettergrundkurs in der Apenke

Beim Klettern gilt: Safety First! In diesem Kurs wird der Kletterschein „Top Rope“ des Deutschen Alpen Verein erworben – dieser ist für Kletteranfänger/innen (ab 12 Jahren!) konzipiert. Kurs- bzw. Prüfungsinhalte: richtiges Anseilen und Einlegen der Sicherung, Partnercheck und Selbstkontrolle, Ablassen, sowie das TopRope-Klettern.

Kursgebühr inklusive Halleneintritt und Leihmaterial.

Leitung: Jürgen Kraft

Sa., 05.10.2019, 14.00–18.00 Uhr, 1 Termin; Apenke Osterode, Alte Northeimer Str. 7
Gebühr: € 72,00
Kurs 19H68241

Mi., 13.11.2019, 18.00–22.00 Uhr, 1 Termin; Apenke Osterode, Alte Northeimer Str. 7
Gebühr: € 72,00
Kurs 19H68242

Do., 23.01.2020, 18.00–22.00 Uhr, 1 Termin; Apenke Osterode, Alte Northeimer Str. 7
Gebühr: € 72,00
Kurs 19H68243



Bildung auf Bestellung

Die VHS-Geschäftsstelle in Osterode am Harz – mehr als nur Abend- und Wochenendkurse!

Die VHS-Geschäftsstelle in Osterode setzt im Auftrag von Unternehmen maßgeschneiderte Weiterbildungs- und Qualifizierungskonzepte um. Dazu gehören:

- Ermittlung des Bildungsbedarfs und Konzipierung von passgenauen Seminaren
- Akquise und Vermittlung fachlich und pädagogisch qualifizierter Dozentinnen und Dozenten
- Bereitstellung von Seminar-/EDV-Räumen mit zeitgemäßer Ausstattung

Egal, ob Sie Bedarf für zwei oder 200 Teilnehmer/innen haben, die VHS ist Ihr Ansprechpartner für fachlich und pädagogisch hochwertig umgesetzte Bildungsmaßnahmen. Dies tun wir sowohl in unseren eigenen Räumen am Neustädter Tor in Osterode als auch direkt bei Ihnen im Unternehmen, sofern dort eine geeignete Infrastruktur zur Verfügung steht. Auch zeitlich sind wir flexibel: Zwischen 7.00 und 21.30 Uhr in der Woche und auch am Wochenende realisieren wir Ihre Weiterbildung so, dass sie sich optimal in Ihre betrieblichen Abläufe einfügt. Dazu gehören auch Frühseminare vor der eigentlichen Arbeitszeit, Halbtagesveranstaltungen für Teilzeitkräfte und die Angebote am Wochenende. Noch Fragen? Für die Realisierung individueller Bildungsangebote für Ihr Unternehmen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung. Gern beraten wir Sie telefonisch oder vor Ort in Ihrem Unterneh-

men. Darauf aufbauend erstellen wir Ihnen unverbindlich ein Seminarkonzept, das optimal auf Ihre Weiterbildungsbedarfe abgestimmt ist. Zeitgemäß ausgestattet neben klassischen Seminarräumen und ein mit einem interaktiven Whiteboard ausgestatteter EDV-Raum hält die VHS in der Geschäftsstelle am Neustädter Tor auch Räume für Großveranstaltungen vor:

Forum: Großer Veranstaltungsraum mit einer Kapazität von bis zu 250 Plätzen im Parkett und auf dem Balkon, der sich hervorragend für Vortragsveranstaltungen, Konzerte und Ausstellungen eignet. Bei Bedarf kann mit variablen Podesten eine Bühne aufgebaut werden. Ein Steinway-Flügel ist ebenso vorhanden wie eine Verstärkeranlage mit kabelgebundenen und drahtlosen Mikrofonen und ein Beamer.

Filmsaal: Mit 100 Plätzen für Vortragsveranstaltungen und (Theater-) Aufführungen auf der kleinen Bühne. Auch hier sind eine Verstärkeranlage und ein fest installierter Beamer vorhanden. Sie können unsere Räume auch für Ihre eigenen Veranstaltungen mieten – entweder solo mit Ihren eigenen Dozentinnen und Dozenten oder als „Bildung auf Bestellung“ mit erfahrenen DozentInnen und Dozenten der VHS. Gern beraten wir Sie und unterbreiten ein unverbindliches Angebot.

Ihr erster Ansprechpartner: Matthias Steinmetz,
Tel. 0551 4952-554, E-Mail: m.steinmetz@vhs-goettingen.de

Wir nehmen Sie mit



Axel Pape
Wirtschaftsprüfer · Steuerberater

Dipl.-Kfm. Axel Sebode
Wirtschaftsprüfer · Steuerberater

Dipl.-Kfm. Carsten Schmidt
Wirtschaftsprüfer · Steuerberater

Dipl.-Kfm. Volker Stitz
Wirtschaftsprüfer · Steuerberater



Friedländer Weg 56
37085 Göttingen

Telefon 05 51 - 49 50 2-0
Telefax 05 51 - 49 50 2-50

info@beckmann-goe.de
www.beckmann-goe.de



Gas und Strom aus der Region

Bad Lauterberg

Bad Sachsa

Braunlage

Duderstadt

Goslar

Herzberg

Ilsenburg

Kalefeld

Katlenburg-Lindau

Osterode

Osterwieck

Seesen

Nicht überall, aber bei euch!



Kundenservice

05522/503-8800

www.harzenergie.de

 **HarzEnergie**
einfach. bestens. versorgt.



- A**
- Abendschule36, 113
 - Abendrealschule..... 36, 113, 164
 - Abendhauptschule..... 164
 - Abitur.....37
 - Abnehmen.....68, 75
 - Access.....62
 - Achtsamkeit..... 66, 75, 77–79, 81
 - Acrylmalerei 98
 - Adelante.....46
 - Advent.....101
 - AEVO.....51
 - Ahnenforschung.....92
 - Akademie.....47
 - Akademikerinnen Training.....43
 - AGBs.....192
 - Alexandertechnik77
 - Alphabetisierung 15, 38, 39, 163
 - Alternative Heilmethoden 65, 66, 75, 77, 78
 - Android Smartphone/-Tablet
.....59, 60, 118, 140, 171
 - Anmeldeformular.....194
 - Anmeldung.....5, 108, 132,156
 - Apple iPad/-iPhone.....61
 - Aquafitness.....70
 - Aquarellmalerei96–98, 178, 179
 - Aqua Zumba®173
 - Arabisch33
 - Arbeitsassistent.....167
 - Arbeitsmarkt40–47
 - Aroha.....145
 - Astronomie.....106
 - Augentraining78
 - Ausbilder-Eignungs-Verordnung.....51
 - Ausbildung.....40–46
 - Autogenes Training.....78
- B**
- Bachata149
 - Backen.....86, 87
 - Bad Grund157
 - Bad Lauterberg.....157
 - Bad Sachsa157
 - Ballett70
 - Bauchtanz.....91
 - Beratungskompetenz49
 - Beratungsstelle Wiedereinstieg44
 - Beruf.....
.....50, 65, 66, 73, 78–80, 83, 114, 138, 165
 - Berufliche Integration.....40–47
 - Berufsbezogenes Deutsch
.....13, 14, 40, 41, 110
 - Berufsrückkehrerinnen42–45
 - Betriebswirtschaft50, 51
 - Bewerbungstraining/-check.40–45, 50, 165
 - Bienen.....153
 - Bilanzbuchhalter/in.....51
 - Bildbearbeitung.....126, 127
 - Bildung auf Bestellung184
 - Bildungsprämienberatung.....165
 - Bildungsurlaube10, 15,
21, 24–26, 28, 30, 50, 61, 62, 73, 78–80,
83, 111, 112, 136, 159–161, 167, 190, 191
 - Blumen.....105, 106
 - Bob Ross®98, 125, 178
 - Bodystyling.....68
 - Bridge152
 - Buchführung.....50, 51, 165
 - Burnout.....80
 - Business English23, 24, 159
- C**
- Callanetics.....70
 - Cambridge Certificate.....22, 23, 159
 - Chinesisch.....33
 - Coaching.....41, 42
 - Computer58–62, 117, 118, 126, 127, 140,
141
- D**
- Dänisch25
 - Datenbanken62
 - Datenschutzbestimmungen193
 - Demenz.....177
 - Depression67
 - Deutsch.....8–14, 110, 134, 135, 162
 - Deutsch als Zweitsprache
.....12–14, 134, 135, 162
 - Deutschberatung.....8, 110, 134, 162
 - Deutsch (Integrationskurse)
.....12, 13, 110, 134, 135, 162
 - Deutschprüfungen11, 12
 - Deutsches Theater92
 - Didgeridoo.....125
 - Digitale Fotografie9, 126, 127
 - DiHa 4.0 – Digitalisierung im Handel.....45
 - Dransfeld132, 142, 144–146
 - Duderstadt108, 109
 - Durchblick.....15
- E**
- Ebergötzen108, 109
 - EDV
. 41, 47, 58–62, 117–118, 129, 140, 141, 170
 - EDV für Frauen.....171
 - EDV für Kinder59, 129
 - EDV für Senior/innen58, 117, 140
 - E-Mail.....58
 - Einbürgerungstest.....12, 110, 162
 - Einsteigen – Umsteigen – Aufsteigen43
 - Einfache Sprache.....15
 - Englisch17–24, 111, 112, 135, 136, 158–160
 - Englisch für den Beruf23, 24, 159
 - Entsäuern75
 - Entspannung.....
.....78–80, 81, 82, 119–123, 147, 175
- F**
- Ernährung.....75, 83, 85–88, 144, 123, 124
 - Erzählen94
 - Europäischer Referenzrahmen
(Sprachen)16
 - Excel61, 117, 118, 140, 170, 171
- F**
- Fachwirt/in Kindertageseinrichtungen....54
 - Familie und Beruf.....41–45
 - Familienworkshop.....42
 - Farsi32
 - Fasten.....75, 122
 - Faszien74, 75
 - Feldenkrais77, 121
 - Ferienangebote/-tage117, 129
 - Finanzbuchhaltung.....50, 51, 114, 138
 - Fitness.....68–72, 119, 144, 145, 172
 - Floristik.....101
 - Flüchtlinge40, 41
 - Förderverein.....89
 - Fotobearbeitung.....99, 126
 - Fotografie99, 126, 127, 153
 - Französisch.....28, 29, 112, 136, 160
 - Frauen EDV-Kurse171
 - Frauenkurse 42–45, 68, 80, 81, 83, 165, 171
 - Frauenwahlrecht93, 182
 - Freiberufler/innen.....50
 - Freizeit und draußen
.....106, 122, 128, 152, 153
 - Führung47
 - Fuß – gesund.....71, 77, 173
 - Fußgymnastik.....71, 77
- G**
- Ganzheitliche
Gesundheitspflege.....66, 75, 77, 78
 - Gartengestaltung.....105, 153
 - GDA (Gemeinschaftliche
Deutsche Altenhilfe)34, 35
 - Gekko36
 - Geocaching, Kletterkurs183
 - German as a foreign
language8, 13, 134, 135, 162
 - Geflüchtete.....40, 41
 - German tests.....11–13, 162
 - Gesang103
 - Gesprächsführung79, 83
 - Gesundheit
.....64–88, 119–124, 142–148, 172–177
 - Gelenkentspannung77
 - Gewaltfreie Kommunikation78, 83
 - Gieboldehausen109
 - Gitarre102, 150
 - Glas.....154
 - Goldschmieden.....154
 - Göttingen.....104
 - Göttinger Werkstätten,38, 137
 - Grafik/Design118

- Griechisch.....31, 162
 Grundbildung.....15, 38, 39, 137, 163
 Gruppencoaching.....42
 Gymnastik.....68–70, 144, 145
- H**
- Handel.....45
 Handschriften.....150
 Handy.....99, 118, 140
 Hann. Münden.....132
 Harfe.....93, 151
 Hattorf am Harz.....157
 Hauptschule.....36, 113, 137, 163
 Haushaltsnahe Dienstleistungen.....42
 HAWK.....44
 Heilpraktiker/in.....65
 Heilpraktiker/in für Psychotherapie.....65
 Herzberg.....157
 Herz-Kreislauf.....69, 145
 Holländisch.....136
 Holzbildhauerei.....101
 Homöopathie.....65
 Hormone.....83
 Hospiz Hann. Münden.....148
 Hypnose.....148
- I**
- IHK-Lehrgänge.....51, 114, 138
 Immaturrenprüfung.....37
 Improvisationstheater.....94, 149
 Inklusion.....54, 57
 Integrationscoaching plus.....41
 Integrationskurse (Deutsch).....
12, 110, 134, 135, 162
 Integration course.....12, 110, 134, 135, 162
 Integration in Ausbildung u. Arbeit.....40–46
 Internationale Küche.....85–88, 142, 143
 Internet.....58, 62, 141, 171
 iPhone.....59
 Irish Dance.....91
 Italienisch.....30, 31, 112, 160, 161
- J**
- Japanisch.....33
 Joomla!.....62
 JUMITA.....45
- K**
- Kalligraphie.....96
 Karibische Tänze.....149
 Kinder unter Drei.....55
 Kindertagespflege.....58, 115, 139, 167
 Kindertagesstätten.....54–59, 115, 166–169
 Klang.....82, 93, 104
 Kleinstkindpädagogik.....55
 Klettern.....183
 Kochclub.....86, 142
 Kochen.....85–88, 123, 124, 142, 143, 176
- Kombikurs Haupt- und
 Realschule.....36, 113, 137
 Kommunikation.....41–50, 82, 78, 83, 92
 Kompass²-Grundbildung und Pflege.....39
 Konfliktlösung.....49
 Koordinierungsstelle.....165
 Körperarbeit.....66, 77, 78, 121
 Körpersprache.....86
 Kroatisch.....32
 Kulturelle Bildung.....
90–106, 125–128, 149–154, 178–183
 Kunst.....94–98
 Kunst für Ältere.....126
 Kunstgeschichte.....91, 179
 Kunsthandwerk.....99–101, 154, 179
 Kunstschmieden.....101, 154
- L**
- Landschaftsmalerei.....97, 98, 125
 Latein.....32
 Laufen.....70, 71, 172
 Leben und Umwelt.....84, 105, 122, 182
 Leichte Sprache.....15, 38, 39
 Lesen und Schreiben.....93, 94, 137, 163
 Lesen – Schreiben – Rechnen.....38, 163
 Lesung.....181
 Literatur.....31, 93, 94, 180
- M**
- Malen.....94–98, 125, 126, 153, 178, 179
 Männerkurse.....69, 120, 176
 Massage.....82, 148
 Meditation.....81, 82, 122, 123, 175
 Merengue.....149
 Messer schmieden.....101, 154
 Microsoft Office.....61, 62
 Migrant/innen.....40, 41, 110, 162
 MobileBE.....39
 Mode.....104, 105
 Motorsägenkurs für Frauen.....182
 Musik.....102–104, 150, 151
 Musikpädagogik.....55, 56
- N**
- Nähen.....104, 105, 127, 128, 179, 180
 NAK.....37
 Natur.....
63, 65, 66, 105, 106, 122, 128, 152, 153
 Naturheilkunde.....65, 66
 Neugriechisch.....162
 Niederländisch.....32, 136
 Nordic Walking.....70, 71
 Norwegisch.....25
 Norwegen.....180
- O**
- Office.....61, 62, 117, 118
 Ölmalerei.....98, 125
- Orientalischer Tanz.....91
 Osterode.....156
 Outlook.....62, 118, 141, 171
- P**
- Pädagogik.....54–59, 115, 166–169
 Partnermassage.....82, 148
 Patchwork.....180
 PC-Kurse.....58–62, 117, 118, 129, 140, 141
 Persisch.....32
 Persönlichkeitsentwicklung.....83–85, 148
 Perspektive MINT.....44
 Perspektive Wiedereinstieg.....42
 Pflege.....39, 41
 Pflegefamilien.....58, 115, 167
 Philosophie.....92, 181
 Pilates.....71, 72, 119
 Pilze.....152
 Plastisches Gestalten.....100, 101
 Polnisch.....31, 162
 Portrait.....95, 99
 Portraitzeichnen.....95, 179
 Portugiesisch.....27
 PowerPoint.....61, 118, 141, 171
 Präsentation.....61, 117, 118, 129, 141, 171
 Präventionskurse (Übersicht).....89
 Profiling.....40–46
 Progressive Muskelentspannung.....78
 Projektmanagement, Agiles.....165
 Psychologie/ Psychotherapie.....65, 66
- Q**
- Qi Gong.....76, 121, 147, 177
- R**
- Radierung.....96
 Radolfshausen.....109
 Realschule.....36, 37, 113, 137, 163
 Rechnen.....137
 RGZ (Regionales Grundbildungszentrum
 Göttingen).....15
 Resilienz.....115, 165
 Reden.....48, 49, 83, 93
 Rhetorik.....47–49
 Rockmusik in der DDR.....150
 Rückenfitness.....72, 74, 144
 Rückenschule.....144, 173
 Rudern.....152
 Rum.....143
 Russisch.....32
 RUZ Rheinhausen (Waldpädagogik-
 zentrum Göttingen).....63
- S**
- Salsa.....149
 Schauspieltraining.....149
 Schmieden.....101, 154
 Schmuck selbergemacht.....100, 154

Schneidern104, 105
 Schreiben..... 93, 94, 149
 Schreibtechnik 59, 61
 Schulabschlüsse36, 37, 137, 164
 Schüler/innenkurse..... 59
 Schwedisch..... 25
 Seefunkschein SRC 183
 Sehtraining 78
 Selbsthypnose..... 148
 Selbstsicherheit 85
 Seniorenkurse.....117, 140
 Silberschmieden..... 154
 Singen.....103
 Smartphone/Tablets.. 58-60, 118, 140, 171
 Smart wandern.....106, 153
 Social Media141, 171
 Spanisch.....25-27, 136, 161
 Spielplan Theater 92
 Sportbootführerschein..... 152, 183
 Sprachberatung.....134, 158
 Sprachbildung in der Kita..... 54, 55, 59
 Sprache und Beruf 159
 Sprachen.....
8-33, 17-33, 110-112, 134-136, 158-162
 Sprachniveau 16
 Sprachwochen
 10, 21, 24, 26, 28, 30, 111, 136, 159
 Sprachzertifikate..... 11, 12, 22, 23, 162
 Sprechtraining49, 85
 Start in die Pflege! 41
 Staufenberg 132, 141, 144, 146, 154
 Stimme..... 85, 93, 103
 Stilberatung..... 128
 Stressbewältigung 66, 78-80, 115, 122, 123
 Stricken 180
 Studieren ohne Abitur 37
 Stuhlflechten.....100, 154
 Sütterlin 150

T
 T.Ak.T.: Training für Akademikerinnen
 in Teilzeit..... 43
 Tabellenkalkulation.. 61, 117, 118, 140, 170
 Tablet.....59, 171
 Tagesmutter, -vater.....58, 115, 139, 167
 Taiji Quan..... 76, 121
 talentCAMPus 116, 129, 130
 Tango Argentino 90, 149
 Tanz 90, 91, 149, 178
 Tastschreiben..... 59, 61, 117, 129
 Tatort Internet 141
 Teamfortbildungen.....54, 59
 Teilzeitausbildung 45
 telc Sprachprüfung..... 11
 Textiles Gestalten
 104, 105, 127, 128, 179, 180
 Textverarbeitung.. 58, 59, 61, 118, 140, 170
 Theater..... 92

Tier.....106
 Tiffany 154
 Töpfern154, 179
 Traditionelle Chinesische Medizin 66
 Trommeln.....103, 151
 Türkisch.....33, 136
 Tuschmalerei..... 95, 96

U
 Umwelt..... 84, 128, 182
 Ungarisch..... 33
 Upcycling 179

V
 VHS-Akademie 47
 VHS Café International
 Sprachberatung..... 158
 vhsConcept-Lehrgänge..... 165-167
 Vorlesen 93, 181
 Vortrag 91, 93, 181

W
 Wald mit allen Sinnen..... 106
 Waldpädagogik 63
 Wandern106, 153
 Wassergymnastik 173
 Weihnachten 86, 87, 94, 101, 105, 124, 143
 Wein..... 87
 Weiterbildung Gesundheit 65-67
 Werkstatt Malerei 125
 Whisky..... 144
 WidA - Wege in die Ausbildung..... 40
 Wiedereinstieg..... 42-45
 Wildbienen 153
 Wildpflanzen 88
 Windows 59, 170
 Wohlfühltag..... 123
 Word..... 58, 59, 61, 140
 Word für Frauen 171

Y
 Yoga.....73-75, 119, 120, 146, 173-175

Z
 Zeichnen 94-96, 153, 178, 179
 Zen..... 81
 ZENbalance 148
 Zertifikat Deutsch..... 110
 Zumba® 68, 119, 144, 173
 Zurück in den Beruf 40-45
 Zuschneiden und Nähen104, 105, 127, 128
 Zweiter Bildungsweg..... 36, 37, 137, 164

Impressum

Herausgeber

VHS Göttingen Osterode gGmbH
 Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen
 Verantwortlich: Rüdiger Rohrig,
 Geschäftsführer
 Amtsgericht Göttingen HRB 204369

Titelgestaltung

P.O.S. KRESIN DESIGN GmbH
 Rosdorf b. Göttingen
 Tel. 0551 5006430
 info@pos-kresin.de, www.pos-kresin.de

Heftgestaltung + Satz

Bernd Neubauer, Göttingen
 bueroneubauer@gmx.de
 Tel. 0551 50088238, M 0175 1586361

Druck

Westdeutsche Verlags- und Druckerei
 GmbH, 64546 Mörfelden-Walldorf

Informationen zu Anzeigen und Beilagen

Annabel Kohl, Tel. 0551 4952-125
 Fax 0551 4952-132
 a.kohl@vhs-goettingen.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste 04/2018.
 Anzeigenschluss für das Programm
 1/2020 ist am 15.11.2019.

Erscheinungsdatum Programm 1/2020

Januar 2020

Titelfoto

© deagreex - stock.adobe.com

Abbildungen

Sara Reyes Becerra, Petra Bordfeld,
 Gabriele Brune, fotolia.com (S. 4, 7, 23,
 39-47, 56, 57, 59 65, 68, 69, 70, 71, 73,
 75, 87, 89, 99, 114, 134, 138, 143, 145,
 146), Rüdiger Franke, Gundula Laudin,
 Karin Gille-Linne, Nadine Hinze, Martin
 Hoff, Ralph Hormes, Savitri Susa Hudak,
 Daniel Li, Bernd Neubauer, Rainer Otte,
 Heike Pflum, Karen Richter, Wolf-Dieter
 Scherbaum, Wolfgang Schöngraf, VHS
 OHA Archiv, Luise Weinhold, Jolanda
 Zeimer, Petra Zeyen

Nachdruck nur mit Genehmigung und
 Quellenangabe.

Satzfehler, Irrtum und Änderungen
 vorbehalten.



Dieses Programmheft wurde auf FSC®
 zertifiziertem Papier gedruckt. FSC®
 sichert weltweit die Nutzung der Wäl-
 der gemäß sozialen, ökonomischen
 und ökologischen Kriterien.

Bildungsurlaube 2019/2020

| Datum | Titel | Ort | Gebühr/€ | Kurs | Seite |
|-------------------|--|------------------------|----------|----------|-------|
| September | | | | | |
| 09.09.–13.09.2019 | Stressprävention im (beruflichen) Alltag – Mit Bewegung und Entspannung | Göttingen | 320,00 | 19H04600 | * |
| 15.09.–20.09.2019 | Bewusster Alltag – Vom Burnout zur Work-Live-Balance auf der Nordseeinsel Wangerooge | Wangerooge | 290,00 | 19H06003 | * |
| 23.09.–27.09.2019 | Mein Körper – Stressreduzierung im Berufsalltag – Gesundheitsbildung durch bewusste Körperwahrnehmung | Göttingen | 210,00 | 19H04501 | * |
| Oktober | | | | | |
| 07.10.–11.10.2019 | Bildungsurlaub in Teilzeit: Italienische Sprachwoche, B1 | Göttingen | 115,00 | 19H74003 | 30 |
| 07.10.–11.10.2019 | Bildungsurlaub in Teilzeit: Englische Sprachwoche, allgemeinsprachlich B1 | Göttingen | 115,00 | 19H72002 | 21 |
| 07.10.–11.10.2019 | Bildungsurlaub in Teilzeit: Deutsch für den Beruf – Schreib- und Sprechtraining, B2/C1 | Göttingen | 230,00 | 19H71118 | 10 |
| 07.10.–11.10.2019 | Englische Sprachwoche, Business English B1 | Göttingen | 115,00 | 19H72007 | 24 |
| 07.10.–11.10.2019 | Englische Sprachwoche, Business English B2 | Göttingen | 231,00 | 19H72008 | 24 |
| 07.10.–11.10.2019 | Englische Sprachwoche, Refresher A2/B1 | Hann. Münden | 206,00 | 19H72282 | 135 |
| 14.10.–18.10.2019 | Bildungsurlaub in Teilzeit: Spanische Sprachwoche, Auffrischung, B1 | Göttingen | 132,00 | 19H76004 | 26 |
| 14.10.–18.10.2019 | Leichte/Einfache Sprache – verständliche Texte gestalten | Göttingen | 132,00 | 19H70005 | 15 |
| 21.10.–25.10.2019 | Italienisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen | Duderstadt | 185,00 | 19H74060 | 112 |
| 21.10.–25.10.2019 | Bildungsurlaub in Teilzeit: Business English A2, Sprachwoche | Osterode | 74,00 | 19H72046 | 160 |
| 21.10.–25.10.2019 | Mit Leichtigkeit und Selbstfürsorge den (Berufs-)Alltag bestreiten – Kreatives Selbstmanagement mit der Methode ESPERE nach Jacques Salomé | Göttingen | 198,00 | 19H06008 | 83 |
| 21.10.–25.10.2019 | Excel – Grundkurs | Göttingen | 199,90 | 19H55110 | 61 |
| November | | | | | |
| 04.11.–08.11.2019 | Spanische Sprachwoche für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen | Duderstadt | 185,00 | 19H76060 | 112 |
| 04.11.–08.11.2019 | Burnout-Prävention für Frauen – Gesundheit fühlen und erleben in Natürlichkeit | Duderstadt | 590,00 | 19H06005 | 80 |
| 04.11.–08.11.2019 | Grenzen setzen – Nein sagen als Burnout-Prophylaxe | Göttingen | 198,00 | 19H04705 | 80 |
| 04.11.–08.11.2019 | Englische Woche für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen | Duderstadt | 185,00 | 19H72061 | 111 |
| 13.11.–15.11.2019 | Bildungsurlaub in Teilzeit: Körpersprache 3.0 – Mimik und Gestik im (Berufs-) Alltag besser verstehen und einsetzen | Göttingen | 138,00 | 19F06007 | 83 |
| 18.11.–22.11.2019 | Achtsamkeit, innere Balance und Lebensfreude in Beruf und Freizeit – Stressfrei und bewusster leben | Göttingen-Herberhausen | 280,00 | 19H04700 | 79 |
| 18.11.–22.11.2019 | Gesünder durch aktive Stressbewältigung und vitalstoffreiche Ernährung | Göttingen | 320,00 | 19H06006 | 83 |
| 18.11.–22.11.2019 | Computer an! WhatsApp und mehr – EDV-Grundlagen/Umgang mit sozialen/neuen Medien | Osterode | 120,00 | 19H52040 | 163 |
| 18.11.–22.11.2019 | Besser arbeiten mit Word | Göttingen | 119,00 | 19H55010 | 61 |
| 18.11.–22.11.2019 | Bildungsurlaub in Teilzeit: Englische Woche für Anfänger/innen, A1 | Osterode | 185,00 | 19H72040 | 160 |
| 25.11.–29.11.2019 | Betriebswirtschaftliche Grundlagen | Göttingen | 299,00 | 19H43015 | 50 |
| 25.11.–29.11.2019 | Stressmanagement im (Berufs-) Alltag durch Perspektivwechsel – Wahrnehmen – bewerten – verändern | Göttingen | 198,00 | 19H04602 | 78 |
| Dezember | | | | | |
| 02.12.–06.12.2019 | Ruhe und Kraft finden – Entspannen und auftanken – Stressprävention und Bewältigung | Göttingen | 198,00 | 19H04701 | * |
| 02.12.–06.12.2019 | Access Datenbanken | Göttingen | 199,90 | 19H55410 | 62 |
| 02.12.–06.12.2019 | Englische Sprachwoche – Refresher A2/B1 | Duderstadt | 185,00 | 19H72062 | 111 |
| 09.12.–13.12.2019 | Gelassen kommunizieren – Stressbewältigung in der Kommunikation – Meridian-Tapping und Gewaltfreie Kommunikation | Göttingen | 245,00 | 19H04703 | * |
| 09.12.–13.12.2019 | Bildungsurlaub in Teilzeit: Excel für das Sekretariat | Göttingen | 129,00 | 19H55112 | 61 |
| Januar | | | | | |
| 13.01.–17.01.2020 | Englische Woche für Anfänger/innen, A 1.3 (2. Folgekurs) | Duderstadt | 185,00 | 19H72060 | 111 |
| 13.01.–17.01.2020 | Italienische Sprachwoche für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse | Osterode | 185,00 | 19H74042 | 161 |
| 13.01.–17.01.2020 | Spanische Sprachwoche für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, A1 | Göttingen | 263,00 | 19H76001 | 26 |
| 20.01.–24.01.2020 | Spanische Sprachwoche für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen, A1 | Göttingen | 263,00 | 19H76002 | 26 |

Bildungsurlaube 2020

| Datum | Titel | Ort | Gebühr/€ | Kurs | Seite |
|-----------------------|--|------------------------|----------|----------|-------|
| 20.01.–24.01.2020 | Bildungsurlaub in Teilzeit: Norwegische Sprachwoche, A1 | Göttingen | 115,00 | 19H79002 | 25 |
| 20.01.–24.01.2020 | Business English Intensive Week, B1/B2 | Osterode | 185,00 | 19H72041 | 159 |
| 27.01.–31.01.2020 | Englische Sprachwoche, Refresher A2/B1 | Göttingen | 186,00 | 19H72001 | 21 |
| 27.01.–31.01.2020 | Bildungsurlaub in Teilzeit: Französische Sprachwoche für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, A1 | Göttingen | 115,00 | 19H73001 | 28 |
| 27.01.–31.01.2020 | Englische Sprachwoche, allgemeinsprachlich B1 | Göttingen | 231,00 | 19H72003 | 21 |
| 27.01.–31.01.2020 | Englische Sprachwoche, allgemeinsprachlich B2 | Göttingen | 231,00 | 19H72004 | 21 |
| 27.01.–31.01.2020 | Fachkraft für neurophysiologische Entwicklung | Osterode | 225,00 | 19H21641 | 167 |
| 27.01.–31.01.2020 | Kraft und Wandel – Ein Bildungsurlaub für Frauen in der Lebensmitte | Göttingen | 245,00 | 19H06000 | 83 |
| 27.01.–31.01.2020 | Bildungsurlaub in Teilzeit: Spanische Sprachwoche, Auffrischung für Fortgeschrittene, A2 | Göttingen | 132,00 | 19H76003 | 26 |
| Februar | | | | | |
| 03.02.–07.02.2020 | Lesen – Schreiben – Rechnen leicht gemacht | Osterode | 120,00 | 20F70040 | 163 |
| 03.02.–07.02.2020 | Englische Sprachwoche, allgemeinsprachlich B2 | Hann. Münden | 226,00 | 20F72280 | 136 |
| 10.02.–14.02.2020 | Englische Woche für Anfänger/innen, A1 | Osterode | 185,00 | 20F72040 | * |
| 17.02.–21.02.2020 | Beziehungskunst für Beruf und Freizeit | Göttingen | 198,00 | 20F06003 | 80 |
| 24.02.–28.02.2020 | Stressbalance in Beruf und Alltag – Ein ganzheitlicher Weg | Göttingen | 250,00 | 20F04000 | 73 |
| März | | | | | |
| 07.03.–14.03.2020 | Ausbilder-Eignungsverordnung (AEVO) – Crashkurs | Göttingen | 384,00 | 20F48011 | 51 |
| 09.03.–13.03.2020 | „Ist das noch normal?“ – Psychische Störungen erkennen und verstehen – Bildungsurlaub/berufl. Fortbildung | Göttingen | 380,00 | 20F09110 | 66 |
| 16.03.–20.03.2020 | Achtsamkeit, innere Balance und Lebensfreude in Beruf und Freizeit – Stressfrei und bewusster leben | Göttingen-Herberhausen | 298,00 | 20F04700 | * |
| 16.03.–20.03.2020 | Klare Kommunikation – Klare Beziehungen | Göttingen | 240,00 | 20F06002 | 83 |
| 16.03.–20.03.2020 | Englische Woche für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen | Duderstadt | 175,00 | 20F72060 | * |
| 23.03.–27.03.2020 | Bildungsurlaub in Teilzeit: Mein Körper – Stressreduzierung im Berufsalltag – Gesundheitsbildung durch bewusste Körperwahrnehmung | Göttingen | 215,00 | 20F04500 | 77 |
| 30.03.–03.04.2020 | Ruhe und Kraft finden – Entspannen und auftanken – Stressprävention und Bewältigung | Göttingen | 210,00 | 20F04701 | 79 |
| April bis Dez. | | | | | |
| 20.04.–24.04.2020 | Englische Sprachwoche – Refresher A2/B1 | Osterode | 185,00 | 20F72041 | * |
| 11.05.–15.05.2020 | Englische Sprachwoche – Refresher A2/B1 | Duderstadt | 175,00 | 20F72061 | * |
| 15.06.–19.06.2020 | Englische Woche für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen | Duderstadt | 175,00 | 20F72062 | * |
| 22.06.–26.06.2020 | Stressbewältigung: Ausgeglichen leben durch Schulung der Achtsamkeit und ressourcenorientiertem Selbstmanagement | Gieboldehausen | 245,00 | 20F04506 | 78 |
| 29.06.–03.07.2020 | Gelassen kommunizieren – Stressbewältigung in der Kommunikation – Meridian-Tapping und Gewaltfreie Kommunikation | Göttingen | 245,00 | 20F04703 | 78 |
| 13.07.–17.07.2020 | Bildungsurlaub in Teilzeit: Mein Körper – Stressreduzierung im Berufsalltag – Gesundheitsbildung durch bewusste Körperwahrnehmung | Göttingen | 215,00 | 20F04501 | 77 |
| 12.09.–19.09.2020 | Ausbilder-Eignungsverordnung (AEVO) – Crashkurs | Göttingen | 384,00 | 20H48012 | * |
| 20.09.–25.09.2020 | Bewusster Alltag – Vom Burnout zur Work-Live-Balance auf der Nordseeinsel Wangerooge | Wangerooge | 290,00 | 20H06003 | 80 |
| 05.10.–09.10.2020 | Bildungsurlaub in Teilzeit: Mein Körper – Stressreduzierung im Berufsalltag – Gesundheitsbildung durch bewusste Körperwahrnehmung | Göttingen | 220,00 | 20H04500 | * |
| 26.10.–30.10.2020 | Mit Leichtigkeit und Selbstfürsorge den (Berufs)-Alltag bestreiten – Kreatives Selbstmanagement mit der Methode ESPERE nach Jacques Salomé | Göttingen | 198,00 | 20H06008 | * |
| 02.11.–06.11.2020 | Resilienz – Gesunde Belastbarkeit | Göttingen | 198,00 | 20H06004 | 80 |
| 09.11.–13.11.2020 | Ruhe und Kraft finden – Entspannen und auftanken – Stressprävention und Bewältigung | Göttingen | 210,00 | 20H04701 | 79 |
| 30.11.–04.12.2020 | Grenzen setzen – Nein sagen als Burnout-Prophylaxe | Göttingen | 210,00 | 20H04705 | * |

* Weitere Infos unter www.vhs-goettingen.de · Alle Seminare sind als Bildungsurlaub (NBildUG) anerkannt!

Allgemeine Geschäftsbedingungen der VHS Göttingen Osterode gGmbH

I. Anmeldung und Zustandekommen des Vertrages:

1. Die Anmeldung für einen Kurs der VHS erfolgt schriftlich per Post, per Telefax (0551) 49 52 32, per E-Mail oder über die Internetadresse www.vhs-goettingen.de.

Die Kursabrechnung erfolgt vorzugsweise im SEPA-Lastschriftverfahren. Zum Einzug muss ein gültiges SEPA-Mandat vorliegen.

Formulare für das SEPA-Lastschriftmandat erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen, auf den Anmeldeformularen in unseren Programmheften bzw. sind auf unserer Internetseite www.vhs-goettingen.de hinterlegt. Bei Onlineanmeldungen über unsere Homepage bieten wir Ihnen zusätzlich die Möglichkeit, per PayPal oder Kreditkarte (Visa oder MasterCard) zu zahlen.

Nach Ihrer verbindlichen Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per E-Mail oder per Post. Die Anmeldebestätigung beinhaltet auch die Mandatsreferenznummer und die Vorabankündigung (sogenannte Pre-Notification). Dadurch erfahren Sie, zu welchem Zeitpunkt das Kursentgelt von Ihrem Konto abgebucht wird.

Die Anmeldung per E-Mail ist für die VHS nur verbindlich, wenn eine Bankeinzugsermächtigung erteilt wird.

2. Die Anmeldung kann auch persönlich in den Geschäftsstellen der VHS zu den Öffnungszeiten erfolgen.

3. Das Vertragsverhältnis mit der VHS kommt mit der persönlichen oder schriftlichen Anmeldung gem. Ziffer 1 und 2 sowie nach Kursbeginn durch Eintrag in die Kursliste rechtswirksam zustande. Widerrufsrechte z. B. nach § 312 d, § 355 BGB bleiben hiervon unberührt. Lehrgangsverträge kommen mit der Zusendung der Anmeldebestätigung der Volkshochschule Göttingen Osterode gGmbH unter dem Vorbehalt zustande, dass die festgelegte Mindestteilnehmerzahl zum Lehrgangsbeginn erreicht wird.

4. Die Höhe der verbindlichen Kursentgelte ist in der Kursausschreibung im Programmheft bzw. auf der Homepage der VHS abgedruckt (Preisliste). Die Kursentgelte sind, ggf. zzgl. der in der Kursausschreibung angegebenen Materialkosten, grundsätzlich fällig und in einem Betrag vor Beginn der Veranstaltung zu entrichten.

Die Nichtteilnahme entbindet nicht von der Zahlung des Entgelts, es sei denn, es liegt ein Fall des zulässigen Rücktritts gem. Ziffer IV bzw. ein wirksamer Widerruf gem. Ziffer VII der allgemeinen Geschäftsbedingungen vor.

Bei einer Anmeldung nach Kursbeginn (z. B. durch Eintrag in die Kursliste) ist das Entgelt innerhalb von sieben Kalendertagen zu entrichten.

5. Mahnkosten sowie Rückbelastungskosten durch ein gescheitertes Lastschriftinzugsverfahren gehen zu Lasten der Teilnehmerin/des Teilnehmers und werden von der VHS dieser/diesem in Rechnung gestellt. Für jede außergerichtliche Mahnung durch die VHS werden der Teilnehmerin/dem Teilnehmer € 2,00 in Rechnung gestellt. Die Rückbelastungskosten durch ein gescheitertes Lastschriftinzugsverfahren werden an die Teilnehmerin/den Teilnehmer in entstandener Höhe weitergegeben.

Dem Teilnehmer/der Teilnehmerin bleibt gestattet nachzuweisen, dass ein Schaden bzw. Aufwendungen der vorgenannten Art für Mahnkosten und Rückbelastungskosten nicht oder wesentlich niedriger als die Pauschale entstanden sind.

II. Ermäßigungen:

Kursentgelte für Kurse, die nicht durch ausdrücklich schriftlichen Hinweis in der Kursausschrei-

bung, z. B. im Programmheft, hiervon ausgenommen sind und soweit nicht Dritte die Kurskosten übernehmen, können in den nachfolgend aufgeführten Fällen ermäßigt werden:

1. Empfängerinnen und Empfänger von Arbeitslosengeld II, laufender Sozialhilfe oder Wohngeld erhalten nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises vierzig vom Hundert (40 %) Ermäßigung.

2. Schülerinnen und Schüler, Studierende, Auszubildende und Bezieher/innen von Arbeitslosengeld I und Au Pair-Beschäftigte erhalten nach Vorlage eines entsprechenden Nachweises zehn vom Hundert (10 %) Ermäßigung.

3. Mitglieder des Volkshochschulvereins erhalten zehn vom Hundert (10 %) Ermäßigung.

4. Freie Mitarbeiter/innen können je Semester einen (1) Kurs auf Antrag ermäßigt besuchen, die Ermäßigung ist auf € 80,00 begrenzt.

5. Erfolgt bei Lehrgängen die Zahlung der Lehrgangsgebühren in einer Summe, wird ein Nachlass von fünf vom Hundert (5 %) gewährt.

6. Die Geschäftsführung kann in schriftlichen begründeten Ausnahmefällen weitere Entgeltermäßigungen gewähren.

7. Materialkosten sind grundsätzlich nicht ermäßigungsfähig.

III. Materialkosten:

Bei Kursen, die in der Ausschreibung/ dem Programmheft mit einem Buch-Symbol versehen sind, enthalten die Kursentgelte das Unterrichtsmaterial. In den anderen Fällen, z. B. für Kochkurse, Hobbykurse, Malkurse etc. fallen regelmäßig Unterrichtsmaterialien gesondert neben dem Kursentgelt an und werden gesondert eingezogen bzw. durch die Kursleiterin/den Kursleiter verkauft.

IV. Rücktritt von der Anmeldung, Kursabsagen und Erstattung von Kursentgelten:

1. Werden ausgeschriebene Kurse durch die Geschäftsführung abgesagt, z. B. weil die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, werden die Teilnehmer/innen über die Absage unverzüglich schriftlich (in Ausnahmefällen auch telefonisch) informiert. Bereits eingezahlte Kursentgelte und ggf. Materialkosten werden in voller Höhe unverzüglich nach Vorlage der Anmeldebestätigung bzw. der Einzahlungsquittung zurück erstattet.

2. Die Teilnehmerin/der Teilnehmer kann nach erfolgter Anmeldung von der Anmeldung in den nachfolgend aufgeführten Fällen schriftlich zurücktreten.

3. Bei Lehrgängen ist bis zum Lehrgangsbeginn ein Rücktritt ohne finanzielle Verpflichtungen möglich. Nach Lehrgangsbeginn kann der Vertrag mit einer Frist von 4 Wochen zum Quartalsende gekündigt werden. Bei einer Kündigung ist eine Ausfallgebühr in Höhe von 25 % der noch offenen Lehrgangsgebühr zu zahlen. Der Teilnehmerin/dem Teilnehmer wird die Möglichkeit des Nachweises eingeräumt, dass ein geringerer Schaden entstanden ist.

Ein Rücktritt ist bei Bildungsurlaubsseminaren bis höchstens 15 Kalendertage, bei allen anderen Kursen höchstens 10 Kalendertage vor dem ersten Kurstermin (maßgeblich ist der Eingang des schriftlichen Rücktritts bei der VHS) möglich. Bei fristgerechtem Rücktritt erfolgt die Rückzahlung bereits eingezahlter Kursentgelte entsprechend den nachfolgenden Bestimmungen.

Nach Vorlage der Anmeldebestätigung oder der Einzahlungsquittung erfolgt unverzüglich die Rückzahlung der Kursentgelte und etwaig bereits erhobener und bezahlter sonstiger Kostenbeiträge abzgl. der Verwaltungsaufwendungen für Anmeldung und Abwicklung des Rücktritts in Höhe von € 10,00 und ggf. der der VHS von Dritten in Rechnung gestellten Beträge z. B. für Übernachtung, Unterrichtsmaterial usw.

Der Teilnehmerin/dem Teilnehmer bleibt vorbehalten, einen geringeren Aufwand für Anmelde- und Rücktrittskosten bzw. der von dritter Seite der VHS in Rechnung gestellten Beträge nachzuweisen.

4. Ein Rücktritt der Teilnehmerin/des Teilnehmers nach Beginn des Kurses ist nur in begründeten Ausnahmefällen, aufgrund längerer Krankheit oder sonstiger wichtiger Gründe, und nur unter Vorlage entsprechender Nachweise zum Rücktrittsgrund möglich.

Liegt ein begründeter Einzelfall vor, erfolgt nach Vorlage der Anmeldebestätigung oder der Einzahlungsquittung unverzüglich die anteilige Rückzahlung der Kursentgelte (gem. Abs. 3) abzüglich der Verwaltungsaufwendungen für Anmeldung und Abwicklung des Rücktritts in Höhe von € 10,00, abzüglich des auf die Teilnehmerin/den Teilnehmer entfallenden Materialeinsatzes und abzüglich der von dritter Seite der VHS in Rechnung gestellten Beträge, z. B. für Übernachtung, Unterrichtsmaterial usw.

Das anteilige Kursentgelt entspricht dem Betrag des Kursentgeltes, welches auf die zum Zeitpunkt des begründeten Rücktritts noch nicht abgelaufene Kursdauer entfällt.

Der Teilnehmerin/dem Teilnehmer bleibt vorbehalten, einen geringeren Aufwand für Anmelde- und Rücktrittskosten, des Materialeinsatzes oder der von dritter Seite der VHS in Rechnung gestellten Beträge nachzuweisen.

5. Das Recht auf außerordentliche Kündigung aus wichtigem Grund bleibt unberührt.

6. In allen Fällen, in denen die VHS als Vermittlerin auftritt, z. B. Studienfahrten, gelten die besonderen Reisevertragsbedingungen der VHS Göttingen Osterode gGmbH. Für Sonderveranstaltungen gelten die besonderen Projektverträge und Veranstaltungsbedingungen.

V. Teilnahmebescheinigung:

Nach regelmäßig absolviertem Kurs kann der Teilnehmer/die Teilnehmerin eine Teilnahmebescheinigung erhalten.

Die erste Teilnahmebescheinigung ist kostenlos. Für jede weitere werden bei Selbstabholung € 10,00, bei Versand € 11,50 berechnet.

Die besonderen Regelungen für Prüfungen bleiben hiervon unberührt.

VI. Hausordnung:

Es gelten die Hausordnungen der Unterrichtsstätten. In den Unterrichtsgebäuden darf nicht geraucht werden. Die Hinweise der Hausmeister sind zu beachten.

Illegales Kopieren von Software, illegale Installation fremder Software auf den Rechnern der VHS, gezielter Aufruf von Internetseiten mit pornografischen, rechtsradikalen oder rechtswidrigen Inhalten werden von uns nicht geduldet und führen zum sofortigen Kursausschluss. Weitere rechtliche Schritte bleiben vorbehalten.

VII. Haftung, Ausnahmen von diesen Teilnahmebedingungen:

Eine Haftung für die Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit übernimmt die VHS nur für diejenigen Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen der VHS beruhen.

Für sonstige Schäden übernimmt die VHS die Haftung nur, soweit diese auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen der VHS beruht.

In Kinderkursen obliegt die Aufsichtspflicht über minderjährige Teilnehmer/innen (im folgenden Kinder) bis zum Eintreffen der Kursleitenden und ab dem Ablauf der geplanten Veranstaltungszeit den Erziehungsberechtigten bzw. den Personen,

denen die Erziehungsberechtigten die Aufsicht übertragen haben. Die Erziehungsberechtigten tragen dafür Sorge, dass die Kinder erst unmittelbar vor Veranstaltungsbeginn im Kursraum erscheinen und nach Veranstaltungsende im Kursraum umgehend abgeholt werden oder alleine kommen und/oder alleine nach Hause gehen dürfen.

Toilettengänge und Pausen der Kinder finden in der Regel ohne Aufsicht statt.

Die Erziehungsberechtigten sind verpflichtet, vor Beginn einer Veranstaltung mit dem/der Kursleitenden abzusprechen, wenn das Kind die Veranstaltung vorzeitig verlassen muss und den Kursleitenden über Besonderheiten zu informieren, so z. B. über Allergien, die während der Veranstaltungszeit relevant sein könnten.

Die VHS behält sich vor, Kinder, die den Ablauf der Veranstaltung durch ihr Verhalten erheblich beeinträchtigen, aus der Veranstaltung zu entfernen und unter anderweitige Aufsicht zu stellen, bis das Kind von den Erziehungsberechtigten abgeholt werden kann.

Nehmen Kinder und Erwachsene gemeinsam an Veranstaltungen teil, liegt die Aufsichtspflicht bei den Erziehungsberechtigten oder bei der Person, die von den Erziehungsberechtigten als Begleitung bestimmt wird.

Falls durch Mitwirkung des Kindes Personen und Sachschäden während des Unterrichts verursacht werden, haftet die VHS lediglich dann, wenn ihr die vorsätzliche und grob fahrlässige Verletzung der Aufsichtspflicht vorzuwerfen ist. Im Übrigen haften die Erziehungsberechtigten für ihre Kinder.

Göttingen, 15. Juli 2019
gez. Rüdiger Rohrig
Geschäftsführer

VIII. Widerrufsbelehrung:

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen.

Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Art. 246 § 3 EGBGB.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu entrichten an:

VHS Göttingen Osterode gGmbH, Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben.

Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückzugewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen.

Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden.

Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besonderer Hinweis

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ihre VHS Göttingen Osterode gGmbH

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die VHS Göttingen Osterode gGmbH (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von Name und Vorname sowie Anschrift des Kontoinhabers, IBAN, BIC und Bank können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Zur Zuordnung müssen Sie im Lastschriftmandatbogen nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z. B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter/in zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder

Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter/in, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Bezug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent/in oder Kursteilnehmer/in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

E-Mail: datenschutz@kdgoe.de,
Tel.: 0551 384-4151

Anmeldung



ABSENDER/IN (BITTE IN GROSSBUCHSTABEN)

Name/Vorname* _____

Straße* _____

PLZ/Ort* _____

Tel./Mobil _____

E-Mail _____

Geburtsdatum* _____

(*Siehe Datenschutzerklärung.)

VHS Göttingen Osterode gGmbH

Geschäftsstellen:

37081 Göttingen, Bahnhofsallee 7

37520 Osterode, Neustädter Tor 1-3

34346 Hann. Münden,
Wilhelmshäuser Str. 90

37115 Duderstadt, Marktstr. 75

Senden Sie mir bitte den aktuellen Newsletter bzw. Angebote der VHS per E-Mail zu.*

ICH MÖCHTE FOLGENDE VERANSTALTUNG(EN) BESUCHEN

Kurstitel _____ Kurs-Nr. _____ € _____

und/oder _____ Kurs-Nr. _____ € _____

ICH MÖCHTE FOLGENDE VERANSTALTUNG(EN) AN FOLGENDE PERSON VERSCHENKEN

Kurstitel _____ Kurs-Nr. _____ € _____

und/oder _____ Kurs-Nr. _____ € _____

Name _____ Anschrift _____

ICH STELLE EINEN ERMÄSSIGUNGSANTRAG

Ermäßigungen können nur in Anspruch genommen werden, wenn bei der Anmeldung ein gültiger Nachweis vorliegt. Senden Sie uns den aktuellen Nachweis bitte mit dem Anmeldeformular.

EINZUGSERMÄCHTIGUNG/SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Ich ermächtige die VHS Göttingen Osterode gGmbH, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Göttingen Osterode gGmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ihre Mandatsreferenznummer erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. **Hinweis:** Der Widerspruch berührt nicht den Vertrag (Ihre Anmeldung), den Sie mit der VHS Göttingen Osterode gGmbH geschlossen haben. Dieser bleibt auch bei einem evtl. Widerspruch weiterhin bestehen.

Konto-Inhaber/in _____ Anschrift _____

BIC _____ Bank _____

IBAN _____

Gläubiger-Identifikationsnummer DE84VHS00001473924

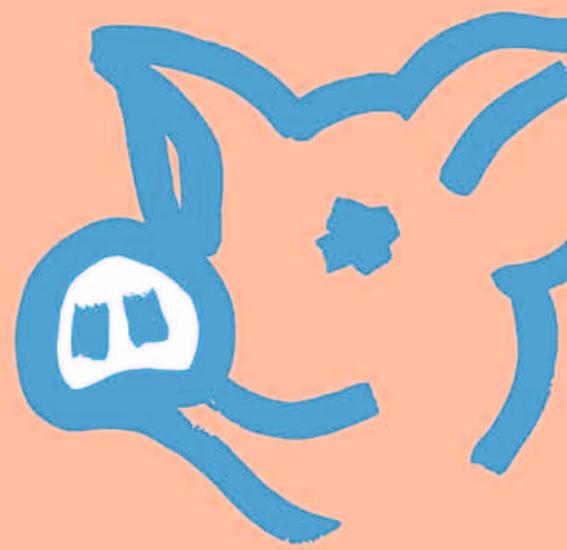
Die in den Geschäftsstellen der VHS Göttingen Osterode gGmbH einsehbaren und im Internet veröffentlichten Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS, insbesondere die Widerrufsbelehrung und die Datenschutzerklärung, habe ich zur Kenntnis genommen und melde mich unter Anerkennung der AGBs verbindlich an. Eine Weitergabe meiner Daten an Dritte erfolgt nicht, sie können aber für die Kursverwaltung gespeichert werden. Bei Personen unter 18 Jahren bitte eine rechtsverbindliche Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten.

Ort/Datum _____

Unterschrift Kontoinhaber/in bzw. Unterschrift Teilnehmer/in

www.vhs-goettingen.de

20



19

Vögel
Wajdi Mouawad

Was ihr wollt
William Shakespeare

Warten auf Godot
Samuel Beckett

**Jim Knopf und die
Wilde 13**
Michael Ende | 6+

Woyzeck
Robert Wilson, Tom Waits
& Kathleen Brenan
nach Georg Büchner

**Das Leben auf der
Praça Roosevelt**
Dea Loher

Der eingebildete Kranke
Komödie von Moliere

Der Herr der Fliegen
William Golding

Die Hauptstadt
Robert Menasse

Szenen einer Ehe
Ingmar Bergman

Cabaret
John Kander, Fred Ebb,
Joe Masteroff, John Van
Druten

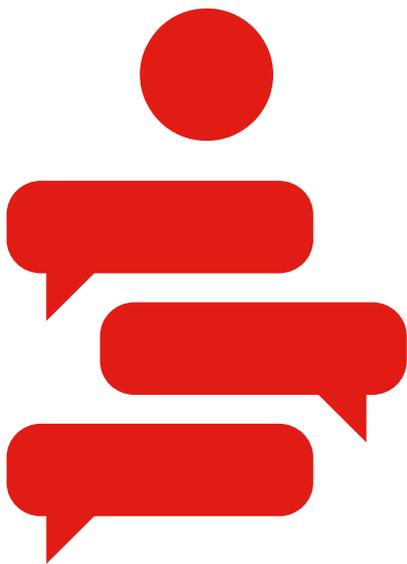
NEU. PREMIEREN

Karten und Infos
0531 44 98-300
www.dg-theater-goettingen.de

Deutsches
THEATER
Göttingen



Über Geld sprechen ist einfach.



[sparkasse.de](https://www.sparkasse.de)

Weil die Sparkasse nah ist
und auf Geldfragen die
richtigen Antworten hat.



Sparkasse
Göttingen
Duderstadt
Münden
Osterode am Harz