

KURS KOMPASS

NEUE KURSE

von VHS & GöSF für Bildung,
Sport & Freizeit in einem Heft

DEZEMBER 24 – JULI 25



vhs
gö
öf


GöSF



Alle Infos unter:
[stadtwerke-goettingen.de/
fernwaerme](http://stadtwerke-goettingen.de/fernwaerme)

stadtwerke
göttingen

Fernwärme von ganz nah!

Effizient, sauber und
direkt aus Göttingen.

Jetzt über
Fernwärme
informieren!





Das **Kursangebot**
der VHS finden
Sie **ab Seite 4 und**
ab Seite 30



GöSF-Kurse
rund um Fitness
und Bewegung
ab Seite 14



PROGRAMM VHS

- 4 Gestalten – DIY
- 8 Tanz – Theater – Musik
- 10 Bildungsurlaube
- 12 Tages-/Wochenendkurse im Landkreis
- 13 In eigener Sache: VHS
- 30 Gesundheit – Fitness – Kochen
- 38 Fremdsprachen, Beruf, Digitales
- 44 Deutsch als Fremd- und Zweitsprache
- 45 Schul- und Grundbildung
- 46 Service



Jetzt scannen für mehr **VHS-Angebote und Kursbuchungen**
Oder auf vhs-goettingen.de



PROGRAMM GöSF

- 14 Termine
- 15 GöSF im neuen Look
- 16 News
- 17 Badeparadies
- 18 Fitnesskurse
- 25 Workshops
- 26 Jobs bei der GöSF
- 27 Stadtsportbund Göttingen e. V.
- 28 Laufstrecken in Göttingen
- 46 Service



Jetzt scannen für mehr **Infos und Kursbuchung**
Oder auf goesf.de/sportkurse

In diesem Heft finden Sie unsere Kursangebote für Göttingen, Rosdorf, Adelebsen und Bovenden. Bitte berücksichtigen Sie, dass wir zwei unabhängige Einrichtungen sind. Wenn Sie unsere Angebote nutzen wollen, eine Beratung benötigen oder selbst als Lehrkraft tätig werden wollen, so finden Sie alle notwendigen Infos auf Seite 46.

Beratung

Gestalten und Kultur



Carola Piechota

0551 4952-119

c.piechota@vhs-goettingen.de

Malen, Zeichnen

Grundlagen des Zeichnens I

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*innen, Auffrischer*innen und Zeichenbegeisterte.

Leitung: Parwin Jusofie, Studienrätin Kunst, Biologie

Sa., 11.01.2025, 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 49,00, zzgl. € 5,00 Materialkosten; Kurs 25F30005

Grundlagen des Zeichnens II

Teilnehmende erlernen die zeichnerischen Grundlagen, um die Wirklichkeit zeichnerisch im Bild umzusetzen. Sehen lernen, Formen und Flächen erkennen, Details entdecken, Verkürzungen verstehen, verschiedene Techniken zur räumlichen Darstellung, Komposition und Bildaufbau – Sie erhalten viele Anregungen, das eigene Handwerk von der Basis auf zu entwickeln. Für Teilnehmende mit Zeichenerfahrung oder aus dem Herbstkurs.

Leitung: Matthias Moebius, Kunstpädagoge

Do., 16.01.–06.03.2025, 17.45–19.30 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 98,00; Kurs 25F30001

Portraitzeichnen – Grundkurs

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 zu besuchen.

Leitung: Petra Siebert, Kunstpädagogin

Sa., 15.02.2025, 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 48,00; Kurs 25F30006

Atelieregemeinschaft für Fortgeschrittene: Zeichnen und Malen

Der Kurs bietet Raum zur Weiterentwicklung der eigenen künstlerischen Arbeit unter Berücksichtigung aller in diesem Rahmen ausgetauschten Techniken. Im gemeinsamen Austausch wird die kritische Betrachtung der eigenen Arbeit geübt, und versucht neue Impulse zu finden. Die individuelle Betreuung der Dozentin fördert die persönliche Entfaltung der Teilnehmenden und das Finden des eigenen Ausdrucks.

Leitung: Eileen Sieben, Künstlerin MFA

Mo., 10.02.–17.03.2025, 17.45–19.45 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 89,00, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch; Kurs 25F30012

Acrylmalerei – Grundkurs

Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse lernen die Grundlagen der Acryltechnik und ihrer Materialien kennen und experimentieren mit den Ausdrucksmöglichkeiten dieser Maltechnik. Die eigene Bildidee wird in Skizzen entwickelt und anschließend ein Acrylbild in selbstgewähltem Format gemalt. Bitte unterschiedliche Ideen/Vorlagen für ein persönliches Bildmotiv in Form von Fotos, Skizzen mitbringen.

Leitung: Petra Siebert, Kunstpädagogin

Sa./So., 22./23.03.2025, Sa., 10.00–16.15 Uhr, So., 10.00–13.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 70,00, inkl. € 3,00 für Material; Kurs 25F30201

Acrylmalerei – Aufbaukurs

Teilnehmer*innen mit leichten Grundkenntnissen vertiefen in diesem Kurs ihre bereits vorhandenen Fähigkeiten in dieser Maltechnik. Die eigene Bildidee wird in Skizzen entwickelt und anschließend ein Acrylbild in selbstgewähltem Format gemalt. Bitte unterschiedliche Ideen/Vorlagen für ein persönliches Bildmotiv in Form von Fotos, Skizzen mitbringen.

Leitung: Petra Siebert, Kunstpädagogin

Sa./So., 18./19.01.2025, Sa., 10.00–16.15 Uhr, So., 10.00–13.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 70,00, inkl. € 3,00 für Material; Kurs 25F30202

Atelieregemeinschaft für Fortgeschrittene: Acrylmalerei

In diesem Kurs wird Teilnehmer*innen Raum gegeben, ihre eigene künstlerische Arbeit weiterzuentwickeln. Verschiedene Techniken der Acrylmalerei werden durch experimentelles Malen erprobt. Die individuelle Betreuung der Dozentin fördert die persönliche Entfaltung der Teilnehmenden und das Finden des eigenen persönlichen Ausdrucks. Es wird auf großen Formaten, ab 80 x 100 cm gearbeitet.

Leitung: Eileen Sieben, Künstlerin MFA

Di., 11.02.–18.03.2025, 17.45–19.45 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 89,00, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch; Kurs 25F30212

Aquarellmalerei – Grundkurs

Mit der Aquarelltechnik können Sie lebendige, fließende, ausdrucksstarke Bilder malen. In diesem Kurs erlernen Sie die dafür nötigen Grundkenntnisse sowie eine systematische Einführung in die Materialkunde und die wichtigsten Techniken. Neben grundlegenden Übungen beschäftigen wir uns mit gegenständlichen Darstellungen bis hin zur Gestaltung eines Stilllebens.

Leitung: Parwin Jusofie, Studienrätin Kunst, Biologie

Do., 16.01.–06.03.2025, 17.45–19.30 Uhr, 8 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 98,00; Kurs 25F30102

Sa./So., 18./19.01.2025, Sa., 10.00–16.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine;

VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 74,00; Kurs 25F30106

Aquarellmalerei: Aufbaukurs – Landschaftsmalerei

Bereits erworbene Grundkenntnisse und Techniken in der Aquarellmalerei sollen im Fokus der Landschaftsmalerei ausgebaut werden. Bildgegenstand können natürliche Landschaften, aber auch Städte, Architekturen, Fabriklandschaften, Seestücke, Parklandschaften u.a. sein. Ausgangsmaterial dieses Kurses sind Fotos der Teilnehmer*innen, welche in die „Sprache“ eines Aquarells übersetzt werden.

Leitung: Parwin Jusofie, Studienrätin Kunst, Biologie

Mo., 13.01.–03.03.2025, 17.45–19.30 Uhr, 8 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 98,00; Kurs 25F30104

Malerei mit Öl- oder Acrylfarben erleben

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., 11.01.2025, 10.00–14.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 34,00; Kurs 25F30204

Sa., 15.03.2025, 10.00–14.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 34,00; Kurs 25F30205

Malerei als kreative Selbsterfahrung

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 der Selbsterfahrung, das in der bildnerischen Arbeit zum Ausdruck kommt. Der Dozent begleitet Anfänger*innen und Fortgeschrittene in der malerischen und künstlerischen Umsetzung und bei Materialien.

Leitung: Michael Melchior, Künstler (Dipl.)

Mi., 08.01.–12.03.2025, 10.00–12.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 146,00; Kurs 25F30206

Mi., 08.01.–12.03.2025, 17.00–19.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 146,00; Kurs 25F30208

Mi., 08.01.–12.03.2025, 19.30–22.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 146,00; Kurs 25F30210

Mi., 26.03.–25.06.2025, 10.00–12.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 146,00; Kurs 25F30207

Mi., 26.03.–25.06.2025, 17.00–19.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 146,00; Kurs 25F30209

Mi., 26.03.–25.06.2025, 19.30–22.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 146,00; Kurs 25F30211

Pflanzenfarbe herstellen – Einführung in die Methode und erste Bilderlebnisse

Die Natur schenkt uns eine bunte Farbpalette. Wie Naturfarben ganz einfach selbst gewonnen und mit ihnen gemalt werden kann, lernen Sie in diesem Kurs.

Wir werden gemeinsam einige Pflanzenfarben herstellen, mit ihnen experimentieren und gestalten. Es ist sehr beeindruckend, welche Farben aus einer Pflanze durch Beigaben entstehen. Lassen Sie sich von ihrer Einzigartigkeit verzaubern.

Leitung: Vanessa Thüne, Kunstpädagogin (B. A.), Kursleiterin AT

Sa., 08.02.2025, 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 35,00, inkl. € 5,00 Materialkosten; Kurs 25F30015

Mit Pflanzenfarben malen – Die Farben meines Lebens als kreative Selbsterfahrung

Natürlich hergestellte Farben sprechen unsere Seele an. In diesem Kurs erwarten Sie selbst erzeugte Pflanzenfarben sowie tiefe Entspannung und eine ausgiebige Kreativzeit. Tauchen Sie anhand von intuitiv-meditativem Malen ein in Ihre eigene innere Farbwelt und nutzen Sie die beeindruckenden Naturfarben für sich. Lassen Sie sich von ihrer Farbintensität, Dynamik, und Leuchtkraft verzaubern.

Leitung: Vanessa Thüne, Kunstpädagogin (B. A.), Kursleiterin AT

Sa., 01.03.2025, 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 35,00, inkl. € 5,00 Materialkosten; Kurs 25F30016

Meditatives Malen: Sacralgeometrie – Blume des Lebens

Die Blume des Lebens ist ein weit verbreitetes, schönes Ornament und Symbol, das in der Kunst und Architektur Europas, des Nahen Ostens und Asiens zu finden ist. In diesem Kurs erfahren Sie nach einer Kurzmeditation zu Beginn, dass das meditative Malen der Lebensblume zu innerer Ruhe führt, auf Ihr Unterbewusstsein wirkt und bei der Klärung innerer Prozesse hilfreich sein kann.

Leitung: Tatjana Hartmann, Künstlerin

Sa., 25.01.2025, 10.00–16.45 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 56,00, inkl. Materialkosten € 12,00; Kurs 25F30018

Schreiben

Schreibend die Zeit anhalten

Beim Schreiben verjüngen wir die Welt auf den Punkt an der Spitze unseres Kulis. Und halten damit die Zeit an...

In diesem außergewöhnlichen Schreibkurs erfahren Sie, wie Sie fidele Texte kreieren, Themen finden, Schreibblockaden lösen, spüren in unterhaltsamen Übungen nach mit welcher Stimme Ihr Innenleben durch Ihre Texte zu Ihnen spricht, und welche Ihrer Schreibstärken Sie noch nicht kennen.

Leitung: Manfred K. Langer

Sa., 15.03.2025, 9.30–16.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 42,00; Kurs 25F24304

Die Textbrauerei – lebhaft und mitreißend schreiben

Um lebhaftere Erzählungen zu entwerfen, bedarf es nur weniger Kniffe. Doch welche sind das? Worauf sollten Sie immer achten? Wie gewährleisten Sie bei Ihrem persönlichen Schreibstil, dass von Text zu Text Fortschritt stattfindet? Unterhaltsam vermittelt Ihnen der Kurs, wie Sie berührende Szenen kreieren, welche Bedeutung das Durchstreichen hat und was einen fesselnden Handlungsstrang auszeichnet.

Leitung: Manfred K. Langer

Sa., 25.01.2025, 9.30–16.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 42,00; Kurs 25F24302

Handlettering – die Kunst des schönen Schreibens

Dieser Kurs widmet sich der Welt der schönen handgemalten Buchstaben. Wir entdecken unsere eigene Schrift und die vielfältigen Möglichkeiten des Handletterings. Dabei lernen wir die Grundlagen des Handletterings mit verschiedenem Schreibmaterial und gestalten unsere eigenen Grußkarten oder Poster mit besonderen handgeschriebenen und -gemalten Schriften.

Leitung: Nele Lilian Olberg, Kunstpädagogin

Sa., 22.03.2025, 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 42,00, inkl. € 15,00 € Materialkosten; Kurs 25F30502

Fotografieren

Foto-Basics: Einführung in die eigene Digitalkamera

Für fotografische Einsteiger*innen mit einer digitalen Kompaktkamera, die mit den Einstellmöglichkeiten ihrer Kamera noch nicht vertraut sind. Es wird erklärt, wo die Einstellungen an der eigenen Kamera zu finden sind und wofür diese verwendet werden können. Nach der Theorie wenden Sie das Gelernte in der Natur an und machen eigene Natur- und

Portraitfotos. Mit gemeinsamer Feedbackrunde.

Leitung: Sonja Mehner, Fotodesignerin

Sa., 29.03.2025, 10.30–16.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 48,00; Kurs 25F31000

Makrofotografie – Theorie und Praxis

Was ist „Makro“? Welches Equipment? Diese Fragen werden anschaulich erklärt und erste Experimente im improvisierten VHS-Studio angeleitet. Bei der praktischen Umsetzung „Outdoor“ widmen wir uns der optimalen Perspektive, Bildgestaltung und Spiel mit Schärfe und Unschärfe. Der dritte Termin dient der Besprechung der entstandenen Fotos und dem Feedback dazu.

Leitung: Jürgen Lauke, Fotodesigner

Fr., 24.01./31.01., 17.00–19.30 Uhr, Sa., 25.01.2025, 10.00–13.30 Uhr, 3 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 68,00; Kurs 25F31004

Stoff und Faden

Nähen – Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Grundkenntnisse rund ums Nähen erwerben möchten. Teilnehmende lernen mit der Nähmaschine umzugehen, unterschiedliche Näh-techniken, z. B. verschiedene Nahttechniken, Reißverschluss- und Taschenverarbeitung u. a. umzusetzen. Es wird kein Kleidungsstück gefertigt, jedoch ein Musterrock hergestellt, in den alle oben genannten Detailarbeiten eingearbeitet werden.

Leitung: Renate Günther, Schneidermeisterin

Mo., 13.01.–03.03.2025, 18.15–20.30 Uhr, 8 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 98,00; Kurs 25F38001

Sa./So., 25./26.01.2025, Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 60,00; Kurs 25F38004

Sa./So., 08./09.03.2025, Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 60,00; Kurs 25F38005

Familienforschung – Wer bin ich eigentlich, wo stamme ich her?

Wer bin ich eigentlich? Wo komme ich her? Woher stammen meine Vorfahren? Was bedeutet mein Name? Der Kurs bietet einen Einstieg in die Familienforschung unter Vermittlung genealogischer Grundlagen, dem Lesen und Schreiben Altdeutscher Schriften und der Nutzung entsprechender Online-Portale. Praktische Übungen runden das Programm ab.

Leitung: Jürgen Giebenrath, 1. Vorsitzender GHGG e.V.

Do., 24.04.–12.06.2025, 18.30–20.45 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 89,00; Kurs 25F21202

Zuschneiden und Nähen – Aufbaukurs

Unter fachkundiger Anleitung lernen Teilnehmende mit Grundkenntnissen sich mit einem einfachen Schnittmuster und einem schönen Stoff einen einfachen Rock anzufertigen. Bereits vorhandene Kenntnisse werden vertieft, wie z. B. das Lesen eines Schnittes, die Zuschneidetechnik, der Umgang mit Detailproblemen, Futterarbeiten, individuelles Maßnehmen und vieles mehr.

Leitung: Renate Günther, Schneidermeisterin

Sa./So., 15./16.02.2025, Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 60,00; Kurs 25F38007

Sticken – Kleidung besticken und Stickbilder

Wollten Sie schon immer mal Ihre Kleidung selber mit schönen Details verzieren? Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Welt des Stickens. Wir lernen die verschiedene Stiche und üben uns an einfachen Formen – von Blumen bis hin zu Schrift. Im Zentrum steht das eigene kleine Stickprojekt. Das kann ein Stickbild, aber auch ein besticktes Kleidungsstück sein.

Leitung: Nele Lilian Olberg, Kunstpädagogin

Sa., 18.01.2025, 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 45,00, inkl. € 14,00 Materialkosten; Kurs 25F3820

Wolllust – Stricken für Anfänger*innen

Einführung in die Grundlagen des Strickens. Am ersten Kurstermin erhalten Sie in eine Einführung in die Stricktechniken und erproben an Wollresten die Grundarten verschiedener Muster, um dann wahlweise einen Schal, Stulpen, fingerlose Handschuhe oder auch Socken zu stricken. Weiterhin erlernen Sie Anleitungen aus Strickheften zu lesen, um später selbstständig arbeiten zu können.

Leitung: Heidemarie Apsel, Künstlerin, technische Zeichnerin

Di., 04.03.–25.03.2025, 17.00–19.30 Uhr, 4 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 56,00; Kurs 25F38204

Wolllust – Stricken für leicht Fortgeschrittene

Nach gemeinsamer Absprache mit den Teilnehmenden wird das Programm festgelegt. Sie lernen u. a. verschiedene Strickmuster, das Lesen von Strickanleitungen oder erfahren die Begleitung und Hilfestellung von eigenen Projekten nach Wahl. Vorkenntnisse sollten vorhanden sein, z. B. das Stricken von linken und rechten Maschen, das Zunehmen, Abnehmen und Abketten von Maschen.

Leitung: Heidemarie Apsel, Künstlerin, technische Zeichnerin

Di., 21.01.–18.02.2025, 17.00–19.30 Uhr, 4 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 56,00; Kurs 25F38206

Kunsthandwerk
Korbflechten-Basics mit Naturmaterialien:
Der Rahmenkorb (Erntekorb)

Nicht nur mit Weiden können Körbe geflochten werden. Sogar den jährlichen Gartenschnitt kann man dafür sinnvoll verwenden. Wie man Hartriegel, Haselnuss, Efeu und sogar Brombeere verwenden kann, lernen Sie im Kurs. Wir arbeiten nur mit einheimischem Material! In einer Kleingruppe fertigen wir einen Rahmenkorb. Bitte scharfes Messer und Gartenschere mitbringen.

Leitung: Marta Paczkowska, Forstwissenschaftlerin M. A.

Sa., 01.03.2025, 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 56,00, zzgl. ca. € 20,00 Materialkosten je nach Verbrauch, zahlbar vor Ort; Kurs 25F32511

Korbflechten-Basics mit Naturmaterialien: Der Rundkorb

Wie ist der Weg von der Weide zum Korb? Der Umgang mit natürlichem Material bringt Freude und Erfüllung. Beim Flechten bekommt man das Gefühl der Zeitlosigkeit. In zwei Kurstagen werden in einer Kleingruppe die Grundtechniken für die Fertigung eines Rundkorbes gelernt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte scharfes Messer und Gartenschere mitbringen.

Leitung: Marta Paczkowska, Forstwissenschaftlerin M. A.

Sa./So., 29./30.03.2025, Sa., 10.00–16.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 90,00, zzgl. ca. € 30,00 Materialkosten je nach Verbrauch, zahlbar vor Ort; Kurs 25F32512

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 Werkstoff werden anschaulich vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Christine Ermer, Holzbildhauerin

Fr. bis So., 17.01.–19.01.2025, Fr., 17.00–20.00 Uhr, Sa., 11.00–18.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 3 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 170,00, inkl. € 20,00 Material- und Werkzeughilfsgebühr; Kurs 25F32103

Tischlern: Holzbearbeitung für den Alltag

Teilnehmende werden in die grundlegenden Techniken der Holzbearbeitung eingeführt und erlernen den Umgang mit Hobel, Stech-eisen, Feile, Säge und Bohrer, ohne Zuhilfenahme von Maschinen. Fortgeschrittene



realisieren ein eigenes Projekt, wie z. B. einen Sitzhocker, ein Meditationsbänkchen etc., wobei verschiedene Holzverbindungstechniken erlernt werden.

Weitere Infos siehe www.vhs-goettingen.de

Leitung: Ingo Kötter, Orgelbaumeister

Fr./Sa., 24./25.01.2025, Fr., 17.30–20.15 Uhr, Sa., 10.00–17.00 Uhr, 2 Termine; Tischlerei Rosdorf, Am Plan 3; Gebühr: € 79,00, zzgl. € 5,00–40,00 Materialkosten je nach Verbrauch und Projekt, zahlbar vor Ort; Kurs 25F32105

Töpfern im Keramikatelier

Unter fachkundiger Anleitung erstellen Sie einzigartige Unikate aus Keramik für Ihr Zuhause. Es besteht die Möglichkeit, sich in unterschiedlichen Techniken wie z. B. der Plattentechnik oder in keramischen Oberflächen auszuprobieren. Es wird überwiegend am Tisch gearbeitet, auf Wunsch ist es möglich, sich an der Töpferscheibe auszuprobieren. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung: Jasmin Janker, Keramikerin

Sa./So., 25./26.01.2025, Sa., 10.00–18.00 Uhr, So., 10.00–14.00 Uhr, 2 Termine; Keramikatelier Jasmin Janker, Seibigstraße 27, 37133 Reiffenhausen; Gebühr: € 148,00, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, ca. € 20,00, zahlbar vor Ort, inkl. Werkzeugpauschale und Brennkostenpauschale; Kurs 25F32402

Floristik: Florale Oster- und Frühlingsdekoration

Mit verschiedenen Naturmaterialien gestalten wir einen schönen Osterkranz, dekoriert mit Ostereiern, Federn, Frühlingsblüchern und anderem Zubehör. Von einer erfahrenen Floristikmeisterin erlernen Sie die Grundtechniken floraler Werkstücke. Nachhaltig aus Naturmaterialien hergestellt, sind die Kränze je nach jahreszeitlicher Veränderung mehrmals im Jahr wiederverwendbar.

Leitung: Sophia Büllingen-Esser, Floristikmeisterin

Sa., 29.03.2025, 13.00–16.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 52,00, inkl. € 25,00 Materialkosten; Kurs 25F32501

Floristik: Sträuße gekonnt binden

Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie die Techniken des Straußbindens, wie z. B. für einen schlichten Strauß, einen rundgebundenen symmetrischen Strauß, einen Biedermeierstrauß oder auch für einen formal-linearen Strauß. Sie erhalten einfache und doch fachgerechte Tipps zu den Pflegemaßnahmen, welche die Lebenszeit der Schnittblumen deutlich verlängern.

Leitung: Sophia Büllingen-Esser, Floristikmeisterin

Fr., 24.01.2025, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 52,00, inkl. € 25,00 Materialkosten; Kurs 25F32502

Didgeridoo – Ein Kurs zum Selberbauen

Teilnehmende bauen, bemalen und versiegeln ihr eigenes Didgeridoo, gefertigt aus einem Holzrohling mit unikaten Klang- und Spieleigenschaften. Auch die Klangcharakteristik wird durch Stimmen des eigenen Instruments selbst gestaltet. Es handelt sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich jede*r kann. Zusätzlich wird das Spiel auf dem selbstgebauten Didgeridoo erlernt.

Leitung: Anton Nachbauer, Flötenbauer

So., 19.01.2025, 10.00–15.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 46,00, zzgl. Materialkosten ab € 65,00 vor Ort. Die Werkzeuge werden gestellt; Kurs 25F35406

Indianische Flöte – Ein Kurs zum Selberbauen

Die Teilnehmenden bauen aus einem Holzrohling selbst eine Flöte („Medizin und Liebesflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner*innen), die mit ihrem zauberhaften und entspannenden Klang die Zuhörenden auf besondere Weise berührt. Das Spiel der Flöte ermöglicht einen intuitiven Zugang zur Musik. Notenkenntnisse und handwerkliche Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Anton Nachbauer, Flötenbauer

Sa., 18.01.2025, 10.00–15.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 46,00, zzgl. Materialkosten ab € 65,00 vor Ort. Die Werkzeuge werden gestellt; Kurs 25F35404

deine Agentur für Werbung die begeistert





BRANDING

WEBSITEDESIGN

VIDEOGRAFIE

SOCIAL RECRUITING

SOCIAL MEDIA

ONLINE-MARKETING

DRUCKPRODUKTE

SEO & SEM

MAGAZINVERLAG






Sichelnsteiner Weg 2 | Hann. Münden | Tel. 05541 95799-0
www.mundus-online.de

 mundusmarketingmue
 mundus.marketing
 @mundusmarketing



Wir machen den Job wahr, den du dir vorstellst.

Der Job, der dich und andere weiterbringt.

Finde mit uns im Team die
Unterstützung und den Erfolg für
deine berufliche Zukunft.

Jetzt bewerben:
spk-goettingen.de/karriere



Sparkasse
Göttingen

Tanz und Theater

Tango Argentino – Grundkurs

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. Zu diesem Kurs können Sie sich nur paarweise anmelden. Bitte geben Sie im Anmeldevorgang neben Ihren, auch die Kontaktdaten Ihrer Begleitung an.

Leitung: Matias Guinazú, Tangolehrer, Tango DJ
Sa./So., 25./26.01.2025, Sa., 14.30–17.00 Uhr, So., 12.30–15.00 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 52,00, Gebühr pro Person; Kurs 25F18102

Let's dance! Salsa und Bachata – Grundkurs

Sie möchten die ersten Tanzschritte wagen oder bereits Erlerntes auffrischen? Lassen Sie sich in den Bann der Latinotänze ziehen und erleben Sie das karibische Lebensgefühl bei heißen Rhythmen. In diesen Kurs erlernen Sie grundlegende Tanzschritte und Figuren in den Tänzen Salsa und Bachata.

Zu diesem Kurs können Sie sich nur paarweise anmelden.

Leitung: Celien Knauf, Tanzlehrerin ADTV
Sa./So., 01./02.02.2025, Sa., 14.00–17.00 Uhr, So., 12.30–15.30 Uhr, 2 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 54,00, Gebühr pro Person (Anmeldung nur mit Partner*in möglich); Kurs 25F18201

Orientalischer Bauchtanz

Frauen jeden Alters lernen in diesem Kurs die Grundschrte und die weichen, fließenden Bewegungen des orientalischen Bauchtanzes zu orientalischer Musik. Die energetisierende Tanztechnik mit ihren Hüft- und Oberkörperisolationen kräftigt auf sanfte Weise die Becken-, Bauch-, und Beinmuskulatur und tut der weiblichen Körpermitte einfach nur gut.

Leitung: Eva Ginader-Roßkoth, Geprüfte Tanzleiterin für Tanzen mit Senior*innen
Sa., 15.02.2025, 14.00–17.15 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 36,00, Gebühr pro Person; Kurs 25F18304

Spielplan und Praxis im DT

Die Dramaturg*innen des Deutschen Theaters begleiten Sie durch die Spielzeit 2024/25 und laden alle, die mehr über Stücktexte, Autor*innen und Inszenierungen in Anbindung an den Spielplan erfahren möchten, herzlich zum gemeinsamen Austausch ein. Im Fokus der Sitzungen steht die Auseinandersetzung mit der Vorlage, sowie Konzeption der aktuellen Inszenierungen. Mit: Sonja Bachmann, Theresa Leopold, Michael Letmathe, Stephanie Wedekind.

Leitung: Sonja Bachmann, Dramaturgin
Di., 18.02.–03.06.2025, 17.30–19.00 Uhr, 8 Termine; Deutsches Theater, Göttingen, Theaterplatz 11; Gebühr: € 90,00; Kurs 25F24000

Musik und Gesang

Gitarre Liedbegleitung – Grundkurs

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: Ulrich Veith, Dipl. Pädagoge
Do., 16.01.–13.03.2025, 16.45–18.00 Uhr, 9 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 82,00; Kurs 25F35000

Do., 27.03.–19.06.2025, 16.45–18.00 Uhr, 9 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 82,00; Kurs 25F35003

Gitarre Liedbegleitung – Aufbaukurs

Für Absolvent*innen des Grundkurses oder Teilnehmer*innen mit vergleichbarem 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: Ulrich Veith, Dipl. Pädagoge
Do., 16.01.–13.03.2025, 18.15–19.30 Uhr, 9 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 82,00; Kurs 25F35001

Do., 27.03.–19.06.2025, 18.15–19.30 Uhr, 9 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 82,00; Kurs 25F35004

Gitarre Liedbegleitung – Spielkreis

In diesem Kurs werden Songs aus unterschiedlichen Musikrichtungen wie z. B. Pop, Rock, Folk und Country gespielt. Er richtet sich an Absolvent*innen des Grundkurses oder Teilnehmer*innen mit vergleichbarem Kenntnisstand. Voraussetzungen: Kenntnis der Leersaiten- sowie Barréakkorde, Grundanschläge und -zupfmuster. Die vorhandenen Fähigkeiten werden weiter vertieft.

Leitung: Ulrich Veith, Dipl. Pädagoge
Do., 16.01.–13.03.2025, 19.45–21.00 Uhr, 9 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 82,00; Kurs 25F35002

Do., 27.03.–19.06.2025, 19.45–21.00 Uhr, 9 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 82,00; Kurs 25F35005

Ukulele – Grundkurs

Die Ukulele erlebt (wieder einmal und zu Recht) einen kleinen Boom und wird von immer mehr Menschen als ernstzunehmendes Instrument entdeckt. Die ersten einfachen Schritte sind schnell gemacht, der Gute-Laune-Faktor ist hoch. Gemeinsam werden wir in diesem Grundkurs ein paar Akkorde und Anschlagstechniken lernen, um damit eine Handvoll Lieder und Songs zu begleiten.

Leitung: Peter Funk, Musiker
Mo., 13.01.–10.03.2025, 18.15–19.45 Uhr, 8 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 86,00; Kurs 25F35007

Ukulele – Aufbaukurs

Der Kurs ist für Teilnehmende mit leicht fortgeschrittenen Kenntnissen geeignet. Im Vordergrund des Kurses steht die Liedbegleitung mit erweiterten Grundakkorden sowie Barrégriffen. Verschiedene Anschlag- und Zupfmuster werden anhand von Liedern aus unterschiedlichen Musikrichtungen mit teilweise kleineren Solopassagen, Intros und Fill-ins erlernt.

Leitung: Kristian Fahl, Musiker
Do., 16.01.–06.03.2025, 18.30–20.00 Uhr, 8 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 86,00; Kurs 25F35009

Ukulele – für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger*innen

Sie haben leichte Grundkenntnisse im Ukulelespiel und beherrschen die Grundakkorde C, F, G, G7, C7. Wir wollen gemeinsam leichte Lieder verschiedener Stilrichtungen spielen und unsere Kenntnisse vertiefen. Die Freude am gemeinsamen Musizieren soll im Vordergrund stehen. Für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen.

Leitung: Stefka Züchner-Bolik, Sozialpädagogin, Heilpädagogin

Mi., 22.01.–26.02.2025, 19.00–20.00 Uhr, 6 Termine; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 46,00; Kurs 25F35021

Indianische Flöte – Ein Kurs zum Selberbauen

Die Teilnehmenden bauen aus einem Holzrohling selbst eine Flöte („Medizin und Liebesflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner*innen), die mit ihrem zauberhaften und entspannenden Klang die Zuhörenden auf besondere Weise berührt. Das Spiel der Flöte ermöglicht einen intuitiven Zugang zur Musik. Notenkenntnisse und handwerkliche Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Anton Nachbauer, Flötenbauer
Sa., 18.01.2025, 10.00–15.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 46,00, zzgl. Materialkosten ab € 65,00 vor Ort. Die Werkzeuge werden gestellt; Kurs 25F35404

Indianische Flöte – gemeinsames Musizieren

Teilnehmende erfahren gemeinsam mit ihrer selbst vor Ort gebauten oder geliehenen Flöte (Leihgebühr: € 5,00) den musikalisch berührenden Klang des Instruments. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Die „Medizin- und Liebesflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner*innen wird oft bei der „schamanischen Arbeit“ eingesetzt, weil sie imstande ist, den Menschen tief zu berühren und zu beruhigen.

Leitung: Anton Nachbauer, Flötenbauer
Sa., 18.01.2025, 15.45–18.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 20,00, Leihgebühr bei Bedarf vor Ort: € 5,00; Kurs 25F35405

Didgeridoo – Ein Kurs zum Selberbauen

Teilnehmende bauen, bemalen und versiegeln ihr eigenes Didgeridoo, gefertigt aus einem Holzrohling mit unikaten Klang- und Spieleigenschaften. Auch die Klangcharakteristik wird durch Stimmen des eigenen Instruments selbst gestaltet. Es handelt sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich jede*r kann. Zusätzlich wird das Spiel auf dem selbstgebaute Didgeridoo erlernt.

Leitung: Anton Nachbauer, Flötenbauer

So., 19.01.2025, 10.00–15.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 46,00, zzgl. Materialkosten ab € 65,00 vor Ort. Die Werkzeuge werden gestellt; Kurs 25F35406

Didgeridoo – gemeinsames Musizieren

Teilnehmende erfahren und erlernen gemeinsam den Klang des eigenen oder geliehenen Instruments (Leihgebühr: € 5,00), das durch eine spezielle Atemtechnik, der Zirkularatmung, zum Klingen gebracht wird.

Zur Ergänzung werden Musikbeiträge unser Bild über die Kultur der australischen Ureinwohner*innen abrunden. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung: Anton Nachbauer, Flötenbauer

So., 19.01.2025, 15.45–18.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 20,00, Leihgebühr bei Bedarf vor Ort: € 5,00; Kurs 25F35407

Singen: Die Gesangsstimme trainieren und pflegen

Sie kommen beim Singen an die Grenzen Ihrer Stimme? Dieser Kurs wendet sich an singbegeisterte Menschen, die ihrer Stimme wieder zu einem frischen, klaren und kräftigen Klang verhelfen möchten. Sie lernen,

welche Übungen der Stimme helfen und sie stabilisieren. Beim gemeinsamen Singen einfacher Lieder aus aller Welt wenden wir das Gelernte an.

Leitung: Harriet Spenke, Gesangspädagogin, Musiktherapeutin

Sa., 25.01.2025, 11.00–16.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 52,00, inkl. € 5,00 Materialkosten; Kurs 25F35601

Singen: Atem- und Gesangsübungen bei Long-/Post-Covid, COPD oder Asthma

Bei chronischen Atemwegserkrankungen ist das Atemtraining ein wichtiger Therapiebaustein. Singen vergrößert nachweislich das Lungenvolumen. In diesem Kurs werden viele praktische und effektive Atem- und Gesangsübungen erklärt, demonstriert und eingeübt. Die Atemmuskulatur wird dadurch beweglicher und der trockene Husten weniger. Der Kurs ist ausdrücklich auch für Gesunde und für alle, die mehr über die Atmung wissen möchten.

Leitung: Harriet Spenke, Gesangspädagogin, Musiktherapeutin

Sa., 15.03.2025, 11.00–16.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 47,00; Kurs 25F35602

Der Operntreff

Wer das Leben verstehen will, geht in die Oper. Die Oper zeigt unsere menschlichen Leidenschaften und Abgründe, Träume und Sehnsüchte, Leidenschaft und Emotion – sozusagen das ganze Leben, von Lust und Liebe bis Mord und Totschlag. Tauchen Sie ein in den Klang von 400 Jahren Operngeschichte! Lassen Sie sich „eropen“! Der Kurs wendet sich vor allem an Einsteiger*innen.

Leitung: Thomas Sander, Musikwissenschaftler, Kulturmanager, Dirigent

Mo., 13.01.–17.03.2025, 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 106,00; Kurs 25F24100

Jazz verstehen – Musik, Kultur und Geschichte

Dieser Kurs ist eine Veranstaltung zur Jazzmusik, ihrer Geschichte und Kultur. Sie soll als Einführung für Jazzneulinge funktionieren, doch auch durch thematische Vertiefungen Bewanderten Anregungen und neue Zugänge bieten. Geeignet ist der Kurs für Freunde und Freundinnen des Jazz jeden Kenntnisstandes. Musiktheoretische oder instrumentale Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Leitung: Matthias Hartmann, Musikwissenschaftler B. A.

Do., 16.01.–20.02.2025, 18.00–19.30 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 62,00; Kurs 25F24104

Spielen und Verstehen: Musiktheorie an der Rhythmusgitarre

Die Gitarre stellt, mehr als das übersichtlichere Klavier, Herausforderungen an all jene, die das Instrument erlernen und dabei musiktheoretische Zusammenhänge erfassen wollen. Dieser Kurs schafft mit einer spielerischen und kreativen Einführung in die Funktionstheorie Abhilfe. Geeignet für alle, die Gitarre im Selbststudium als Liedbegleitung erlernen wollen. Auch als Einführung ins Songwriting geeignet.

Leitung: Matthias Hartmann, Musikwissenschaftler B. A.

Di., 14.01.–25.02.2025, 18.00–19.30 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 62,00; Kurs 25F24108





Unsere VHS-Gutscheine:
Verschenken Sie eine gute Zeit!



Buchen Sie direkt den passenden Kurs oder verschenken Sie einen Gutschein, bei dem Beschenkte selbst aus unserem Kursangebot wählen können. **Für mehr Infos den Code scannen oder unter [vhs-goettingen.de](https://www.vhs-goettingen.de)**

Beratung

Bildungsurlaube



Kerstin Fuge

0551 4952-122

info@vhs-goettingen.de

Gesundheit

Stressreduzierung im Berufsalltag (Bildungsurlaub in Teilzeit)

Mit dem pädagogischen Ansatz der Feldenkrais-Methode lernen Sie über eine bewusste und verfeinerte Körperwahrnehmung eigene Bewegungsmöglichkeiten und Verhaltensweisen zu erkennen und zu variieren. Das Erfahren flexibler Lösungsmöglichkeiten wirkt stressregulierend. Sie erarbeiten sich ein Repertoire aus kleinen Bewegungssequenzen, das auf Ihre individuellen Bedürfnisse am Arbeitsplatz abgestimmt ist.

Leitung: Susanne Bleick, Feldenkrais-Pädagogin

Mo. bis Fr., 24.03.–28.03.2025, 8.30–14.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 298,00; Kurs 25F04800

Grenzen setzen – Nein sagen als Burnout-Prophylaxe (Bildungsurlaub)

Wie wichtig es für unsere psychische Gesundheit ist, Grenzen zu setzen und nein zu sagen, wird in diesem Seminar ergründet, 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 entwickelt.

Leitung: Christiane Taege, Dipl. Pädagogin, Kursleiterin PMR

Mo. bis Fr., 13.01.–17.01.2025, 8.30–16.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 270,00; Kurs 25F04811

Persönlichkeitsentwicklung

Emotionale Intelligenz 2.0 - Bildungsurlaub in Teilzeit

Das Seminar bietet Gelegenheit, den eigenen Gefühlshaushalt zu bilanzieren und neue Methoden zu erproben, die eigene Emotionslage aktiv zu gestalten und so authentisch

Bildungsurlaube 2024/25

Alle Seminare sind als Bildungsurlaub (NBildUG) anerkannt!

und kongruent zu kommunizieren. Weitere Informationen siehe www.vhs-goettingen.de

Leitung: Ulrich Fischer, NLP Lehrtrainer und Mastercoach (DVNLP)

Mi. bis Fr., 05.03.–07.03.2025, 9.00–16.00 Uhr, 3 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 180,00; Kurs 25F04812

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. Anhand des Gordon-Modells werden wir praktische Kommunikationstechniken erlernen und mit Beispielen aus dem familiären, partnerschaftlichen und beruflichen Alltag einüben.

Leitung: Donatella Abate, Musikerin, Gordon-Trainerin, Montessori-Pädagogin

Mo. bis Fr., 24.02.–28.02.2025, 9.00–16.15 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 290,00, inkl. € 35,00 Unterrichtsmaterial; Kurs 25F04814

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 existenzielle 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.

Leitung: Patricia Siebert, Heilpraktikerin

Mo. bis Fr., 08.04.–12.04.2024, Mo. bis Do., 8.30–16.15 Uhr, Fr., 8.30–13.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 320,00; Kurs 25F04816

Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie – Bildungsurlaub

Was können wir tun, damit es uns gut geht? Positive Psychologie liefert Antworten für ein „Aufblühen statt Ausbrennen“. Die individuelle Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, Ressourcen, Bedürfnissen, Erfolgen und Wünschen ist eine Offenbarung. Sie macht Freude, stärkt und eröffnet ganz neue Perspektiven.

Glück kann man lernen! Und Widerstandsfähigkeit auch!

Leitung: Stefanie Lüthje, Sozialpädagogin, Resilienztrainerin

Mo. bis Fr., 10.02.–14.02.2025, 9.00–16.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 320,00; Kurs 25F04817

Aus vollem Herzen leben – und arbeiten (Bildungsurlaub)

Unser Herz ist zentral für unser seelisches Erleben. Lieben und sich geliebt fühlen sind der Sauerstoff der Seele. Mitgefühl, Freude, Wut, Kummer und Mut sind einige der Qualitäten, die wir in dieser Woche erforschen. Wir fragen, was uns davon abhält, sie „beherzt“ zu leben, persönlich und im Beruf. Stille Meditation und Achtsamkeitsübungen bringen uns tiefer mit unserem Herzen in Kontakt.

Leitung: Ernst Schulze Bremer, Heilpraktiker für Psychotherapie

Mo. bis Fr., 17.03.–21.03.2025, 9.30–17.00 Uhr, 5 Termine; Haus Consens, Göttingen / Herberhausen, Hohe Linde 14; Gebühr: € 350,00; Kurs 25F04818

Gelassen kommunizieren – Stressbewältigung in der Kommunikation, BU

Meridianklopfen und gewaltfreie Kommunikation als zwei sich gegenseitig bereichernde, praktische Methoden werden vorgestellt, 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. Mit praktischen Übungen und Beispielen.

Leitung: Andrea Völkel, Dipl.-Päd., Trainerin Gewaltfreie Kommunikation

Mo. bis Fr., 31.03.–04.04.2025, 9.00–16.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 320,00; Kurs 24H04803

Sprachen

Englische Sprachwoche Refresher A2/B1 (Bildungsurlaub)

Sie hatten 5, 6, 10 oder mehr Jahre Englisch und glauben, „alles vergessen“ zu haben? – Sie üben anhand vielfältiger Themen in Partner- und Gruppenarbeit in diesem Kurs vor allem das Sprechen und Verstehen, dazu kommen ein wenig Grammatik- und Wortschatzarbeit. Sie können Ihre Sprachfertigkeiten bis zum Kompetenzniveau B1 wieder aktivieren. Kompetenzniveau nach dem Europäischen Referenzrahmen: A2. Frühzeitige Anmeldung ist ratsam.

Leitung: Katja Maier

Mo. bis Fr., 20.01.–24.01.2025, 9.00–16.00 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 273,00; Kurs 25F72001

Bildungsurlaube 2024/25

Alle Seminare sind als Bildungsurlaub (NBildUG) anerkannt!

Englische Sprachwoche Business

English B1 (Bildungsurlaub in Teilzeit)

Diese Sprachwoche 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).
Kompetenzniveau: B1.

Leitung: Katja Maier

Mo. bis Fr., 27.01.–31.01.2025, 9.00–12.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 137,00; Kurs 25F72006

Französische Sprachwoche A1.1 (Bildungsurlaub in Teilzeit)

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 ohne Vorkenntnisse bestimmt. Wenn Sie schon Vorkenntnisse haben, beraten wir Sie gern, welcher andere Kurs besser für Sie geeignet ist.

Leitung: David Diancourt

Mo. bis Fr., 03.02.–07.02.2025, 9.00–12.15 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 137,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25F73001

Spanische Sprachwoche A1.1 (Bildungsurlaub)

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

Leitung: Viviana Castillo

Mo. bis Fr., 06.01.–10.01.2025, 9.00–16.15 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 273,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25F76001

Spanische Sprachwoche A1.2 (Bildungsurlaub)

Die Sprachwoche ist für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen aus etwa 30 bis 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 bislang keine VHS-Kurse besucht haben, ob das Sprach-Niveau für Sie passt.

Leitung: Viviana Castillo

Mo. bis Fr., 13.01.–17.01.2025, 9.00–16.15 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 273,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25F76002

Spanische Sprachwoche Wiederholung A1 (Bildungsurlaub in Teilzeit)

Diese Sprachwoche bietet Ihnen eine Wiederholung, Reaktivierung und Festigung von Grundlagen der spanischen Grammatik. Neben der Grammatik werden auch mündliche Kommunikation, das Hör- und Leseverstehen sowie die schriftliche Produktion geübt.

Die Sprachwoche eignet sich für die Interessent*innen, die mindestens das Lehrbuch A1 beendet haben und ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Leitung: Viviana Castillo

Mo. bis Fr., 20.01.–24.01.2025, 9.15–12.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 137,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25F76003

Portugiesische Sprachwoche A1.2 (Bildungsurlaub in Teilzeit)

Europäisches Portugiesisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Sprachwochen stellen eine besonders intensive Form des Lernens dar: Eine Woche lang – fünf Tage mit je vier Unterrichtsstunden – tauchen Sie gleichsam in die fremde Sprache und Kultur ein und erfahren so einen besonders produktiven Lernschub. In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse erweitern und vertiefen. Zudem lernen Sie viel Wissenswertes über die portugiesische Kultur und Gesellschaft.

Die Voraussetzung für die Teilnahme ist ein abgeschlossener A1.1-Kurs mit 20-30 Unterrichtsstunden oder entsprechende Vorkenntnisse.

Bem vindos!

Leitung: Marlene Oliveira Chaves

Mo. bis Fr., 06.01.–10.01.2025, 14.00–17.15 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 137,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25F76800

Chinesische Sprachwoche A1.1 (Bildungsurlaub in Teilzeit)

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. China rückt zunehmend in den Blickpunkt wirtschaftlicher und kultureller Beziehungen Deutschlands. Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse der chinesischen Sprache und erste landeskundliche Einblicke. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Danach können Sie kleine Dialoge für den Alltag führen.

Leitung: Xueqing Huang

Mo. bis Fr., 27.01.–31.01.2025, 9.00–12.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 137,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25F78401

Digitale Kompetenzen

Excel – Grundkurs (Bildungsurlaub)

Excel ist ein „Alleskönner“ und der Standard für die professionelle Tabellenkalkulation. Zum einen kann man kalkulieren, oder einfacher gesagt rechnen: Kolonnen addieren, Zinseszinsberechnungen, Prozente, statistische Auswertungen und vieles mehr. Zum anderen kann man die Zahlen und Ergebnisse graphisch darstellen. Das Erstellen von Diagrammen aller Sorten ist einfach, die Wirkung eindrucksvoll. Der Kurs mit vielen praktischen Übungen bietet einen umfassenden Einstieg in das Programm.

Inhalte: Tabellenaufbau, Befehle, Rechenformeln, Funktionen, logische Verknüpfungen, Tabellenformatierung, Präsentationsgrafik. Nach dem Seminar erhalten Sie ein umfangreiches digitales Handbuch zum Thema per Mail.

Leitung: Sabina Reifenrath

Mo. bis Fr., 10.02.–14.02.2025, 8.15–16.15 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 300,00; Kurs 25F87413

Allgemeine Informationen zum 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.

Wie viele Tage Bildungsurlaub werden gewährt?

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

Verfällt nicht genutzter Bildungsurlaub?

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?

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

Weitere Infos unter: www.vhs-goettingen.de

Tages- und Wochenendangebote der VHS-Geschäftsstellen Duderstadt, Hann. Münden und Osterode

Entdecken Sie die einen Teil der Angebote Ihrer VHS im Landkreis und lassen Sie sich von spannenden Tages- und Wochenendkursen begeistern! Die Veranstaltungen laden dazu ein, neue Fertigkeiten zu erlernen und einen kleinen Tapetenwechsel zu genießen. Ob Sie in kreativen Workshops wie Acrylmalerei oder Korbflechten Ihre künstlerische Seite entfalten oder bei einem irischen Whiskey-Tasting auf genussvolle Reisen gehen – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Verbinden Sie den Kursbesuch doch mit einem gemütlichen Stadtbummel durch die charmannten Fachwerkkorte oder einem Spaziergang in der malerischen Umgebung und machen Sie aus Ihrem Kurstag so ein kleines Abenteuer. Es erwarten Sie auf jeden Fall bereichernde Begegnungen und neue Eindrücke!



Mit Genuss zum Wohlfühlgewicht – Vortrag Leitung: Nicole Großheim	Mo., 06.01.2025, 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 15,00; Kurs 24H08064	VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
	Mo., 10.02.2025, 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 15,00; Kurs 25F08060	VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Werkstatt literarisches Schreiben Leitung: Barbara Slawig	Mo., 06.01.–17.02.2025, 18.30–20.00 Uhr, 6 Termine; Gebühr: € 69,00; Kurs 25F24380	VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Vedic Art zum Kennenlernen Leitung: Klara Kosinka	Do., 09.01.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 25,00, inkl. Materialkosten von € 1,00; Kurs 24H30067	VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Patchwork Leitung: Constanze Bock	Vorbesprechung: Do., 09.01.2025, 19.00–20.30 Uhr, Fr./Sa., 24./25.01.2025, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 8.30–16.00 Uhr; Gebühr: € 62,00; Kurs 25F38050	Schulzentrum Bad Sachsa, Ringstraße 27
Lustige Portraits für Zwei – Spaß an Kreativität Leitung: Lea Bilandzic	Fr., 10.01.2025, 18.00–20.15 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 33,00, inkl. € 15,00 Materialkosten; Kurs 24H30069	VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Kochen aus heimischen Wäldern Leitung: Heinrich Möller, Küchenmeister	Mi., 15.01.2025, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 47,00; Kurs 24H07064	BBS Duderstadt, Kolpingstraße 4–6, Eingang bei der Sporthalle
Wege zum Bild – Künstlerisches Gestalten mit Acryl Leitung: Johannes Eichhorn	Fr. bis So., 17.01.–19.01.2025, Fr., 18.00–20.00 Uhr, Sa., 10.00–15.00 Uhr, So., 10.00–13.00 Uhr, 3 Termine; Gebühr: € 69,00, inkl. € 10,00 für Arbeitsmaterialien; Kurs 25F30280	VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90
Das flüssige Gold der grünen Insel – Irisches Whiskey Tasting Leitung: Matthias Hannmann	Sa., 18.01.2025, 19.00–21.15 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 49,00; Kurs 25F07380	Kochtreff in der Burgstraße, Hann. Münden, Burgstr. 28
Ernährung als Schlüssel bei Gelenkbeschwerden – Vortrag Leitung: Nicole Großheim	Mo., 20.01.2025, 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 15,00; Kurs 24H08067	VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
	Mo., 24.03.2025, 19.00–20.30 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 15,00; Kurs 25F08062	VHS, Duderstadt, Marktstraße 75
Schmieden und Drechseln Leitung: Kristian Marx	Fr. bis So., 24.01.–26.01.2025, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–18.00 Uhr, So., 10.00–16.30 Uhr, 3 Termine; Gebühr: € 220,00, zzgl. € 35,00 an die Kursleitung für Material und Werkstattnutzung; Kurs 24H32285	Schmiede Hemeln, Hann. Münden, Marienkirchstraße 5
Fotos digital bearbeiten – Einstiegskurs Leitung: Tanita Teichfischer	Sa., 15.02.2025, 10.00–15.00 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 45,00; Kurs 25F31240	VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Acrylmalerei – Die Kraft der Farben Leitung: Nathalie Reinholz	Fr./Sa., 07./08.03.2025, Fr., 17.00–20.00 Uhr, Sa., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; Gebühr: € 84,00, inkl. € 30,00 Materialkosten; Kurs 25F30240	VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3
Korbflechten – Altes Handwerk neu gedacht – Erntekorb Leitung: Bernd Riechel, Korbmacher	Sa., 22.03.2025, 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 92,00, inkl. € 32,00 Materialkosten; Kurs 25F32540	VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3



In eigener Sache: VHS

Unsere Volkshochschule ist eine öffentliche Einrichtung der Erwachsenenbildung. Gesellschafter sind die Stadt und der Landkreis Göttingen. Nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz (NEBG) erfüllen wir mit unseren Bildungsangeboten und unserer Beratung wichtige Verpflichtungen unserer Mutterkommunen: „allen Menschen, unabhängig von Geschlecht und Alter, Bildung, sozialer oder beruflicher Stellung, politischer oder weltanschaulicher Überzeugung und Nationalität die Möglichkeit zu geben, sich die Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten anzueignen, die für die freie Entfaltung ihrer Persönlichkeit und für die Mitgestaltung der Gesellschaft erforderlich sind“.

Um diesem Auftrag gerecht zu werden, unterstützen uns unsere beiden Gesellschafter auch finanziell. Ohne diese Unterstützung könnten wir unser Programm nicht zu den Konditionen, mit der professionellen Ausstattung und den hochqualifizierten Lehrkräften anbieten, die Sie von uns gewohnt sind.

Und so sind auch wir von der allseits angespannten Haushaltslage betroffen.

Auch wir müssen Kürzungen vornehmen und Kostensteigerung aus eigener Kraft tragen. Wir werden ein Unterrichtsgebäude im Stadtgebiet aufgeben, unsere Angebote ab Sommer in der Bahnhofsallee konzen-

trieren und unseren Standort in Rosdorf intensiver nutzen. Dabei wollen wir alle Angebote für Sie erhalten und weiter ausbauen.

Auf diesem Weg wissen wir uns von unseren kommunalen Gesellschaftern und der Politik unterstützt und möchten uns an dieser Stelle für diese Rückendeckung in schwierigen Zeiten bedanken.

Auch Sie können uns unterstützen, indem Sie unsere Angebote nutzen und uns ein ehrliches Feedback geben. Vielen Dank!

*Ihre Carola Müller
und das ganze Team der VHS*



Individuelle Angebote nach Ihrem Bedarf:

Fortbildung, Coaching, Teambuilding, private Events...



Was benötigen Sie? Tel. 0551 49520, info@vhs-goettingen.de



 **Kontaktformular**

Anstehende Events in Göttingen

04 **Tour d'Energie**
27. April | Jahnstadion

06 **Schule aber sicher**
15. Juni | Jahnstadion

05 **Göttingen Halbmarathon**
04. Mai | Jahnstadion

07 **35. Göttinger Altstadtlauf**
02. Juli | Innenstadt

BabaMixed
16.–18. Mai | Diverse Sporthallen

08 **Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon**
31. August | Jahnstadion

Göttinger Frühjahrs-Volkslauf
25. Mai | Jahnstadion

  Mehr Infos unter [goesf.de](https://www.goesf.de)

Unsere Region steckt voller Energie.

Setzen Sie auf unsere regionale Nähe und auf die positive Energie aus regenerativen Quellen.

www.EAM.de
Tel. 0561 9330-9330

Positive Energie aus der Mitte





GöSF im neuen Look: Mit klarem Bekenntnis zu Sport und Bewegung für Göttingen

Neuer Claim und neues Logo: Die GöSF präsentiert sich frisch und dynamisch

Die GöSF – das sind die Menschen, die sich täglich für Sport, Bewegung und Gemeinschaft in Göttingen einsetzen. Doch das Selbstverständnis der GöSF geht weit über das Betreiben von Sportstätten hinaus. **„Wir machen Sport“** – mit diesem neuen Claim und einem überarbeiteten Logo zeigt die GöSF ab sofort ihr starkes Engagement und ihren Anspruch, die zentrale Anlaufstelle für Sport und Freizeit in Göttingen zu sein.

Ein neues Selbstverständnis für eine sportliche Stadt

Die GöSF versteht sich als treibende Kraft für Bewegung in Göttingen. Ob in Schwimmbädern, Sporthallen oder auf Großevents wie dem Altstadtlauf – die Mitarbeiter:innen, Trainer:innen und Helfer:innen der GöSF schaffen das Fundament für ein aktives Stadtleben. Dieser Einsatz und die Vielfalt an Sportangeboten haben nun einen neuen Ausdruck gefunden. Geschäftsführer Andreas Gruber zeigt sich selbstbewusst: „Wir sind der führende Dienstleister für Sport und Freizeit in der Region.“

Vision und Mission: Sport für alle – mitten in Göttingen

Das Ziel ist klar: In Göttingen sollen alle Menschen, unabhängig von Sportart, Alter oder Herkunft, Zugang zu einem breiten Sport- und Freizeitangebot haben. Mit stetig neuen Impulsen und innovativen Ideen lädt die GöSF ein, Bewegung zum festen Bestandteil des Lebens zu machen. In ihrer Mission zeigt die GöSF, wofür sie steht: **Seit über 20 Jahren schafft sie in Göttingen eine Umgebung, die zu einem aktiven Lebensstil inspiriert.** Mit Leidenschaft und Einsatz bietet die GöSF die besten Voraussetzungen, damit Sportbegeisterte und Anfänger:innen gleichermaßen ihren Sport finden und erleben können. Neben Kursen und Freizeitangeboten sorgt ein optimiertes Belegungsmanagement dafür, dass Sportstätten und Vereine effizient miteinander vernetzt sind.

» **Wir machen Sport – ein Claim, der nicht nur eine Aufgabe, sondern auch das Herz der GöSF ausdrückt.**

25. August 2024

16. Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon

Die 16. Ausgabe des Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlons war ein voller Erfolg. 991 Athlet:innen nahmen teil und wurden von einer begeisterten Zuschauermenge angefeuert. Unterstützt von rund 80 Helfer:innen, die für Streckensicherung, Wechselzone, Verpflegung und Startunterlagenausgabe sorgten, meisterten die Teilnehmer:innen die 500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen auf der Sprintdistanz. Kinder und Einsteiger begaben sich auf kürzere Distanzen.

Luca Schüler gewann in 57:05 Minuten und war damit im Schnitt über alle Disziplinen der Schnellste. Bei den Damen sicherte sich Jule Foelckel mit 1:02:19 den Sieg. Auf der Schnupperdistanz holten Jasper Streich (34:09 Minuten) und Lena Scheibe (36:57 Minuten) die ersten Plätze.

Eine spannende Alternative war der SEHENSWERT-Staffeltriathlon, bei dem jeder eine Disziplin übernahm. Das Team Stadtwerke-jedestrainingzählt erreichte mit 57:04 Minuten die Bestzeit. Der nächste Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon findet am 31. August 2025 statt und verspricht schon jetzt spannende Wettkämpfe und großartige Stimmung im Sportpark Jahnstadion!

Mehr Infos unter triathlon-goettingen.de



Herbstferien 2024

Gewinner des Pinguin-Rätsels

Über 400 Kinder und Jugendliche stellten ihr Wissen und ihre Entdeckerlust beim Pinguin-Rätsel im Badeparadies Eiswiese unter Beweis. Jetzt stehen die Gewinner fest: **Oscar freut sich über den 1. Platz und eine 50 € Guthaben-Card, Ronja sicherte sich den 2. Platz mit einem 25 € Gutschein, und Paul erhielt als Drittplatzierter einen 15 € Gutschein.** Herzlichen Glückwunsch!



**DEIN TEAM
DEINE DAUERKARTE**

JETZT SICHERN!

Tickets online unter www.bggoeettingen.de
oder telefonisch unter 01806-991170.





Montags ganztägig Damensauna!

Von 10.00 bis 22.00 Uhr ist die gesamte Saunawelt exklusiv für weibliche Gäste geöffnet.

Von Kräuterdüften bis Eis-Feeling: Unser Saunaplan überrascht!

Tauche ein in eine Welt voller Aromen und lass dich von unseren vielfältigen Aufgüssen verzaubern! Von entspannenden Kräuter- und Blütendüften über belebende Mentholkristalle bis hin zu intensiven Spezial-Aufgüssen wie „Eis-Düften“ – bei uns ist für jeden etwas dabei. Unsere Aufgüsse wechseln regelmäßig und bieten dir in jeder Sauna ein neues Erlebnis.

Halloween Special begeistert Gäste

Grusel, Spaß und Entspannung: Zahlreiche Gäste genossen die schaurig-schönen Spezialaufgüsse „der Sensenmann“ und „die Geisterbeschwörung“. Mit Spannung und viel Applaus verfolgten die Besucher die Show-Aufgüsse und waren begeistert von der schaurig-schönen Halloween-Atmosphäre. **Sei up-to-date:** Folge uns auf Instagram, damit du immer zuerst von unseren Events, Aktionen und Gewinnspielen erfährst.

 [badeparadies_eiswiese](#)



So saunierst du richtig:

Das musst du einpacken:

→ Großes Handtuch, Bademantel & -latschen

Das musst du beachten:

- Dusche vor & nach jedem Saunagang
- Lege ein Handtuch unter deinen Körper & die Füße
- Während des Aufgusses kein Zutritt

Das sorgt für eine entspannte Atmosphäre:

- Elektronische Geräte wie Handys & Kameras bleiben draußen
- Genieße die Ruhe & sprich leise
- Im Saunabereich bitte keine Kleidung tragen
- Bademantel-Pflicht an der Bar & in der Walkemühle
- Reserviere keine Liegen
- Keine Zärtlichkeiten oder Körperpflege wie Rasieren oder Zähneputzen

Special:
26.12.
Weihnachts-
aufgüsse 




Jetzt scannen: Alle Aufgüsse im Überblick!

Oder auf [badeparadies.de](#)

FITNESSKURSE

ab 01/2025

Direkt scannen & Kurs buchen!

Oder auf sport.goesf.de



Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.



Alle Kurse auf einem Blick

- Aquacycling
- Aquafitness
- Badminton für (Wieder-)Einsteiger:innen
- Badminton für Fortgeschrittene
- Becoming Mother – Postnatale Kurs
- BODEGA Moves®
- Core Workout
- Entspannungstraining & Stressbewältigung
- Faszientraining
- Functional Fitness
- Gesund laufen lernen
- Hula Hoop-Fitness
- In Bewegung kommen ... und bleiben
- Indoor-Cycling (TDE Vorbereitung)
- Indoor-Cycling
- Kapow®
- Nordic Walking für Anfänger:innen
- Pilates Anfänger:innen
- Pilates Fortgeschrittene
- Qigong
- Rennrad-Einstieg für Frauen – kompakt
- Run-Do (Barfußlauftechnik)
- Schwimmen für Fortgeschrittene
- Schwimmen lernen für Erwachsene
- Schwimmen – Kraultechnik erlernen
- Schwimmen – Kraultechnik vertiefen
- Selbstverteidigung für Frauen
- Ski- und Konditionsgymnastik
- Soft Yoga – für Menschen mit Krebserfahrung
- Tabata
- Tai-Chi
- Tauchen – Grundkurs
- Total Body Workout
- TDE: Gruppentraining für Einsteiger:innen
- Vinyasa Power Yoga
- Yin Yoga
- Yoga für Männer
- Zumba® Einsteiger*innen
- Zumba® Fortgeschrittene
- Workshop: Fahrsicherheit: Rennrad & Co.
- Workshop: Thai Yoga Massage

Aqua Cycling

Aqua Cycling verbindet die klassischen Wirkungen des Radfahrens mit der gesunden und angenehmen Wirkung des Wassers. Durch das Wasser und den in alle Bewegungsrichtungen wirkenden Wasserwiderstand werden nicht nur die Beine, sondern auch die Muskelgruppen des Oberkörpers trainiert (Bauch, Rücken, Arme). Der Kurs bietet also ein Ganzkörpertraining. Aqua Cycling trainiert ebenso das Herz-Kreislauf-System und die Kraftausdauer. Durch den Auftrieb des Wassers und der daraus folgenden Reduktion des Körpergewichts auf die Hälfte wirkt Aqua Cycling zudem auf gelenkschonende Weise. Eine Teilnahme am Kurs ist unabhängig vom Trainingszustand möglich, da die Belastung individuell gesteuert werden kann. Freuen Sie sich auf einen Kurs in angenehmer Atmosphäre, zu Musik und unter fachkundiger Anleitung. Mitzubringen sind Badesachen und Aquaschuhe.

Kurs 1: 07.01.–04.03.2025
Dienstag, 19.00–20.00 Uhr

Kurs 2: 07.01.–04.03.2025
Dienstag, 20.00–21.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Bewegungsbad
Leitung: Paula Monecke
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 165€ inkl. Kartenpfand 

Aquafitness

Aquafitness ist ein modernes, hocheffektives, gelenkschonendes und gesundheitsförderndes Ganzkörpertraining mit viel Spaß in der Gruppe im Flachwasser. Dieses gezielte und sichere Training nutzt den Widerstand und Auftrieb des Wassers. Zu motivierender Musik werden verschiedene Formen von Bewegung durchgeführt. In erster Linie wird das Wasser als Trainingsgerät eingesetzt, aber auch mit verschiedenen Zusatzgeräten, wie z.B. der Schwimmmudel, Hanteln, Schwimmbretter, Bällen etc., wird gearbeitet. Sämtliche Muskelgruppen von Beinen, Bauch, Po sowie die Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur werden hier angesprochen, ganzheitlich beansprucht und gefördert.

Kurs 1: 08.01.–12.03.2025
Mittwoch, 10.00–10.45 Uhr

Kurs 2: 08.01.–12.03.2025
Mittwoch, 11.00–11.45 Uhr

Dauer: 10 × 45 Minuten
Ort: Badeparadies – Rondell
Leitung: Nadine Daroczi
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 120€ inkl. Kartenpfand 

Badminton für (Wieder-)Einsteiger:innen

Federballspielen kann jeder. Sie möchten aber einen Drive, Smash oder Clear lernen, um auch im Badminton fit zu werden? Dann sind Sie hier genau richtig. Unter fachkundiger Anleitung haben Sie die Möglichkeit, sich die Techniken des Badmintons anzueignen. Aber auch im taktischen Bereich, vor allem beim Doppel, werden Sie in diesem Kurs die Möglichkeit haben, einiges zu lernen.

Kurs: 08.01.–12.03.2025
Mittwoch, 19.00–20.30 Uhr

Dauer: 10 × 90 Minuten
Ort: SH Theodor–Heuss–Gymnasium Seg. 3
Leitung: Christian Roeben
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 85€

Badminton für Fortgeschrittene

Federballspielen kann jeder. Sie möchten aber einen Drive, Smash oder Clear lernen, um auch im Badminton fit zu werden? Dann sind Sie hier genau richtig. Unter fachkundiger Anleitung haben Sie die Möglichkeit, sich die Techniken des Badmintons anzueignen. Aber auch im taktischen Bereich, vor allem beim Doppel, werden Sie in diesem Kurs die Möglichkeit haben einiges zu lernen.

Kurs: 06.01.–10.03.2025
Montag, 19.00–20.30 Uhr

Dauer: 10 × 90 Minuten
Ort: SH Geismar I Seg. 1
Leitung: Christian Roeben
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 85€

Becoming Mother – Postnatalkurs

Willkommen im Aufbaukurs Becoming Mother! Dieser Kurs richtet sich an Mütter, die ihre Körpermitte nach der Geburt stärken und ihr Wohlbefinden weiter festigen möchten. Hier bauen wir gezielt auf dem Fundament der Rückbildung auf und begleiten dich Schritt für Schritt auf deinem Weg zu einer nachhaltigen körperlichen und mentalen Balance. Der erste Rückbildungskurs nach der Geburt muss bereits abgeschlossen sein.

Kurs: 08.01.–26.02.2025
Mittwoch, 17.00–18.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Tabea Zieseniß
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 75€

BODEGA Moves®

BODEGA Moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten. Der Name steht für „Bodyworks meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout – fatburning garantiert. Es kombiniert Elemente aus Bodys-haping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga. Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körper-spannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert! BODEGA Moves® stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

Kurs: 09.01.–27.03.2025
Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 12 × 60 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Maike Blessin
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 105€

Core Workout

Ziel des Kurses ist die Kräftigung und Straffung der Core-Muskelgruppen mittels spezieller Übungen für Bauch, Rücken, Hüfte und Gesäß. „Core“ bezeichnet die Muskulatur der Körpermitte in der Gegend des Bauchnabels. Diese umfasst die äußere und die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Teile der Becken- und Gesäßmuskulatur. Diese Muskeln bilden die Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper und wirken als wichtige Stabilisatoren. Sie garantieren eine effiziente Kraftübertragung zwischen Beinen und Wirbelsäule und haben eine wichtige Stütz- und Schutzfunktion im Bereich der Lendenwirbelsäule. Eine gut ausgebildete Körpermitte ist daher nicht nur aus sportlichen Gesichtspunkten wichtig, sondern trägt entscheidend dazu bei, die Wirbelsäule zu entlasten und Bandscheibenvorfällen vorzubeugen. Auch die Körperhaltung wird maßgeblich durch diese Muskeln definiert. Der Oberkörper wird aufgerichtet und der Taillenumfang reduziert.

Kurs: 09.01.–27.02.2025
Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Jan-Hendrik Klein-Wiele
Teilnehmer: 25
Kursgebühr: 75€

Entspannungstraining und Stressbewältigung

In diesem Kurs lernen Sie wirkungsvolle Methoden kennen, um Stress nachhaltig zu reduzieren und mehr Gelassenheit in den Alltag zu integrieren. Der Kurs richtet sich an alle, die durch gezielte Entspannungsübungen ihre Resilienz stärken und mehr Lebensqualität gewinnen möchten. Unsere Inhalte bauen systematisch aufeinander auf, bieten praxisnahe Anleitungen zur Selbstanwendung und geben einen Einblick in unterschiedliche Entspannungstechniken.

**Kurs: 09.01.–27.02.2025
Donnerstag, 19.15–20.15 Uhr**

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Jan-Hendrik Klein-Wiele
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 75€



Faszientraining

Wer im Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe (Faszien) tun. Diese Erkenntnis setzt sich in den letzten Jahren in Physiotherapie, Sportwissenschaft und Medizin mehr und mehr durch. So haben Rückenschmerzen ihre Ursache oftmals nicht in Wirbel- oder Bandscheibenschäden, sondern in den Faszien. Ein gezieltes Faszientraining ist mehr als Rollen und Selbstmassage – schwingende und federnde Bewegungen sind von zentraler Bedeutung. Das Training verhindert, dass Faszien verkleben und verfilzen. Es erhöht die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeidet schmerzhafte Reibereien in Hüftgelenken und Bandscheiben, schützt die Muskulatur vor Verletzungen, trägt zu einer straffen Körpersilhouette bei und spielt somit eine wichtige Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

**Kurs: 13.01.–24.03.2025
Montag, 18.00–19.00 Uhr**

Dauer: 10 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Annika Helbig
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 100€

Functional Fitness

Beim Functional Fitness steht die alltagsnahe und gleichzeitig funktionelle Belastung des gesamten Muskel-Skelett-Apparats im Vordergrund. Eine vorbereitende Aufwärmung, darauffolgende mehrgelenkige Bewegungen und variantenreiche Stimulationen des gesamten Muskelsystems gehören zum Programm. Wir trainieren regelmäßig barfuß, um die oft vernachlässigte Zehen- und Fußstruktur zu kräftigen und zu mobilisieren. Zum Abschluss gibt es wechselnde Übungen als Anregung zum individuellen Weitermachen. Im Functional Fitness legen wir Wert auf eine besonders korrekte Haltungsarbeit und den Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Also: Worauf wartest Du noch?! Komm zum Training!

**Kurs 1: 07.01.–25.02.2025
Dienstag, 18.00–19.00 Uhr**

**Kurs 2: 07.01.–25.02.2025
Dienstag, 19.00–20.00 Uhr**

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Axel Schrader
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 75€

Gesund laufen lernen

Speziell geeignet für Untrainierte von 8–80 Jahre! Lernen Sie eine gelenkschonende, natürliche Art des Laufens kennen: ohne Überforderung, ohne Seitenstechen, ohne Leistungsdruck, ohne Atemnot! Denn es gibt mehr als nur 3 Gründe, warum wir gemeinsam laufen sollten: Die Steigerung Ihres körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Die Stärkung Ihres Immunsystems, Ihres Herzens, Ihres Kreislaufes, Ihrer Atmung, Ihrer Muskulatur, Ihres Selbstwertgefühl, Ihre mentale und physische Ausdauer wird verbessert und Ihr Körpergewicht reguliert. Laufen hilft unter anderem auch bei Migräne, Burn-Out-Syndrom, Depression, Stress- und Schlafstörungen und Diabetes! Bei diesem Kurs läuft Ihnen keiner davon darum seien Sie mutig und melden Sie sich an!

**Kurs: 05.02.–26.03.2025
Mittwoch, 17.30–18.30 Uhr**

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Johannes Kaindl
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 70€



Hula Hoop-Fitness

Sie suchen nach einem Training, das Spaß macht und sich nicht nach Workout anfühlt? Dann sind Sie bei unserem HOOPin-Kurs genau richtig. HOOPin ist Fun, Fitness und der ultimative Fatburner! Es ist das Zauberwort für einen flachen Bauch, eine schlanke Taille und einen gesunden Rücken. HOOPin verbindet klassische Elemente aus Aerobic, Bodyworkout und Pilates mit dem innovativen Hula Hoop-Reifen zu einem effizienten Intervalltraining. Zudem ist HOOPin aufgrund seiner weichen und fließenden Bewegungsabfolge äußerst gelenkschonend und verbessert das Gleichgewichts- sowie Koordinationsvermögen. Probieren Sie es aus!

**Kurs: 30.01.–20.03.2025
Donnerstag, 17.00–18.00 Uhr**

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Katrin Kanbach
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 75€

In Bewegung kommen ... und bleiben

"Mehr Sport treiben" steht ja lt. Statista auf der Liste der guten Vorsätze immer ganz oben (aktuell Platz 2). Der Anfang ist dann allerdings schwer, das Dranbleiben noch schwerer. Und das ist auch der Kern des Seminarangebotes: Ausgehend von einer Analyse des individuellen Fitnesszustandes (Körperdaten, Ruhepuls, Fitness-test, BIA-Messung – alles freiwillig) und der Klärung der persönlichen Motivation, sollen die Teilnehmer:innen die erste Hürde nehmen und in der Gruppe in Bewegung kommen. Wir werden uns auf Bewegungsarten beschränken, die alleine und ohne große Ausrüstung machbar sind (Walking, Nordic Walking, Jogging). Die Bewegung soll Spaß machen, keinen überfordern und die Lust auf mehr entfachen. Neben der Bewegung werden auch ergänzende Übungen Teil des Seminars sein: Mobilität & Kräftigung, Erholung und Ernährung. Schlussendlich wollen wir auch für jeden ein individuelles Bewegungsziel erarbeiten und lernen, wie innere Widerstände überwunden werden und so das Ziel dauerhaft verfolgt wird.

**Kurs: 10.01.–28.02.2025
Freitag, 16.30–17.30 Uhr**

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Johannes Kaindl
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 70€



Indoor Cycling – TDE-Vorbereitung



Dieser Kurs ist kein klassischer Indoor-Cycling-Kurs, sondern verlagert das Rennradtraining in den Kursraum. Für den einen Rennradfahrer ist der Kurs die Übergangslösung in der kalten Jahreszeit und für den anderen der erste Vorbereitungskurs auf die Tour d'Énergie. Mit radtrainingspezifischen Inhalten sollen Koordination und Kondition verbessert werden, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Der Fokus liegt insbesondere auf gezielten Übungsformen zur Steigerung der Kraft, Ausdauer und Tempopowerperformance.

Kurs: Intervalltraining
13.01.–03.03.2025
Montag, 17.00–18.00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Michael Just
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 80 €

Indoor Cycling

Beim Indoor Cycling wird gemeinsam in der Gruppe zu Musik auf Indoor Bikes geradelt. Die Musik und die Anleitung durch professionelle Trainer steigern die Motivation und auch die Effektivität des durchgeführten Trainings. Zudem können Menschen unterschiedlichen Alters und Fitnesslevels gemeinsam trainieren.

Kurs 1: 08.01.–12.03.2025
Mittwoch, 18.15–19.15 Uhr

Kurs 2: 08.01.–12.03.2025
Mittwoch, 19.30–20.30 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Martin Lüttich
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 100 €

Kapow®

Kapow®, das Kardio Power Workout, kombiniert Toning Elemente und Functional Moves mit ganz einfacher Dance Aerobic. Da es auf natürlichen, intuitiven Bewegungsmustern basiert, sind die Elemente leicht zu lernen und machen von Beginn an Spaß. Die aufrichtend arbeitende Rückenmuskulatur wird aktiviert und der Rumpf gekräftigt – es sind immer mehrere Muskelketten im Einsatz. Der Clou: Es gibt keine komplizierten Schrittfolgen und die Übungen bei motivierender Musik vermitteln ein Gefühl wie beim Tanzen. Wissenschaftliche Studien belegen die Grundlagen dieses Trainings, das von einer Physiotherapeutin entwickelt wurde.

Kurs: 06.01.–24.02.2025
Montag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG West
Leitung: Sabine Encinas-Schmidt
Teilnehmer: 20
Kursgebühr: 75 €

Nordic Walking für Anfänger:innen

Nordic Walking ist mehr als Spazierengehen mit Stöcken. Das Abdrücken vom Boden mit den Stöcken trainiert die Brust-, Schulter- und Armmuskulatur, gleichzeitig entlastet es die Fuß- und Kniegelenke. Es bringt Herz, Kreislauf und den Stoffwechsel in Schwung und sorgt für mehr Ausdauer und kräftigt den gesamten Körper. Der Kurs führt sie in die Grundtechnik des Nordic Walking ein. Neben der Diagonal-/Grundtechnik erlernen Sie den Doppelstockeinsatz zum leichteren Überwinden von Steigungen und gelenkschonenden Bergabwalken. Aufwärm-, Kräftigungs- und Lockerungsübungen gehören auch zum Kursinhalt. Nordic Walking-Stöcke können nur in sehr begrenzter Anzahl zur Verfügung gestellt werden.

Kurs: 10.01.–28.02.2025
Freitag, 15.15–16.15 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Johannes Kaindl
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 70 €



Pilates

Pilates ist ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining, das für jeden geeignet ist. Dabei werden sowohl Aspekte des Yoga (Dehnung und Konzentration) als auch des Leistungssports (Muskelkonditionierung und Ausdauer) integriert und führen zu einer gesteigerten Konzentration, Koordination und Kraft aus der Körpermitte. Besonders die tiefliegenden Bauchmuskeln und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule werden durch dieses Training angesprochen. Rücken- und Nackenschmerzen werden vorgebeugt. Das Training führt zu einer aufrechteren Körperhaltung und durch die spezielle Pilatesatmung zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Muskeln.

Level: Anfänger:innen
07.01.–25.03.2025
Dienstag, 19.00–20.15 Uhr

Level: Fortgeschrittene
07.01.–25.03.2025
Dienstag, 17.45–19.00 Uhr

Dauer: 12 x 75 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Ricarda Hoffmeister-Kracht
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 105 €



Qigong

Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es vereint Elemente des Kampfsports, wird allerdings mit langsamen, fließenden Bewegungen ausgeführt. Manche verstehen Qigong daher als eine Art meditative Bewegungsform. Übersetzt bedeutet Qigong so viel wie „Arbeit am Qi“. Dabei bezeichnet „Qi“ die universelle Lebenskraft, die nach den Vorstellungen der traditionellen chinesischen Medizin durch die Meridiane, die Leitbahnen des Körpers, fließt.

Kurs: 06.01.–24.02.2025
Montag, 20.00–21.00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: TH Lohbergschule – Gymnastikraum
Leitung: Lei Mao
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 85 €



Rennrad-Einstieg für Frauen – kompakt

Dieser Kurs richtet sich gezielt an Einsteiger:innen, die das Rennradfahren für sich bzw. gemeinsam in der Gruppe auf sichere Art und Weise entdecken und erlernen möchten. Der kompakt gestaltete Kurs speziell für Frauen wird fachkundig durch einen erfahrenen Trainer angeleitet. Im Fokus stehen dabei das situationsangepasste Schalten, sicheres Bremsen, kraftsparendes Treten (Pedalieren) in geeigneter Haltung auf dem Rad sowie das Erlernen und Üben einer insgesamt sicheren Fahrweise, insbesondere im Gruppenverband. Neben gebräuchlichen Handzeichen kann es dabei zudem um das Windschattenfahren mit den typischen Führungswechseln gehen. Voraussetzungen zur Teilnahme sind ein funktionstüchtiges Rennrad, ein Helm sowie geeignete Sportbekleidung. Bei Bedarf kann ein Rennrad vermittelt und ausgeliehen werden. Dazu bitte eine Mail an sportkurse@goesf.de.

Kurs: 07.05.–21.05.2025
Mittwoch, 18.00–20.00 Uhr

Dauer: 3 x 120 Minuten
Ort: Jahnstadion (Parkplatz)
Leitung: Michael Just
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 60 €



Direkt scannen & Kurs buchen!

Oder auf sport.goesf.de

Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.



Outdoor-Kurs



Wassersport



Highlevel



Körper und Geist

Run-Do (Barfußlauftechnik)

Viele Menschen würden gerne laufen, haben jedoch Probleme dabei (Schmerzen in den Achillessehnen, Knien, Füßen, Hüften, in Rücken, Kopf) und haben es daher vielleicht schon aufgegeben. Wenn wir (wieder) zu unserer wahren Naturbestimmtheit des Laufens zurückkommen wollen (der Mensch ist anatomisch ein Läufer und kein Geher), dann gilt es, die natürlichen Gesetzmäßigkeiten zu befolgen. Dabei kann die Methode des Run-Do begleiten.

Kurs: 22.04.–10.06.2025
Mittwoch, 17.30–19.00 Uhr

Dauer: 8 x 90 Minuten
 Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
 Leitung: Sanna Almstedt
 Teilnehmer: 12
 Kursgebühr: 80 €



Schwimmen lernen für Erwachsene

Mit gezielten Übungen zunächst im Nichtschwimmer-, später im Schwimmerbecken werden die Teilnehmer langsam zum Schwimmen hingeführt.

Kurs 1: 06.01.–27.01.2025
Montag, Dienstag & Donnerstag, 08.00–09.00 Uhr

Kurs 2: 10.02.–03.03.2025
Montag, Dienstag & Donnerstag, 08.00–09.00 Uhr

Kurs 3: 10.03.–31.03.2025
Montag, Dienstag & Donnerstag, 08.00–09.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten
 Ort: Badeparadies – Kommunikationsbecken
 Leitung: Nadine Daroczi
 Teilnehmer: 8
 Kursgebühr: 140 € inkl. Kartenpfand*



Schwimmen für Fortgeschrittene

Sie beherrschen die drei Schwimmstile Brust, Rücken und Kraul einigermaßen, möchten Ihre Techniken aber weiter verfeinern? Sie können zwar zwei oder drei Bahnen am Stück kraulen, möchten hier aber gerne noch mehr Ausdauer bekommen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit gezielten, dem individuellen Können angepassten Technikübungen sowie einem wohldosierten Ausdauerprogramm in den einzelnen Einheiten haben Sie die Möglichkeit, diese Ziele zu erreichen. Das Hauptaugenmerk liegt auf dem Kraulschwimmen, aber auch Rückenkraul und Brustschwimmen werden in das Programm eingebaut.

Kurs: 15.01.–05.03.2025
Mittwoch, 20.00–21.15 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
 Ort: Badeparadies – Sportbecken
 Leitung: Line Kamlot
 Teilnehmer: 12
 Kursgebühr: 130 € inkl. Kartenpfand*



Schwimmen – Kraultechnik erlernen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits schwimmen können, aber das Kraulen nur schlecht oder gar nicht beherrschen. Mit geeigneten Hilfsmitteln und einem gezielt aufgebauten Übungsprogramm bringt Ihnen der Kurs das Kraulschwimmen näher, so dass Sie am Ende des Kurses motorische Konzepte des Kraulschwimmens verstehen und auch anwenden können. Mit dem Erlernen der Grundtechnik des Kraulschwimmens sind Sie nach dem Kurs befähigt, Erlertes selbstständig zu trainieren und somit Ihre schwimmerische Ausdauer zu verbessern. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm mit individuell angepasstem Training.

Kurs 1: 13.01.–03.03.2025
Montag, 07.00–08.00 Uhr

Kurs 2: 15.01.–05.03.2025
Mittwoch, 19.00–20.00 Uhr

Leitung: Line Kamlot

Kurs 3: 09.01.–06.03.2025
Donnerstag, 21.00–22.00 Uhr

Leitung: Paula Monecke

Kurs 4: 07.01.–25.02.2025
Dienstag, 20.15–21.15 Uhr

Leitung: Pia Rehe

Dauer: 8 x 60 Minuten
 Ort: Badeparadies Eiswiese
 Teilnehmer: 12
 Kursgebühr: 120 € inkl. Kartenpfand*



Schwimmen – Kraultechnik vertiefen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die den Kurs „Schwimmen – Kraultechnik erlernen“ besucht haben oder bereits kraulen können. Mit einem gezielten Aufbauprogramm wird Ihre Kraultechnik und schwimmerische Ausdauer verbessert. Es wird auf die einzelnen Technikelemente wie Wasserlage, Beinschlag, Armzug und Atmung individuell eingegangen, um die Teilnehmer:innen an ihrem jeweiligen Trainingsstand abzuholen. Ziel ist es, mehrere Bahnen durchgängig zu kraulen.

Kurs 1: 06.01.–24.02.2025
Montag, 19.00–20.00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
 Ort: Badeparadies – Sportbecken
 Leitung: Pia Rehe
 Teilnehmer: 8
 Kursgebühr: 120 € inkl. Kartenpfand*

Kurs 2: 14.01.–04.03.2025
Dienstag, 07.00–08.00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
 Ort: Badeparadies – Gruppenbad
 Leitung: Line Kamlot
 Teilnehmer: 12
 Kursgebühr: 120 € inkl. Kartenpfand*



Selbstverteidigung für Frauen

Selbstverteidigung, auf Krav Maga basierend, ist eine realistische und straßenbezogene Art der Selbstverteidigung. Neben einfach zu erlernenden Techniken wird besonders auf die stärkende psychologische Schulung eingegangen. Wir tauschen persönliche Erfahrungen aus und verzichten auf komplexe Bewegungsabläufe und Formen, die im Ernstfall nicht abrufbar sind und schulen stattdessen natürliche Reflexe sowie Selbstbehauptung. Die Gewalt und (verbale) Belästigung auf der Straße hat sich in den letzten 20 Jahren sehr verändert und wir müssen uns stetig weiterentwickeln und daran anpassen, so auch in unserer Abwehr. Die Techniken bauen aufeinander auf und sind leicht erlernbar – aber kompromisslos in ihrer Anwendung. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung.

Kurs: 07.01.–25.02.2025
Dienstag, 18.30–19.45 Uhr

Dauer: 8 x 75 Minuten
 Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
 Leitung: Laura Rebecca Rau
 Teilnehmer: 20
 Kursgebühr: 75 €

Ski- und Konditionsgymnastik

In lockerer Atmosphäre und bei peppiger Musik werden Sie mit vielfältigen Aufwärmübungen (Aerobic, Spiel usw.), Kräftigungsgymnastik, Zirkeltraining sowie spezieller Skigymnastik und Imitationsübungen optimal auf den Winter und den nächsten Skurlaub vorbereitet.

Anmeldung nur für neue Teilnehmende

Kurs: 06.01.–12.05.2025
Montag, 19.00–20.30 Uhr

Dauer: 18 x 90 Minuten
 Ort: SH Theodor-Heuss-Gymnasium Seg. 1-3
 Leitung: Klaus Brüggemeyer & Ines Graeber
 Teilnehmer: 35
 Kursgebühr: 75 €



Wir suchen Fachangestellte für Bäderbetriebe (m/w/d)

für das Badeparadies Eiswiese und
unsere Freibäder in Weende, in Grone
und Brauweg.

Mehr Infos unter
goesf.de/stellenangebote

Soft Yoga – für Menschen mit Krebserfahrung

Yoga und Krebs vereint das medizinische Wissen über Krebserkrankungen mit der Wissenschaft des Yoga zu einem einzigartigen Konzept. In diesem Kurs werden die unterschiedlichen Stadien der Therapie wie Chemo, Bestrahlung, OP/Narben und Rehabilitation, Genesung sowie die psychischen und emotionalen Bedürfnisse der Betroffenen und deren interessierten Angehörige berücksichtigt. Die typischen Nebenwirkungen werden beachtet und die Teilnehmenden gewinnen an Kraft & Flexibilität, lernen den eigenen Körper wieder besser zu spüren und innere Ruhe zu finden. Wichtiger Hinweis: Das von uns angebotene Yoga ist eine nicht heilkundliche Tätigkeit. Es findet keine medizinische Diagnosestellung oder Behandlung statt. Wir diagnostizieren keine körperlichen oder seelischen Krankheiten und führen keine Heilbehandlungen durch. Unser Angebot ersetzt deshalb keine medizinische Behandlung eines Arztes oder Heilpraktikers.

Kurs: 06.01.–31.03.2025
Montag, 10.00–11.00 Uhr

Dauer: 12 x 60 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Maike Blessin
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 105 €



Tabata

Tabata ist ein Ganzkörperworkout für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Jeder findet sich in seinem Level wieder. Ein Tabata-Intervall besteht aus acht Intervallen à 20 Sekunden. Über die Trainingsdauer werden die Übungen mit max. Intensität absolviert. Nach 20 Sekunden Belastungszeit folgt eine zehneckündige Pause. 4 min Power für Kraftausdauer und großen Muskelgruppen. Wir beginnen mit Tabata-Übungen zum Aufwärmen und steigern die Intensität.

Kurs: 13.01.–24.03.2025
Montag, 19.00–19.45 Uhr

Dauer: 10 x 45 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG West
Leitung: Annika Helbig
Teilnehmer: 20
Kursgebühr: 75 €

Tai-Chi

Tai Chi dient der Gesundheit, der ganzheitlichen Entwicklung von Körper & Geist und der Selbstverteidigung. Sie basiert auf den Prinzipien der natürlichen Bewegungsenergien unserer Natur. Tai Chi ist meditativ, körperkräftigend, fördert die Entfaltung der inneren Energie (Qi) und ist daher sowohl therapeutisch als auch kämpferisch einsetzbar. Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie. Da anstelle von Muskelkraft innere Energie eingesetzt wird, können alle Menschen unabhängig vom Alter, Geschlecht und körperlicher Fitness gleichermaßen an jedem Ort Tai Chi erlernen.

Kurs: 07.01.–25.02.2025
Dienstag, 19.30–20.30 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: TH Lohbergsschule –
Gymnastikraum
Leitung: Lei Mao
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 85 €



Tauchen – Grundkurs

Abtauchen ins Hallenbad. Wir bieten Ihnen den unkomplizierten Einstieg in die faszinierende Unterwasserwelt. Erfahrene, staatlich anerkannte Lehrer vermitteln Ihnen Theorie und Praxis des Tauchens mit Pressluftflaschen und Lungenautomaten. Nach dem Absolvieren dieses Lehrgangs im Badeparadies sind nur fünf weitere Freiwassertauchergänge erforderlich, um das weltweit gültige „Open Water Scuba-Diver-Brevet“ zu erhalten.

Kurs: 28.01.–19.02.2025
dienstags Praxis
mittwochs Theorie
18.30–20.30 Uhr

Dauer: 8 x 120 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
Leitung: Michael Bohnenberger
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 170 € inkl. Kartenpfand*



Total Body Workout

In diesem Kurs erwartet Sie ein kreatives, vielfältiges, aber auch anstrengendes und schweißtreibendes Workout für den gesamten Körper. Dabei wird vermehrt mit Bodyweight-Übungen gearbeitet, bei denen es keine weiteren Hilfsmittel benötigt als den eigenen Körper. Aber auch Elemente eines klassischen Bauch-Beine-Po-Workouts, Intervallmethoden, die z.B. von „HIIT“ oder „Tabata“ inspiriert sind, ebenso wie ein Mobility-Training oder Kräftigungsübungen, finden in diesem Fitnesskurs ihren Platz. Der Fantasie bzw. den Trainingsmethoden sind in diesem Kurs nahezu keine Grenzen gesetzt. Seien Sie also gespannt auf ein abwechslungsreiches und forderndes Total Body Workout. Der Mix aus Cardio- und Krafttraining macht nicht nur Spaß, sondern kräftigt/strafft Ihren gesamten Körper und bringt auch die Figur in Topform.

Kurs: 08.01.–26.02.2025
Mittwoch, 18.30–19.30 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: TH Geschw.–Scholl–Gesamtschule
Halle C – Gymnastikraum
Leitung: Jan-Hendrik Klein-Wiele
Teilnehmer: 20
Kursgebühr: 75 €



Tour d'Énergie: Gruppen- training für Einsteiger:innen

TDE
KURS

„Runter vom Sofa, rauf aufs Fahrrad!“, so lautet bereits seit vielen Jahren das Motto dieses beliebten Vorbereitungskurses. Hier sind alle richtig, die sich (wieder) mit den Radsportexperten von personal sports dem kleinen Abenteuer „Tour d'Énergie“ Ende April stellen und ihrem Traum von einer erfolgreichen Teilnahme näher kommen wollen. Dank fachkundiger Anleitung und durch das Training mit Gleichgesinnten gibt es regelmäßig eine Extraportion Motivation mit viel Gelegenheiten für das Erlernen sicheren Fahrens in der Gruppe sowie der Entwicklung der Fitness! Dieser Kurs ist insbesondere auf die Anforderungen der sogenannten Kurzstrecke der TDE (45 km) zugeschnitten und begleitet alle Teilnehmenden verlässlich in den entscheidenden TDE-Vorbereitungswochen. Voraussetzungen sind wetterangepasste Kleidung, ein Helm sowie ein funktionstüchtiges Rennrad. Eine Rennradausleihe ist sogar für die Dauer des gesamten Kurses möglich – bitte dazu frühzeitig Kontakt mit den Kursverantwortlichen aufnehmen.

Kurs: 15.03.–05.04.2025
Samstag, 10.30–13.00 Uhr

Dauer: 4 x 150 Minuten
Ort: Jahnstadion (Parkplatz)
Leitung: Michael Just
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 95 €



Vinyasa Power Yoga

In diesem Kurs lernst du die verschiedenen Haltungen (Asanas) und deren Ausrichtungsprinzipien kennen als Grundlage für dein weiteres Üben im Yoga. Hier werden Flexibilität und Kraft aufgebaut und die Haltungen erklärt. Das Üben erfolgt im teilnehmerbezogenem Tempo. Tauche ein in die Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele während des Flows (mehrere Haltungen/Asanas hintereinander gereiht). Am Ende des Kurses hast du Varianten des Sonnengrußes sicher kennengelernt und grundlegende Haltungen (Asanas) sowie deren fließende Übergänge sind dir vertraut. Let's flow together!

Kurs: 15.01.–05.03.2025
Mittwoch, 17.00–18.15 Uhr

Dauer: 8 × 75 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Anna Bürmann
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 90 €



Yin Yoga

Erschaffe dir deine Wohlfühlase auf deiner Yoga-Matte. Mit ruhigen entspannten Asanas, die wir lange halten und dabei komplett auf unseren Atem fokussiert sind, erschaffen wir eine Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele. Von Muskulatur über Faszien bis Meridianen und Organe regen wir beim Yin Yoga unser komplettes System an, loszulassen und den „Monkey Mind“ einmal in die Stille zu bringen.

Kurs: 10.01.–28.03.2025
Freitag, 17.00–18.00 Uhr

Dauer: 12 × 60 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Maike Blessin
Teilnehmer: 10
Kursgebühr: 105 €



Yoga für Männer

Yoga ist nur etwas für Frauen? Nein! In diesem reinen Männerkurs haben Sie die Gelegenheit, sich vom Gegenteil zu überzeugen. Yoga ist durchaus ein ausgeklügeltes Bodyweight-Training, bei dem muskuläres Ungleichgewicht ausgeglichen wird. Durch Dehnübungen werden Muskeln und Gelenke strapazierfähiger, so dass Verletzungen vorgebeugt werden kann. Die Atemübungen haben ebenfalls ihren Sinn. So nutzen die meisten Menschen nur einen geringen Teil ihres Lungenvolumens tatsächlich aus. Die Folgen sind Sauerstoffmangel und Verspannungen im Rücken und im Nacken. Der besinnliche Teil des Yoga liegt in der Meditation. Meditation ist prinzipiell nur ein anderes Wort für Entspannung des Kopfes (nach Patanjali: die Bewegungen des Geistes zur Ruhe kommen lassen). Dieser ganzheitliche Ansatz des Yoga bietet die Möglichkeit, mit dem eigenen Körper (wieder) gut in Kontakt zu kommen und Verspannungen jeglicher Art zu lösen.

Kurs: 08.01.–26.02.2025
Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr

Dauer: 8 × 90 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Tabea Zieseniß
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 90 €



Zumba® Einsteiger:innen

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen (auch HipHop). Dieser Kurs ist für Anfänger:innen gedacht, da zunächst einfache Schrittfolgen und Sprünge langsam und Stück für Stück vermittelt werden. Der Spaß an der Bewegung zur Musik steht dabei im Vordergrund. Gleichzeitig bietet Zumba® die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformenden Muskelaufbau.

Kurs: 06.01.–24.02.2025
Montag, 17.00–18.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Vera Sagalov
Teilnehmer: 25
Kursgebühr: 75 €

Zumba® Fortgeschrittene

Dieser Kurs bietet neben viel Spaß an der Bewegung, die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformenden Muskelaufbau. Wer bereits ein paar Schritte beherrscht oder Zumba® Erfahrung hat, ist hier genau richtig.

Kurs: 06.01.–24.02.2025
Montag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung: Vera Sagalov
Teilnehmer: 25
Kursgebühr: 75 €

Buchungsinfos

Buchung per Internet

- 1 Öffnen Sie die Webseite sport.goesf.de
- 2 Klicken Sie auf „Mein Konto“ → „Login“
- 3 Klicken Sie auf „Erstelle ein Kundenkonto“ unterhalb des Anmeldebuttons
- 4 Bitte füllen Sie alle Felder aus und bestätigen Sie Ihre Eingabe mit einem Klick auf „Erstelle ein Kundenkonto“
- 5 Klicken Sie auf „Mein Konto“ → „Login“ und loggen sich mit Ihren Benutzerdaten ein
- 6 Unter „Meine Daten“ im rechten Bereich ergänzen Sie bitte Ihre fehlenden Daten und bestätigen diese mit einem Klick auf „Speichern“
- 7 Klicken Sie nun auf „Sportangebot“ und wählen Ihre gewünschte Kategorie aus

Rücktritt, Kursabsagen und Rückerstattung

Ein Rücktritt vom Fitnesskurs muss spätestens 15 Kalendertage vor Beginn des Kurses erfolgen. Danach ist keine Erstattung der Kursgebühr mehr möglich. Der Rücktritt muss schriftlich und gegen Vorlage der Anmeldebestätigung erfolgen. Die Rückerstattungskosten betragen 10 €. Bei zu geringer Teilnehmer:innenzahl können die Kurse von der GöSF abgesagt werden. Bei Kursabsage durch die GöSF wegen zu geringer Teilnehmer:innenzahl oder aus organisatorischen Gründen wird der volle Betrag erstattet. Die ausführlichen AGB erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

*Kartenspfand für die Schwimmkurse

In der Kursgebühr sind 10 € Pfand für die Eintrittskarte zum Badeparadies Eiswiese enthalten. Sie bekommen den Pfand nach Ende des Kurses ausgezahlt, wenn Sie die Karte an der Kasse abgeben.

WORKSHOPS

Thai Yoga Massage

Die dunkle Jahreszeit lässt uns automatisch ruhiger, rückzugs- und geborgenheitsbedürftiger werden. Dies wollen wir nutzen, um uns in einer Thai Yoga Massage Session gegenseitig in eine tiefe Entspannung und Regeneration zu begleiten. Das Ziel der Thai Yoga Massage ist es, sich einem anderen Menschen so zuzuwenden, dass durch bewusste Berührungen ein Verständnis des Gegenübers auf einer körperlichen Ebene entsteht und dieser sich ganz auf uns einlassen kann. Genauer ist der Aspekt des Lösen und Fallenlassens in den verschiedenen Bereichen ganz wichtig, um die Entspannung und Regeneration durch die Wirkung auf das vegetative Nervensystem zu fördern. Unter Einsatz eines angenehmen, rhythmischen Drucks auf verschiedene körperliche Strukturen sowie bestimmte Energiebahnen mit Daumen, Handballen, Ellenbogen, Füßen und Knien soll dies bewirkt werden. Die Massage findet bekleidet auf einer weichen Matte am Boden statt. Decken, Kissen und der Einsatz von Wärme unterstützen die verschiedenen Positionen. Aus organisatorischen und hygienischen Gründen sind Decken, Kissen und Wärmflaschen mitzubringen.

Termin: 15.02.2025
Samstag, 11.30–14.30 Uhr

Ort: PilatesYogaPur
Leitung: Tabea Zieseniß
Teilnehmer: 8 (Anmeldung paarweise)
Kursgebühr: 75 € pro Paar



Fahrsicherheit: Rennrad & Co.

Bei diesem einmaligen dreistündigen Workshop sind alle willkommen, die ihre (Renn-)Radbeherrschung verbessern und das Können für ein größeres Sicherheitsgefühl erweitern möchten. In verkehrsgeschütztem Rahmen geht es neben der Vermittlung essentiellen Wissens in Kombination mit praktischen Übungsdemonstrationen darum, typische Fahrsituationen und -manöver gekonnt meistern zu lernen. Die Lerninhalte werden dabei an verschiedenen Stationen geübt, an das jeweilige Können angepasst und mit Zeit für den eigenen Lernfortschritt versehen. Angeleitet wird dieses bewusst kleinschrittig und mit viel Feedback gestaltete Gruppenangebot vom langjährig erfahrenen Trainer Frieder Uflacker von personal sports. Voraussetzung sind ein funktionstüchtiges Fahrrad oder Rennrad und ein Helm.

Termin: 11.04.2025
Freitag, 16.30–19.30 Uhr

Ort: Jahnstadion (Parkplatz)
Leitung: Frieder Uflacker
Teilnehmer: 10
Kursgebühr: 45 €



Komm in unser Trainer:innenteam!

Du besitzt eine Lizenz oder vergleichbare Qualifikationen in diesem Gebiet?

Melde dich bei uns unter
sportkurse@goesf.de

KURS- TRAINER:INNEN GESUCHT!

Jumping Fitness

Hot IRON

Indoor Cycling

Rückenfit

TRX

Frauenschwimmen

... oder hast du eine Idee für einen neuen Kurs?



Jobs bei der GöSF

Hallen für alle: Phillip sorgt dafür, dass Göttingen sportlich bleibt

Sportstätten sind mehr als Gebäude – sie sind Orte der Begegnung, wo Vereine, Gruppen und Einzelpersonen zusammenkommen, um sich auszuholen und den Teamgeist zu stärken. Doch wie kann man allen sportlichen Gruppen und ihren Wünschen nach Hallenzeiten gerecht werden? Phillip Sommer hat diese Aufgabe übernommen. Seit 2022 kümmert er sich bei der Göttinger Sport und Freizeit GmbH (GöSF) darum, dass die Sportstätten organisiert und gerecht vergeben werden – ein Balanceakt, den er mit viel Engagement meistert.

Organisation mit System: So laufen die Hallenbuchungen in Göttingen

Als Verantwortlicher für die Sportstättenvergabe jongliert Sommer rund 50 Sportstätten, von der Turnhalle bis zur Großsporthalle. Die Nachfrage ist hoch und besonders werktags sind viele Hallenplätze fest belegt. „Natürlich gibt es kleinere Anpassungen“, erklärt Phillip, „aber das Grundkonzept bleibt.“ Für besondere Events wie Basketballspiele können Vereine am Wochenende gezielt Hallenplätze reservieren. Interessierte Gruppen und Privatpersonen nutzen dafür ein Kontaktformular auf der GöSF-Website. Besonders am Wochenende lassen sich noch freie Hallenzeiten finden, werktags hingegen sind die Kapazitäten oft erschöpft. Vereine ermutigt er, ihr Training teilweise aufs Wochenende zu verlegen.

Vom Hobby zur Berufung: So kam Phillip zur GöSF

Bevor Sommer zur GöSF kam, war er zehn Jahre im Sportbereich tätig und arbeitete als Sport- und Fitnesskaufmann. Seine Vernetzung in Göttingen und sein Verständnis für die Sporthallen machten ihn zum idealen Nachfolger. Was ihn besonders an seiner Arbeit reizt, ist die Vielfalt und der Austausch mit den Vereinen. „Ich bin ein Mensch, der die Wünsche der Vereine ernst nimmt“, sagt Phillip. Die Herausforderung, allen Ansprüchen gerecht zu werden, sieht er gelassen: „Man kann es nicht immer jedem recht machen, aber das macht den Job spannend.“ Für ihn ist die wachsende Nachfrage ein Zeichen dafür, dass Sport in Göttingen an Bedeutung gewinnt.



Phillip sorgt mit Herzblut und Geschick dafür, dass Göttinger Sportler:innen auf ihre Kosten kommen. Sein Engagement zeigt: Sportstätten sind Orte der Gemeinschaft, und Menschen wie er machen sie zu wahren Zentren des Miteinanders.

Offene Sporthalle der Vielfalt 2024/25

0551 70701-30 | Stadtsportbund Göttingen e.V. 

Stadtsportbund **ssb**gö
Göttingen e.V.

Sport Meets Music:

Gelder für Jugendprojekte zu verteilen

Sport Meets Music war auch bei seiner neunten Auflage ein voller Erfolg: 1.100 Zuschauer verfolgten die Benefizgala in der S-Arena, bei der Sportgruppen zu den Klängen des Göttinger Symphonie Orchesters aufgetreten sind.

Der Erlös der Veranstaltung kommt auch dieses Mal der Jugendarbeit in Göttingens Vereinen zugute. Christian Steinmetz, Vorsitzender des ausrichtenden Stadtsportbundes, äußert sich sehr zuversichtlich: „Ich gehe davon aus, dass wir dank unserer zahlreichen Sponsoren und des sehr guten Kartenverkaufs einen **fünfstelligen Erlös** an die Jugendabteilungen der Göttinger Sportvereine ausschütten können.“

Interessierte Sportvereine können in einem Antrag an den SSB ihr Jugendprojekt vorstellen und sich um einen Zuschuss bewerben. Eine Kommission berät über die Anträge und verteilt anschließend die Gelder nach einem Kriterienkatalog. Bewerbungsfrist ist der 15.01.2025, das Antragsformular steht auf der Internetseite des SSB bereit.

Antragsformular für Sport Meets Music unter ssb-goettingen.de/upload/downloads/sport-meets-music/Antrag_Zuschuss_SMM_2024.pdf

Bis zum
15.01.
als Verein
bewerben

Foto: Olaf Curdt



Stadtsportbund **ssb**gö
Göttingen e.V.



LandesSportBund
Niedersachsen e.V.

Koordinierungsstelle
Integration
im und durch Sport

Offene Sporthalle der Vielfalt

Die Koordinierungsstelle Integration im und durch Sport des Stadtsportbundes hat mit dem Projekt „Offene Sporthalle der Vielfalt“ in Kooperation mit lokalen Sportvereinen ein niederschwelliges Bewegungsangebot für Kinder und Familien initiiert. Das Angebot richtet sich an Personen aus sozial benachteiligten Schichten sowie Menschen mit internationaler Geschichte und wird vom Landessportbund gefördert.

Sonntags | 10–13 Uhr | freier Eintritt | ohne Anmeldung

12.01.2025

BG Göttingen: Basketball | SC Hainberg: Spiel Aktionen
ASC Göttingen: Inklusives Angebot
Sporthalle Zietenterrassen | Bertha-von-Suttner-Straße

16.02.2025

MTV Geismar: Handball, Turnen und Judo
Adolf-Reichwein-Schule | Schulweg 14

30.03.2025

HC Göttingen: Hockey | BG Göttingen: Basketball
ASC Göttingen: Inklusives Angebot
Sporthalle GSG | Kurt-Huber-Weg 1-5

DEMNÄCHST AM JAHNSTADION

Entdecken Sie Göttingen neu: Laufstrecken für jedes Level

Die Göttinger Sport und Freizeit GmbH (GöSF) lädt Laufbegeisterte ein, die Region neu zu entdecken – mit einem neuen Lauftreff im Sportpark Jahnstadion. Von hier aus starten fünf Laufstrecken, die für jedes Fitnesslevel geeignet sind. Große Schilder am Startbereich informieren über die Routen, und QR-Codes führen direkt zu Navigationshilfen in den Apps Komoot und Strava.

Die Laufstrecken im Überblick

Rosdorfer Laufverbindung (12,5 km)

Diese Route verbindet Göttingen mit der Umgebung und führt Läuferinnen und Läufer bis zur Gemeinde Rosdorf. Eine schöne Strecke für alle, die eine etwas längere Distanz suchen.

Über die Felder (5 km)

Eine ideale Einsteigerrunde durch die Felder rund um das Jahnstadion, die Naturfreunde und entspannte Läufer anspricht.

Auf nach Niedernjesa (13 km)

Für diejenigen, die die südliche Umgebung Göttingens entdecken möchten, bietet diese Strecke eine abwechslungsreiche und herausfordernde Runde.

Seenrunde (21 km)

Diese Route ist die längste Strecke der neuen Laufserie, die durch Diemarden und bis zur Gemeinde Gleichen verläuft. Sie bietet leicht ansteigende Abschnitte und eine wunderschöne Kulisse am Wendebachstausee – ideal für erfahrene Läufer.

NightLeiner (10 km)

Besonders für Abendläufe eignet sich der „NightLeiner“ – eine Strecke, die zu 85 % beleuchtet ist und damit auch bei Dunkelheit für Sicherheit sorgt. Entlang des Leineradwegs nördlich von Göttingen erleben Läufer hier eine angenehme und sichere Strecke in den Abendstunden.



Regelmäßige Lauf-Treffen in Göttingen

Parkrun | parkrun.com/kiessee
Jeden Samstag | 09.00 Uhr

Laufline Laufftreff Nikolausberg | laufline.de
Jeden Mittwoch (ab 02.04.) | 19.00 Uhr

Running Gooses | runningcrews.com/running-gooses
Jeden Mittwoch | 19.00 Uhr

Sundays Running Club | @ [running_gooses](https://www.instagram.com/running_gooses)
Jeden 1. Sonntag im Monat | 09.00 Uhr

Vereine mit Laufangeboten: RSC, LG Göttingen, MTV Rosdorf, ASC

Start und Ziel der Laufstrecken am Parkplatz Jahnstadion

Mit dem neuen Laufftreff im Sportpark Jahnstadion bietet die GöSF einen zentralen Ausgangspunkt für Laufspaß in Göttingen. Ob Anfänger oder Profi – die Vielfalt der Strecken lädt dazu ein, aktiv zu sein und die Umgebung zu genießen. **Laufen Sie mit!**



Fit durch die Region

Südniedersachsen-Cup 2025

Der Südniedersachsen-Cup (SNC) ist eine traditionsreiche Laufserie, die seit vielen Jahren Sportbegeisterte in unserer Region zusammenbringt. Ziel des SNC ist es, Läufer:innen eine Plattform zu bieten, um sich sportlich zu messen und gemeinsam aktiv zu sein. **Die Teilnahme am SNC ist unkompliziert und kostenfrei:** Wer an mindestens fünf der ausgeschriebenen Laufveranstaltungen teilnimmt, wird automatisch in die Cup-Wertung aufgenommen. Die Wertung erfolgt in verschiedenen Altersklassen, sodass sowohl Jugendliche als auch Erwachsene faire Vergleichsmöglichkeiten haben. Die besten Läufer:innen jeder Altersklasse werden am Ende der Saison geehrt.

Für das Jahr 2025 stehen bereits zahlreiche Termine fest, die ein vielfältiges Laufangebot in der Region bieten:

- 23.03.2025 46. Varloser Crosslauf (Auftakt)
- 01.05.2025 26. Dransfelder Hasenmelker-Lauf
- 10.05.2025 34. Drei-Länder-Lauf in Arenshausen
- 17.05.2025 Einbecker Bierstadt-Lauf
- 24.05.2025 40. Int. Sollinglauf in Dassel
- 25.05.2025 39. Göttinger Frühjahrs-Volkslauf
- 28.05.2025 22. Oderpark-Seelauf in Hattorf
- 09.06.2025 Osterwaldlauf in Salzhemmendorf
- 15.06.2025 8. Lamspringer Klosterlauf
- 02.07.2025 Göttinger Altstadtlauf
- 23.08.2025 20. „Lauf um den Mittelpunkt Deutschlands“ in Krebeck
- 29.08.2025 23. Duderstädter Sparkassenlauf
- 07.09.2025 21. Schöninger Volkslauf
- 13.09.2025 28. Leinewiesen-Lauf in Greene
- 28.09.2025 Northeimer Stadtlauf
- 03.10.2025 27. Alfelder Leinetal-Lauf
- 11.10.2025 33. Müндener Altstadtlauf (NEU)
- 22.11.2025 49. Bad Gandersheimer See-Park-Lauf (Abschlussveranstaltung)

Weitere Informationen zu den einzelnen Läufen, Anmeldemodalitäten und aktuellen Neuigkeiten finden Sie unter suedniedersachsendcup.de

Beratung

Gesundheit und Fitness

Carola Piechota

0551 4952-119

c.piechota@vhs-goettingen.de



Zumba und Pilates

Zumba® Fitness

Zumba – das Tanz- und Fitnessworkout zu mitreißender Musik. 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., 06.01.–24.03.2025, 17.00–18.00 Uhr, 9 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 69,00; Kurs 25F03000

Do., 09.01.–27.03.2025, 20.00–21.00 Uhr, 9 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 69,00; Kurs 25F03005

Zumba Gold® Fitness

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form von Zumba. Zumba Gold® richtet sich an Trainingseinsteiger*innen und Menschen mit Einschränkungen, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen 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., 06.01.–24.03.2025, 10.00–11.00 Uhr, 10 Termine; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 74,00; Kurs 25F03022

Do., 09.01.–27.03.2025, 17.00–18.00 Uhr, 9 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 69,00; Kurs 25F03008

Pilates

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 tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur. Die bewusst langsam und fließend harmonisch ausgeführten Bewegungen sind sehr muskel- und gelenkschonend.

Leitung: Helga Baumgardt-Kleinn, Sportwissenschaftlerin M. A., Übungsleiterin Pilates

Di., 07.01.–04.03.2025, 16.00–17.00 Uhr, 9 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 71,00; Kurs 25F03103

Di., 07.01.–04.03.2025, 17.00–18.00 Uhr, 9 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 71,00; Kurs 25F03106

Di., 25.03.–24.06.2025, 16.00–17.00 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 94,00; Kurs 25F03104

Di., 25.03.–24.06.2025, 17.00–18.00 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 94,00; Kurs 25F03105

Leitung: Jasmin Gollnau, Yogalehrerin RYS, Pilatestrainerin

Do., 09.01.–27.03.2025, 18.15–19.15 Uhr, 12 Termine; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 89,00; Kurs 25F03121

Leitung: Rosalia Sanchez Ricardes, Sportwissenschaftlerin, DOSB-Übungsleiterin B
Fr., 10.01.–07.03.2025, 17.00–18.00 Uhr, 9 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 69,00; Kurs 25F03107

Fitness

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 Körperzonen Bauch, Beine, Po werden ausgiebig trainiert. Dehn-, Stretch- und Entspannungsübungen runden das gelenkschonende Training ab.

Leitung: Sandra Strong, Fitnesstrainerin, Zumba®Instructorin

Mo., 17.02.–30.06.2025, 19.00–20.00 Uhr, 14 Termine; BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6; Gebühr: € 102,00; Kurs 25F03203

Bodystyling: Bauch, Beine, Po

Bodystyling ist ein sehr abwechslungsreiches Ausdauer- und Koordinationstraining für den ganzen Körper. Mittels kleiner Handgeräte und Musik werden gezielte Muskelkräftigungsübungen für Oberkörper, Bauch, Beine, Po und Arme ausgeführt. Mit diesem Programm erreichen wir mehr Kraft, Ausdauer, Energie und Beweglichkeit.

Leitung: Sandra Strong, Fitnesstrainerin, Zumba®Instructorin

Mi., 08.01.–26.03.2025, 16.45–17.45 Uhr, 12 Termine; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 90,00; Kurs 25F03222

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., 12.02.–11.06.2025, 19.00–20.00 Uhr, 15 Termine; BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6; Gebühr: € 108,00; Kurs 25F03206

Fitnessgymnastik für Frauen und Männer

Neben einer abwechslungsreichen Herz-Kreislaufgymnastik erwartet Sie ein funktionales und differenziertes Muskeltraining, das sich auf den Rücken, Bauch und Beckenboden konzentriert. Diese Bereiche sollen sowohl gekräftigt als auch gedehnt werden. Übungen aus dem Yoga- und Pilatesbereich umrahmen das Programm und führen in die Entspannung. Auch ungeübte Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Annelie Thieme, Pilatestrainerin, Rückenschullehrerin

Di., 18.02.–24.06.2025, 10.00–11.00 Uhr, 16 Termine; DGH Wibbecke; Adelebsen, Hitzing 8; Gebühr: € 96,00; Kurs 25F03231

Mi., 19.02.–25.06.2025, 18.00–19.00 Uhr, 16 Termine; DGH Wibbecke; Adelebsen, Hitzing 8; Gebühr: € 96,00; Kurs 25F03232

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: Sandra Strong, Fitnesstrainerin, Zumba®Instructorin

Di., 18.02.–01.07.2025, 17.15–18.15 Uhr, 15 Termine; BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6; Gebühr: € 108,00; Kurs 25F03204

Fitness- und Funktionstraining für Männer

Dieser Kurs ist für jung gebliebene Männer zwischen 30 und 60 Jahren, 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., 19.02.–18.06.2025, 20.00–21.30 Uhr, 15 Termine; BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6; Gebühr: € 128,00; Kurs 25F03207

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 rückengerechtes Alltagsverhalten. Der Kurs ist für alle Altersklassen geeignet.

Leitung: Sandra Strong, Fitnesstrainerin, Zumba®Instructorin

Do., 09.01.–27.03.2025, 17.00–18.00 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 90,00; Kurs 25F03402

Bauch, Beine, Po – Fitnesstraining

Kraft-Ausdauer-Training in Form eines Intervalltrainings zu motivierender Musik mit einfachen Choreographien aus dem Aerobic-Bereich. Der Kalorienverbrauch wird angekurbelt und gesteigert. Das speziell auf die Körperregionen Bauch, Beine und Po ausgerichtete Workout stimuliert gleichzeitig die Rückenmuskulatur. Es werden Kleingeräte wie z. B. Hanteln und Therabänder eingesetzt.

Leitung: Wiebke Prieto Meis, Gymnastik-/Tanzlehrerin

Di., 25.02.–24.06.2025, 19.00–20.00 Uhr, 15 Termine; BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6; Gebühr: € 108,00; Kurs 25F03208

Fit-Mix: Fitnesstraining aus verschiedenen Programmen

Fit-Mix ist ein intensives Ganzkörpertraining mit Elementen aus verschiedenen Fitnessprogrammen, wie z. B. Bauch-Beine-Po, Rückenfit, Herz-Kreislauftraining, Mobilitäts-/Faszientraining und Zumba®. Durch variantenreiche Bewegungsabläufe ganzer Muskelgruppen werden nicht nur einzelne Muskeln isoliert trainiert, sondern der ganze Körper in Form gebracht. Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen

Leitung: Sandra Strong, Fitnesstrainerin, Zumba®Instructorin

Mi., 08.01.–26.03.2025, 18.15–19.15 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 74,00; Kurs 25F03210

Fr., 10.01.–28.03.2025, 17.45–18.45 Uhr, 10 Termine; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2
Gebühr: € 74,00; Kurs 25F03227

Richtig fit ab 50+

Mit 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 bieten Ihnen vielfältige Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit.

Leitung: Mathias Emanuel-Christoffel, Physiotherapeut, Pilatestrainer, Nordic Walking Instructor

Mo., 06.01.–24.03.2025, 11.15–12.15 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 89,00; Kurs 25F03213

Hula Hoop Dance – Spiel dich fit!

Hooptanz ist Spaß und Workout in einem! Der Hoop kreist dabei nicht nur klassisch um die Taille, sondern auch um Arme, Beine und mehr. Der Workshop bietet einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten des Hooptanzes und richtet sich an Anfänger*innen. Erwachsenentaugliche Hoops werden gestellt.

Leitung: Anna Sperber

Sa., 11.01.2025, 10.30–12.00 Uhr, 1 Termin; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 20,00; Kurs 25F03215

Mi., 29.01.–05.03.2025, 16.45–18.00 Uhr, 6 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 54,00; Kurs 25F03216

Mi., 12.03.–16.04.2025, 16.45–18.00 Uhr, 6 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 54,00; Kurs 25F03218

Aquafitness

(Präventionsangebot § 20 Abs.1 SGB V)
Aquafitness im Tiefwasser ist ein Kraft- bzw. Ausdauertraining für den ganzen Körper. Mittels verschiedener Auftriebskörper entsteht ein Schwebzustand 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.

Leitung: Katharina Scholze, Physiotherapeutin, Aquafitnessinstructorin

Mo., 06.01.–24.02.2025, 17.00–18.00 Uhr, 8 Termine; Badeparadies Eiswiese, Göttingen, Windausweg 60; Gebühr: € 65,00, Kursgebühr zu zahlen bei der VHS, zzgl. € 40,00 Eintrittsgeld und € 10,00 Pfandgeld (zahlbar vor Ort); Kurs 25F03300

Do., 09.01.–27.02.2025, 9.00–10.00 Uhr, 8 Termine; Badeparadies Eiswiese, Göttingen, Windausweg 60; Gebühr: € 65,00, Kursgebühr zu zahlen bei der VHS, zzgl. € 40,00 Eintrittsgeld und € 10,00 Pfandgeld (zahlbar vor Ort); Kurs 25F03302

Yoga, Qi Gong**Hatha Yoga – Grundkurs (Präventionsangebot § 20 Abs.1 SGB V)**

Regelmäßig praktiziert verbessern die Körperübungen aus dem Hatha Yoga sowohl die Haltung und Koordination als auch die Beweglichkeit. Darüber hinaus kann Hatha Yoga die Faszien (Bindegewebe) dehnen und Verklebungen lösen. Entspannungstechniken, Atem- und Meditationsübungen sorgen für mentale Stärke, Gelassenheit und Wohlbefinden. Auf individuelle Befindlichkeiten kann eingegangen werden.

Leitung: Christopher Lakshmana Rauner, Yogalehrer BYV, Leiter Yoga Vidya Göttingen

Mo., 13.01.–03.03.2025, 9.00–10.30 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 94,00; Kurs 25F04116

Leitung: Klaus-Peter Jordan, Yin Yogalehrer BYV, Yogatherapeut, Ausbilder

Mi., 15.01.–19.03.2025, 18.15–19.45 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 116,00; Kurs 25F04101

Do., 16.01.–20.03.2025, 16.30–18.00 Uhr, 10 Termine; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 116,00; Kurs 25F04118

Hatha Yoga – Grundkurs

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. Die Übungen werden präzise angeleitet und korrigiert. Für alle Altersgruppen geeignet.

Leitung: Laetitia Samuel, Yogalehrerin BYV

Do., 09.01.–13.03.2025, 19.30–21.00 Uhr, 10 Termine; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 114,00; Kurs 25F04137

Yoga am Morgen – Grundkurs

(Präventionsangebot § 20 Abs.1 SGB V)
Regelmäßig praktiziert verbessern die atemgeführten Körperübungen aus dem Hatha Yoga sowohl die Haltung und Koordination als auch die Beweglichkeit. Die Faszien (Bindegewebe) werden gedehnt, Verklebungen lösen sich. Entspannungstechniken, Atem- und Meditationsübungen sorgen für mentale Stärke, Gelassenheit und Wohlbefinden. Auf individuelle Befindlichkeiten kann eingegangen werden.

Leitung: Heike Ahlswede-Oberländer, Yogalehrerin BDY/EYU

Do., 09.01.–27.03.2025, 10.00–11.30 Uhr, 12 Termine; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 136,00; Kurs 25F04135

Fr., 10.01.–28.03.2025, 9.00–10.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 136,00; Kurs 25F04107

Hatha Yoga (BenefitYoga®) – Grundkurs (Präventionsangebot § 20 Abs.1 SGB V)

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: Kristina Kreikenbohm, Zertifizierte Yoga®-Lehrerin

Do., 09.01.–27.03.2025, 18.15–19.45 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 116,00; Kurs 25F04105

Hatha Yoga für den Rücken

(Präventionsangebot § 20 Abs.1 SGB V)
In diesem Kurs werden Asanas zur Mobilisation der Wirbelsäule und zur Kräftigung vermittelt. Ausgewählte Übungen entspannen, kräftigen die Rückenmuskulatur und fördern die Körperwahrnehmung. Entspannungsübungen und Atembeobachtung führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit, was sich positiv in unseren Alltag hinein auswirkt. Weiterführende Informationen zur Yoga Philosophie runden jede Übungsstunde ab.

Leitung: Britta Talke, Yogalehrerin BDY/EYU

Di., 07.01.–18.03.2025, 16.30–18.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 116,00; Kurs 25F04109

**Do., 09.01.–20.03.2025, 16.30–18.00 Uhr,
10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;
Gebühr: € 116,00; Kurs 25F04111

**Di., 25.03.–24.06.2025, 16.30–18.00 Uhr,
10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;
Gebühr: € 116,00; Kurs 25F04108

**Do., 27.03.–26.06.2025, 16.30–18.00 Uhr,
10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;
Gebühr: € 116,00; Kurs 25F04110

Leitung: Klaus-Peter Jordan, Yin Yogalehrer
BYV, Yogatherapeut, Ausbilder

**Mi., 15.01.–19.03.2025, 16.30–18.00 Uhr,
10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;
Gebühr: € 116,00; Kurs 25F04113

Yoga II

(Präventionsangebot § 20 Abs.1 SGB V)

Dieser Kurs 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.

Leitung: Ursula Glauert-Hülksen, Yogalehrerin
BDY/EYU

**Do., 13.02.–22.05.2025, 18.15–19.45 Uhr,
12 Termine;** VHS Göttingen, Stadtstieg 15;
Gebühr: € 136,00; Kurs 25F04115

Hatha Yoga – Aufbaukurs

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 Teilnehmende mit leichter Yogaerfahrung.

Leitung: Nadine Teuber, zertifizierte Yogalehrerin RYS

**Mo., 13.01.–17.03.2025, 20.00–21.30 Uhr,
10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;
Gebühr: € 116,00; Kurs 25F04119

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., 07.01.–11.03.2025, 18.30–20.00 Uhr,
10 Termine;** Familienzentrum, Rosdorf,
Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 116,00; Kurs
25F04132

Hatha Yoga: Yin Yoga und Faszienarbeit (Präventionsangebot § 20 Abs.1 SGB V)

Yin Yoga ist eine ruhige Form des Hatha Yoga, bei dem die Übungen länger gehalten werden, um das tiefe Faziennetzwerk des Körpers zu erreichen. Es hilft Stress abzubauen, loszulassen und durch passives Dehnen und langes Halten die Flexibilität zu erhöhen. Yin Yoga ist ein wertvoller Ausgleich für Körper und Geist, mit den vielfältigen, täglichen Herausforderungen umzugehen und wieder entspannen zu lernen.

Leitung: Klaus-Peter Jordan, Yin Yogalehrer
BYV

**Di., 14.01.–18.03.2025, 18.15–19.45 Uhr,
10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;
Gebühr: € 116,00; Kurs 25F04221

Hatha Yoga: Yin Yoga und Faszienarbeit

Yin Yogaübungen dehnen sanft und passiv die tieferen Gewebeschichten, d. h. die Faszien 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 Verspannungen und Blockaden verringern oder lösen, die Gelenke werden geschmeidiger.

Leitung: Nadine Teuber, zertifizierte Yogalehrerin RYS

**Mo., 13.01.–17.03.2025, 18.15–19.45 Uhr,
10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;
Gebühr: € 116,00; Kurs 25F04201

Auszeittag Yoga

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Yoga und erweitern Sie Ihr Verständnis für Anatomie und Bewegung in den Asanas. Der Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, tiefer in die Prinzipien des Yoga einzutauchen. Lernen Sie, wie Sie Ihre Körperhaltung optimieren und Verletzungen vermeiden können. Für Anfänger*innen oder erfahrene Yoginis und Yogis.

Leitung: Nicolas Herting, Yogalehrer BYV,
E-RYT

Sa., 08.02.2025, 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr:
€ 48,00; Kurs 25F04209

Auszeittag – Yoga und indisch vegetarische Küche

Eine bewusste Auszeit vom Alltag – Yoga hilft uns Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Yoga-Asanas aus leichten Dehnungen, Streckungen und Beugungen sowie Atemübungen werden präzise angeleitet, so dass hier jede*r teilnehmen kann. Ab 12.15 Uhr, nach der Yogapraxis, bereiten wir gemeinsam leichte, indisch vegetarische Kost zu und genießen die Vielfalt an Geschmacksrichtungen und Gewürzen.

Leitung: Arjan Pal Singh

Sa., 18.01.2025, 10.30–16.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 58,00, inkl. € 13,00 Verzehrumlage;
Kurs 25F04329

Yogalehrer*innen Ausbildung 2025: 2-jährige zertifizierte Ausbildung in Kooperation mit Yoga Vidya Göttingen

Dies Ausbildung umfasst sowohl intensive Praxis, als auch theoretischen Unterricht in Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga und Karma Yoga. Die Yogalehrer*innen-Ausbildung verbindet traditionelles Wissen mit den neuesten Erkenntnissen aus Wissenschaft und Gesundheit.

Die wöchentlichen Ausbildungsabende finden im Yoga Vidya Stadtcenter, Friedrichstraße 1 in Göttingen statt. Zudem ist einmal im Quartal ein Wochenende im Seminarhaus in Bad Meinberg geplant. Weitere Informationen finden Sie hier: <https://yoga-vidya-goettingen.de/yogalehrerausbildung/>

Leitung: Klaus Peter Shankara Jordan, Ausbildungsleiter, Christopher Lakshmana Rauner, Leiter Yoga Vidya Göttingen

**Do., 09.01.2025–17.12.2026, 18.00–21.30
Uhr, 136 Termine;** Yoga Vidya Göttingen,
Friedrichstraße 1, Göttingen; Gebühr:
Kursgebühr auf Anfrage bei Yoga Vidya
Göttingen; Kurs 25F04000

Qi Gong – Grundkurs

(Präventionsangebot § 20 Abs.1 SGB V)

Wir erproben Qi Gong in Bewegung und Stille, vorbereitet durch einfache Lockerungs- und Beweglichkeitsübungen. Bewegungen werden 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 wird gefördert.

Leitung: Christian Auerbach, Pädagoge M. A.,
Ausbilder Taiji Quan/Qi Gong DDQT

**Mi., 08.01.–26.03.2025, 9.00–10.30 Uhr,
12 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;
Gebühr: € 132,00; Kurs 25F04401

**Mo., 13.01.–24.03.2025, 18.15–19.45 Uhr,
11 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;
Gebühr: € 121,00; Kurs 25F04405

**Mo., 13.01.–24.03.2025, 20.00–21.30 Uhr,
11 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;
Gebühr: € 121,00; Kurs 25F04403

Taiji Quan – Grundkurs

(Präventionsangebot § 20 Abs.1 SGB V)

Die meditativen, fließenden Bewegungsabläufe des Taiji Quan sind kräftigend und fördern die Entfaltung der gesunden, inneren Energie (Qi). Es wird mit der eigenen Muskelkraft und Energie trainiert, so dass Taiji Quan unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlicher Fitness praktiziert werden kann, auch bei körperlichen Einschränkungen.

Leitung: Christian Auerbach, Pädagoge M.A.,
Ausbilder Taiji Quan / Qi Gong DDQT

**Mi., 15.01.–19.03.2025, 19.30–21.00 Uhr,
10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;
Gebühr: € 110,00; Kurs 25F04411

Sie haben Fragen?

Infotelefon 0551 4952-0



Ausführlichere Kursbeschreibungen
und weitere Angebote finden Sie
unter vhs-goettingen.de

Entspannung

Progressive Muskelentspannung (Präventionsangebot § 20 Abs.1 SGB V)

Bei Stress macht sich eine erhöhte Muskelspannung in Form von Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen bemerkbar. Durch bewusste, kurze Anspannung bestimmter Muskelgruppen und anschließendem Loslassen, bewirkt Progressive Muskelentspannung eine effektive Entspannung der Muskeln und führt Körper und Geist in einen angenehmen Ruhezustand.

Leitung: Christiane Taege, Dipl. Pädagogin, Kursleiterin PMR

Do., 23.01.–13.03.2025, 18.15–19.45 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 104,00; Kurs 25F04602

Autogenes Training (Präventionsangebot § 20 Abs.1 SGB V)

Das autogene Training ist eine Entspannungsmethode, deren Beherrschung dazu befähigt, sich autogen – das heißt selbstgesteuert – in einen Zustand der körperlichen und seelischen Tiefenentspannung zu versetzen. Regelmäßig praktiziert, fördert es die innere Ausgeglichenheit, beugt Stresserscheinungen vor und wirkt psychosomatisch bedingten Körperfunktionsstörungen entgegen.

Leitung: Vanessa Thüne, Kunstpädagogin (B. A.), Kursleiterin AT

Di., 25.02.–29.04.2025, 18.15–19.15 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 80,00; Kurs 25F04605

Oasen im Alltag: Varianten der Meditation

Mit Meditation kleine Oasen der Ruhe und Erholung im Alltag schaffen: Sie lernen verschiedene Meditationsvarianten kennen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind: Meditation mit Handhaltungen, Geh- und Bewegungsmeditation, Meditation mit Atemübungen, Meditation mit Mantra, klassische Meditation in Stille, Körperreise.

Leitung: Martina Scholz, Dipl. Spiraldynamik® Fachkraft, Tri Yoga®

Sa., 29.03.2025, 13.30–16.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 32,00; Kurs 25F07423

Zen-Meditation und Achtsamkeit: Einführung in eine traditionelle Meditation

Dieser fortlaufende Abendkurs für Anfänger*innen steht im Zeichen des praktischen Erlernens der Meditationshaltung und des Kinhins, der Geh-Meditation und der Achtsamkeit im Alltag. Im Mittelpunkt steht jedoch das stille Sitzen. Täglich geübt, kann es Ihr Leben grundlegend verändern. Nach der Meditation gibt es Teegespräche.

Leitung: Gerald Weischede, Zen-Meister, Heilpraktiker für Psychotherapie

Di., 14.01.–11.02.2025, 18.00–19.30 Uhr, 5 Termine; Lebendiges Zen e. V., Göttingen, Gotmarstraße 3; Gebühr: € 62,00; Kurs 25F04708

Meditation im Alltag: Die Achtsamkeit – Innehalten und Pausieren

Für Teilnehmer*innen mit etwas Meditationserfahrung, sei es aus Zen-Kursen, Yoga oder anderen Traditionen. Im Mittelpunkt 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? Weitere Themen: Unser Atem, die Regelmäßigkeit des Übens, Erfahrungsaustausch.

Leitung: Gerald Weischede, Zen-Meister, Heilpraktiker für Psychotherapie

Mi., 08.01.–12.03.2025, 19.00–20.30 Uhr, 10 Termine; Lebendiges Zen e. V., Göttingen, Gotmarstraße 3; Gebühr: € 129,00; Kurs 25F04709

Der innere Raum: Achtsamkeits-/ Imaginationstechniken zur Stressbewältigung

Imaginationstechniken stärken uns im Alltag aber auch in herausfordernden Situationen. Egal, ob Stress, Termindruck oder eine hohe Aufgabenlast, Sie lernen Achtsamkeit für sich zu nutzen und eine gelasseneren Haltung einzunehmen. Mit Geschichten und den damit verbundenen mentalen Bildern schaffen wir uns einen inneren Raum der Ruhe, um in stark emotionalen Situationen einen Rückzugsort zu bewahren.

Leitung: Jens Rein, zertifizierter Trainer für Achtsamkeit/Meditation

Mi., 15.01.–19.02.2025, 17.00–18.00 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 46,00; Kurs 25F04702

Mi., 26.02.–02.04.2025, 17.00–18.00 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 46,00; Kurs 25F04703

Achtsamkeitsmeditation – Einfach Sein

Einfach mal alles, was jeden Tag so wichtig ist, loslassen – hier ist Ihre Insel für den Alltag! In stiller Meditation mit dem Fokus auf Atem- und Körperwahrnehmung entsteht ein Raum, in dem Sie ihren Bedürfnissen und Herzenswünschen nachspüren können. Nach dieser Wohlfühlzeit gehen Sie mit frischer Kraft beseelt nach Hause.

Leitung: Bettina Volger, Körper- und Atemtherapeutin, Heilpraktikerin

Do., 16.01.–20.02.2025, 20.00–21.30 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 64,00; Kurs 25F04715

Tiefenentspannung und Innenschau – Klangmassage nach Walter Häfner®

Entspannen, Blockaden lösen, Energien freilegen, Erkenntnisse gewinnen – die Klangmassage nach Walter Häfner® spricht Körper, Geist und Seele an. Es kommen neun tibetische obertonreiche Klangschalen zum Einsatz. Das Gehirn gerät in einen Zustand der gelassenen inneren Aufmerksamkeit bis hin zu gesteigerter Bewusstheit. So schenkt die Klangreise Stressabbau und körperliches Wohlfühlgefühl.

Leitung: Kathrin Leven-Keesen, Musikwissenschaftlerin, Klangtherapeutin

Do., 16.01.–20.02.2025, 20.00–21.00 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 64,00; Kurs 25F04712

Im Klang baden – Klangmeditationen und Klangmassage

Entspannen und bei sich selbst ankommen: Meditative Texte mit Klangmeditationen obertonreicher Instrumente wie Klangschalen, Monochord und Körperambura konzentrieren und öffnen zugleich, sodass Ihre Energie wieder fließen kann. Gelöstheit und Wohlfühlgefühl schenkt Ihnen die hieran anschließende Ganzkörper-Klangmassage. Sie gehen tiefenentspannt ins Wochenende.

Leitung: Kathrin Leven-Keesen, Musikwissenschaftlerin, Klangtherapeutin

Fr., 21.03.2025, 18.00–20.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 28,00; Kurs 25F04713

Massage

Partnermassage für verspannte Nacken- und Rückenmuskulatur

Nacken und Schultern sind verspannt? Neben anatomischen Grundkenntnissen werden die wichtigsten Handgriffe vermittelt, die z. B. bei Kopf- und Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen angewandt werden können. Gegenseitige Massagen und Zeit füreinander sorgen für Entspannung und lösen die oft schmerzhaften Verspannungen. Anmeldung bitte paarweise!

Leitung: Wolfgang Schneider, staatlich geprüfter Masseur

Fr., 17.01.2025, 17.30–21.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 40,00, pro Person; Kurs 25F08402

Fr., 14.03.2025, 17.30–21.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 40,00, pro Person; Kurs 25F08401

Sa., 15.03.2025, 14.00–17.45 Uhr, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 40,00, pro Person; Kurs 25F08421

Körperarbeit und Selbstwahrnehmung

Spiraldynamik®: Fußgymnastik

Hallux valgus? Knick-, Spreiz-, Senkfuß? Mit aktiven Übungen aus der Spiraldynamik® und passiven Maßnahmen wie Dehnungen und Massagen lernen Teilnehmende die Fußmuskulatur zu stärken und die Fußgewölbe wieder aufzubauen. Der Kurs kann als Alternative und Prävention zu Einlagen und Operation dienen. Voraussetzung zur Kursteilnahme ist es die eigenen Füße bearbeiten zu können.

Leitung: Martina Scholz, Dipl. Spiraldynamik® Fachkraft, Tri Yoga®

Di., 14.01.–18.02.2025, 18.15–19.30 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 59,00; Kurs 25F04514

Wenn es knackt und knirscht – Kieferentspannung nach der Spiraldynamik®

Im Fokus des Kurses steht das verspannte Kiefergelenk, oftmals Auslöser für Spannungskopfschmerz, Verspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur sowie nächtliches Zähneknirschen. Das dreidimensionale Bewegungs- und Therapiekonzept der Spiraldynamik® bietet hier Entspannungsübungen zur wirkungsvollen Entlastung der Kiefergelenke und bahnt neue Bewegungsabläufe an um Fehlbelastungen entgegenzuwirken.

Leitung: Martina Scholz, Dipl. Spiraldynamik® Fachkraft, Tri Yoga®

Di., 25.02.–01.04.2025, 19.30–20.45 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 59,00; Kurs 25F04603

Brille weg mit Augen-Yoga?

Stundenlange Arbeit am Computer, Heizung, Klimaanlage, belastet die Augen und schadet der Sehkraft. 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

Fr., 14.02.2025, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 34,00; Kurs 25F04519

Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode bietet die Möglichkeit, beweglicher zu werden und ein besseres Gespür für sich selbst zu entwickeln. Durch angeleitete Bewegungsabläufe mit vielfachen Variationen lernen Sie, bewusster wahrzunehmen wie Sie sich bewegen. Die Feldenkrais-Methode kann unabhängig vom Alter, von Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen praktiziert werden. Die beste Voraussetzung ist Neugierde.

Leitung: Susanne Bleick, Feldenkrais-Pädagogin

Mi., 08.01.–12.03.2025, 18.15–19.45 Uhr, 10 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 112,00; Kurs 25F04501

Gesundes Gehen durch Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Gehen ist für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden bedeutsam. Der aufrechte Gang kann allerdings anstrengend sein. Durch mit Achtsamkeit geführte und ungewöhnliche Bewegungssequenzen werden Teilnehmende mit Hilfe der Feldenkrais®-Methode erspüren, wie das Gehen auf zwei Beinen sinnvoller und angenehmer werden kann. Mehr Flexibilität und bessere Koordination stellen sich ein.

Leitung: Elisabetta Abate, Feldenkrais Pädagogin

Sa., 18.01.2025, 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 29,00; Kurs 25F04524

Beckenbodentraining – Den Beckenboden vitalisieren und stärken

Oft widmen wir dem Beckenboden erst unsere Aufmerksamkeit, wenn er nicht mehr zuverlässig funktioniert. Dabei profitiert er wie alle anderen Muskeln von gezieltem Training. Nach einem kurzen Überblick über die Anatomie des Beckenbodens erlernen Sie verschiedene Übungen, die ganz unkompliziert in den Alltag integriert werden können und so dezent sind, dass man auch in der Kassenwarteschlange üben kann.

Leitung: Martina Scholz, Dipl. Spiraldynamik® Fachkraft, Tri Yoga®

Di., 14.01.–18.02.2025, 19.45–21.00 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 59,00; Kurs 25F04600

Hilfreiche Punkte – Selbsthilfe mit Akupressur

Akupressur arbeitet mit gezieltem Druck auf speziellen Punkten der Energieleitbahnen (Meridiane). Sie ist ein Teilbereich der chinesischen Medizin und kann überall zur Selbstbehandlung angewandt werden. Inhalte: Einführung in die chinesische Medizin und die Leitbahnlehre, Meridianübungen, Grifftechniken, praktische Anwendung bei Schmerzen, Ischialgie, Kopfschmerzen, Erkältung, Verdauungsproblemen.

Leitung: Silke Schreiber, Heilpraktikerin für TCM

Sa., 25.01.2025, 13.00–17.00 Uhr, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 34,00; Kurs 24H08022

Persönlichkeitsentwicklung

Das Innere Kind – Ein Weg zur emotionalen Selbstbefreiung

Die Arbeit mit dem Inneren Kind lässt uns negativ abgespeicherte, in der Kindheit erworbene Glaubenssätze und Verhaltensmuster verstehen und ihnen entgegenwirken. Indem wir den Ursachen auf den Grund gehen, können wir nicht förderliche Glaubensmuster auflösen und ihnen entgegenwirken. Neu und positiv formuliert, führen sie zu einer emotionalen Befreiung, die uns leichter und freudiger leben lässt.

Leitung: Andrea Windus, Sozialpädagogin, Greater Coach

Fr./Sa., 31.01./01.02.2025, Fr., 18.00–20.15 Uhr, Sa., 10.00–17.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 64,00; Kurs 25F04820

Wo stehe ich, wo will ich hin? – Vom Selbstzweifel zur Selbstverwirklichung

Sind Sie mit Ihrem Leben zufrieden? Fehlt es an etwas, wo fühlt es sich nicht rund an? Wo stehe ich, wo will ich hin? Angeregt durch kreative Übungen zur Erarbeitung der inneren Ressourcen und Stärken mit Traum-/Visionsreisen, Meditationen, Dankbarkeitsübungen, Affirmationen und Affirmationen, entdecken Sie Ihre Fähigkeiten für Ihren Weg zur Selbstverwirklichung.

Leitung: Andrea Windus

Fr., 21.02.–28.03.2025, 17.30–19.00 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 64,00; Kurs 25F04821

Fass mich nicht an! Selbstverteidigung/-behauptung für Frauen

Oft gibt es im normalen Alltag Situationen, in denen wir uns unwohl, eingeschränkt oder sogar bedroht fühlen. Es fällt uns nicht immer leicht dabei ruhig und souverän zu bleiben oder uns angemessen zu wehren. Mit gezielten Übungen stärken wir unsere Selbstwahrnehmung, üben den Umgang mit unseren eigenen Grenzen und schulen unsere körperliche und mentale Stärke für mehr Selbstvertrauen – ein wirksamer Schutz gegen übergriffiges Verhalten.

Leitung: Anahita Fouladvand, Kampfkunstlehrerin für Selbstverteidigung

Fr./Sa., 31.01./01.02.2025, Fr., 18.00–20.15 Uhr, Sa., 9.30–16.15 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 59,00; Kurs 25F04822

Gesundheit, Krankheit

Ihr Start in ein gesünderes Lebensgefühl – Entzündungshemmend kochen

Fühlen Sie sich im Alltag oft müde und antriebslos? Oder leiden Sie bereits unter einer „Volkskrankheit“? Dann hat dies womöglich auch mit Ihrer Ernährung zu tun! In diesem Workshop erhalten Sie eine alltagstaugliche Anleitung für antientzündliche Ernährung und sammeln bei gemeinsam zubereiteten Mahlzeiten leckere Inspirationen, um sich langfristig energetisch und leicht zu fühlen.

Leitung: Mascha Mühlhausen

Sa., 15.03.2025, 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 48,00, inkl. Verzehrumlage; € 12,00; Kurs 25F07226

Detox Kitchen – Neustart für Ihre Gesundheit

Gönnen Sie sich und Ihrem Körper zu Jahresbeginn eine Mini-Kur! Gewinnen Sie Leichtigkeit und Energie allein durch Ihre Ernährung! In diesem Workshop lernen Sie die Grundprinzipien der Detox-Küche. Wir kochen und essen leckere und sättigende Gerichte für einen beispielhaften Detox-Tag. Abschließend bekommen Sie eine Anleitung mit auf den Weg, um 1–2 Detox-Wochen selbstständig durchführen zu können.

Leitung: Mascha Mühlhausen

Sa., 08.02.2025, 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 48,00, inkl. Verzehrumlage; € 12,00; Kurs 25F07227

Singen: Atem- und Gesangsübungen bei Long-/Post-Covid, COPD oder Asthma

Bei chronischen Atemwegserkrankungen ist das Atemtraining ein wichtiger Therapiebaustein. Singen vergrößert nachweislich das Lungenvolumen. In diesem Kurs werden viele praktische und effektive Atem- und Gesangsübungen erklärt, demonstriert und eingeübt. Die Atemmuskulatur wird dadurch bewegli-

cher und der trockene Husten weniger. Der Kurs ist ausdrücklich auch für Gesunde und für alle, die mehr über die Atmung wissen möchten.

Leitung: Harriet Spenke

Sa., 15.03.2025, 11.00–16.00 Uhr, 1 Termin;
VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 47,00;
Kurs 25F35602

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) – Schröpfen

Das Schröpfen ist eine jahrtausendalte Heilmethode aus China. In diesem Kurs werden die ersten Grundlagen für die Anwendung zum Hausgebrauch erlernt: z. B. bei Nacken-, Rücken-, Knie- und Schulterblockaden oder bei Erkältungskrankheiten sowie eine belebende Schröpfmassage zur Stärkung der Abwehrenenergie vorgestellt.

Leitung: Silke Schreiber, Heilpraktikerin für TCM

Sa., 15.02.2025, 13.00–17.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr:
€ 35,00; Kurs 25F08001

Ist das noch normal? – Psychische Störungen erkennen und verstehen

Fortbildung für Menschen, die in ihrem Beruf direkt oder indirekt mit psychischen Erkrankungen konfrontiert sind, wie z. B. Fachkräfte in Krankenhäusern, ambulanter Pflege bzw. Betreuung, der Jugendhilfe, sowie an Lehrer*innen, etc.

Inhalte: Angsterkrankungen, Depressionen, schizophrenen und anderen Psychosen, sowie Persönlichkeitsstörungen und Traumafolgestörungen, psychiatrische Notfälle.

Leitung: Thomas Wiebke, Heilpraktiker

Mo. bis Fr., 10.02.–14.02.2025, 9.00–16.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 380,00; Kurs 25F0481

Letzte Hilfe Kurs

Am Ende wissen, wie es geht.

Vermittelt wird das „kleine 1x1 der Sterbebegleitung“: Das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende. Manuela Brandt-Durlach vom Hospiz an der Lutter steht Ihnen an diesem Abend als kompetente Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie unter: www.letztehilfe.info

Leitung: Gabriele Carstens, Bianca Hogreve

Do., 16.01.2025, 17.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr:
kostenlos; Kurs 25F97103

Leitung: Manja Schondorf-Denecke, Katrin Benken

Sa., 15.02.2025, 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr:
kostenlos; Kurs 25F97102

Meine Kosmetik: Pflegeprodukte selbst gemacht

Teilnehmende werden von einer staatlich geprüften Pharmazeutisch-Technischen Assistentin in die Grundlagen zur Herstellung von Kosmetika eingeführt und erstellen natürliche Pflegeprodukte selbst. Sie erfahren Wissenswertes über die pflegenden Eigenschaften der Substanzen und erhalten Informationen zur Deklaration von Inhaltsstoffen von Kosmetikprodukten.

Leitung: Jessika Kurucu, Pharmazeutisch-Technische Assistentin

Sa., 29.03.2025, 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 38,00, inkl. Materialgeld und Kosten für Tiegel € 8,00; Kurs 25F08500

Meine Kosmetik: Seifen und Duschcreme selbst gemacht

Unter Anleitung einer staatlich geprüften Pharmazeutisch-Technischen Assistentin werden pflegende Seifen, peelende Seifen und Duschcremes mit einfachen Zutaten hergestellt. Dabei werden verschiedene Pflegeöle, Blüten und Kräuter verwendet. Den Ideen zu Formen, Farben und Düften sind dabei keine Grenzen gesetzt. Jede*r bestimmt die natürlichen Bestandteile der selbst hergestellten Seife/Duschcreme selbst.

Leitung: Jessika Kurucu, Pharmazeutisch-Technische Assistentin

Sa., 25.01.2025, 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 38,00, inkl. Materialgeld und Kosten für Tiegel € 8,00; Kurs 25F08503

Schlafwerkstatt: Praxistraining für erholsamen Schlaf

Erholsamer Schlaf ist das Ergebnis einer guten Schlafstruktur, durch die man den Schlafrhythmus verbessern kann. In diesem Kurs lernen Sie in praktischen Übungen das Kernprinzip des Schlaftrainings kennen. Ihr Schlaf wird positiv beeinflusst, so dass Sie endlich wieder erholt aufwachen können. Der Kurs eignet sich zur Prävention und für alle, die bereits unter Schlafstörungen leiden.

Leitung: Alexandra Lienhop

Mo., 17.02., 03.03. und 17.03.2025, 18.15–19.45 Uhr, 3 Termine; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 49,00; Kurs 25F04681



Förderverein der Volkshochschule Göttingen e. V.

Man lernt nie aus: Unterstützen Sie die Erwachsenenbildung!

Die Mitglieder unseres Fördervereins tragen durch ihre finanzielle Unterstützung dazu bei, dass Bildungsangebote in Stadt und Landkreis Göttingen stattfinden, die ohne dies nicht möglich wären.
Infos anfordern unter: foerdereverein-vhs@vhs-goettingen.de

Mitglieder des Vereins erhalten 10 % Nachlass auf selbst besuchte Kurse.

Kochen

Klassiker der deutschen Küche

Wer kennt ihn nicht, den Duft von Omas oder Mutters Essen? Er ruft Erinnerungen an unsere Kindheit wach. Gemeinsam kochen wir mit frischen Zutaten und ohne Tüten Klassiker der deutschen Küche und sorgen dafür, dass diese alten Rezepte nicht in Vergessenheit geraten. Und vielleicht ist ja das eine oder andere Rezept von Oma dabei, welches heute noch genauso gut schmeckt, wie früher.

Leitung: Petra Wienstroth, Hobbyköchin

Mi., 15.01.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 39,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00;
Kurs 25F07025

Béchamel, Hollandaise und mehr: Grundsauces gekonnt zubereiten

Grundsauces bilden die Basis für unterschiedliche Saucen zu verschiedenen Gerichten. Teilnehmende erstellen weiße und braune Grundsauces und erfahren welche wozu am besten passt: Demi Glace: braune, klare Grundsauce, Jus: braune gebundene Grundsauce, Velouté: weiße Grundsauce, Béchamelsauce, Hollandaise mit ihren Ableitungen, aber auch die 2-Minuten-Mayonnaise mit ihren Variationen und Remouladen.

Leitung: Heinrich Möller, Küchenmeister

Sa., 15.02.2025, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 48,00, inkl. Verzehrumlage € 18,00;
Kurs 25F07221

Knollen- und Wurzelgemüse – raffiniert und unkonventionell zubereitet

Im Herbst und Winter sind Knollen- und Wurzelgemüse wichtige Nährstofflieferanten. Lange Zeit war dieses Gemüse in Vergessenheit geraten, erfährt jedoch derzeit eine regelrechte Renaissance in der Küche. Mit raffinierten Gerichten rund um Rote Beete, Pastinake, Petersilienwurzel und Co, beleben wir diese alten deutschen Wintergemüse neu und kreieren köstliche Gerichte.

Leitung: Petra Wienstroth, Hobbyköchin

Mi., 29.01.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 39,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00;
Kurs 25F07023

Scholle und Dorsch – der Fischkurs

Von einem gelernten Küchenmeister erfahren Sie alles Wissenswerte rund um den Fisch. d. h. zunächst den fachgerechten Umgang wie z. B. Entgräten, Filetieren und Tranchieren am Tisch sowie die verschiedenen Zubereitungsarten (gebraten, gedünstet, gekocht). Schollenfilet in Kräuterkruste und andere Variationen, Dorsch gedünstet in Senfsauce und ein Krabbensüppchen werden auf dem Programm stehen sowie vieles andere mehr.

Leitung: Heinrich Möller, Küchenmeister

Sa., 22.02.2025, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 48,00, inkl. Verzehrumlage € 18,00;
Kurs 25F07033

Vegetarische Winterküche

Mitten im Winter gibt es kaum regionales und saisonales Gemüse, und trotzdem möchte unser kulinarischer Gaumen nichts missen. Und das muss er auch nicht! Wir zaubern feine und deftige Speisen, winterliche Pasta, Knödel oder backen aromatische Kuchen. Dabei kochen wir wieder rein vegetarische, winterliche Rezepte mit tollen Kräutern und Gewürzen, Gemüse und Obst, u.a. international angehaucht und abgeschmeckt.

Leitung: Mareike Lieber, Diätassistentin

So., 26.01.2025, 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 39,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00;
Kurs 25F07140

Indische Küche: Vegetarische Gerichte

Teilnehmende kochen indisch vegetarische Gerichte, sowohl Gemüsegerichte als auch populäre Dal-Gerichte (Hülsenfrüchte), die mit unterschiedlichen Linsensorten, Bohnen oder Kichererbsen auf verschiedene Weise mit typischen indischen Kräutern und Gewürzen zubereitet werden. Zusätzlich werden typisch indische Brotsorten, passend zu den Gerichten, gebacken.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mo., 27.01.2025, 18.15–21.15 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 41,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;
Kurs 25F07120

Indische Küche: Fingerfood

In Indien gibt es an jeder Straßenecke kleine Stände mit „Fingerfood“. Wir wollen in unserem Kurs gemeinsam Pakoras, Samosas, Tikkas, Bhaturs, 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

Mo., 03.02.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 41,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;
Kurs 25F07124

Indische Küche: Thali (Fleisch-, Gemüse- und Linsengerichte)

Indisches Gemüse-, Fleisch- oder Linsengericht? Um sich die Entscheidung leicht zu machen, kocht man am besten ein Thali, bei dem alle genannten Gerichte in kleinen Schüsseln auf einem Tablett (Thali) angerichtet werden, die zusammen mit Chutneys, Soßen, Brot und Papadam verzehrt werden.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mo., 24.02.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 41,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;
Kurs 25F07125

Indische Küche: Krabben-, Garnelen- und Fischgerichte

Bengalen, eine Region im Nordosten Indiens, ist für ihren großen Fischreichtum berühmt. Von dort stammen viele herrliche Fisch- und Garnelenrezepte, die u. a. mit Kokosnussmilch und den typisch indischen Gewürzen sowie Kräutern zubereitet werden.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mo., 13.01.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 41,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;
Kurs 25F07126

Indische Küche: Snacks und Vorspeisen

Die genussvolle Vielfalt der indischen Küche – als Snack für den kleinen Hunger zwischendurch oder als Vorspeise (vegetarisch und/oder mit Fleisch). Je nach Anzahl der Teilnehmenden werden Samosas (gefüllte Teigtaschen), Paratha (gefülltes Fladenbrot), Knuspergarnelen, Murg Tikki (gegrillte Hühnerspieße), Fleischbällchen, sowie Chutney, Papadam und Lassi zubereitet.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mo., 17.02.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 41,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;
Kurs 25F07127

Indische Küche: Paneer – Der indische Mozzarella in vegetarischen Gerichten

Indische Gerichte sind berühmt für ihre Vielseitigkeit und sind dabei einfach in der Zubereitung. Heute dreht sich alles um Paneer: Paneer ist eine Art Frischkäse, der aus Kuhmilch hergestellt wird. Für Vegetarier*innen ist er ein Genuss! Wir stellen den Käse selber her und bereiten damit vegetarische Gerichte zu, z. B. Paneer Paalak, Paneer Mater Curry, Shahi Paneer oder Paneer Pakore.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mo., 20.01.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 41,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;
Kurs 25F07130

Auszeittag – Yoga und indisch vegetarische Küche

Eine bewusste Auszeit vom Alltag – Yoga hilft uns Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Yoga-Asanas aus leichten Dehnungen, Streckungen und Beugungen sowie Atemübungen werden präzise angeleitet, so dass hier jede*r teilnehmen kann. Ab 12.15 Uhr, nach der Yogapraxis, bereiten wir gemeinsam leichte, indisch vegetarische Kost zu und genießen die Vielfalt an Geschmacksrichtungen und Gewürzen.

Leitung: Arjan Pal Singh

Sa., 18.01.2025, 10.30–16.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 58,00, inkl. € 13,00 Verzehrumlage;
Kurs 25F04329

Persische Küche – Aromen aus dem Orient

Die persische Küche ist noch relativ unbekannt. Im Kurs soll die große Vielfalt der Kochkunst dieses Landes vorgestellt werden. Reis und Fleisch, Gemüse und Nüsse werden hier gerne mit Früchten und Aromen sowie Gewürzen und Kräutern kombiniert. Wir bereiten ein schmackhaftes 3-4-Gänge-Menü zu.

Leitung: Petra Wette, Dipl. Ökotrophologin, Integr. Ernährungsexpertin

Do., 20.03.2025, 17.30–20.30 Uhr, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 48,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00; Kurs 25F07225

Klassische französische Küche

Wir bereiten gemeinsam mit einem gelernten Küchenmeister typische französische Gerichte zu und lassen uns von der Geschmacksvielfalt überraschen. Nach einer Vorspeise mit Artischocke sind die Bouillabaisse mit Scampi, Fischfilet und Muscheln als Vorsuppe und Coq au Vin vom Bressehuhn zwei weitere Höhepunkte, mit anschließender Früchte-Quiche als Dessert. Erleben Sie außergewöhnliche Genussmomente.

Leitung: Heinrich Möller, Küchenmeister

Sa., 18.01.2025, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 48,00 inkl. Verzehrumlage: € 18,00; Kurs 25F07136

Pasta selbst gemacht – Spaghetti, Tortellini, Tagliatelle und Cannelloni

Was macht einen guten Nudelteig aus? Alles Wissenswerte hierzu erfahren Sie von unserem gelernten Küchenmeister. Wir bereiten den Teig als Grundlage für unsere Pasta zu und erstellen Spaghetti, Tortellini, Tagliatelle und Cannelloni. Mit verschiedenen Soßen und Füllungen (vegetarisch, aber auch mit Fleisch), richten wir diese an und genießen gemeinsam.

Leitung: Heinrich Möller, Küchenmeister

Sa., 08.02.2025, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 48,00, inkl. Verzehrumlage: € 18,00; Kurs 25F07133

Antipasti-Variationen

Von einem gelernten Küchenmeister erhalten Sie Anregungen für köstliche Antipasti-Variationen und bereiten diese gemeinsam zu. Von verschiedenen Bruschetta Zubereitungen über Vitello tonnato, leckeren Gemüse-Antipasti und exquisiten Scampi-Variationen ist alles und noch mehr dabei.

Leitung: Heinrich Möller, Küchenmeister

Sa., 29.03.2025, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 48,00, inkl. Verzehrumlage € 18,00; Kurs 25F07222

Spanischer Abend mit Tapas

Es erwartet Sie eine Reise quer durch Spanien. Dazu gehören: Gazpacho, Paella, Tortilla, Manchegabrot, Papas Arrugadas, Albodinas und als Dessert Creme Catalana garniert mit frischem Obst.

Leitung: Heinrich Möller, Küchenmeister

Sa., 01.03.2025, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 48,00, inkl. Verzehrumlage: € 18,00; Kurs 25F07137

Burger Spezialitäten

Selbstgemacht schmeckt einfach am besten und ist gesünder. Mit frischen und hochwertigen Zutaten bereiten Sie gemeinsam mit einem gelernten Küchenmeister leckere Burger Spezialitäten zu. Vom veganen Cheese Burger, Chicken Rettich Burger, ultimativer Saté Asia Burger, Surf und Turf Burger (BBG Doppeldecker) und weiteren Variationen ist alles dabei.

Leitung: Heinrich Möller, Küchenmeister

Sa., 15.03.2025, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 48,00, inkl. Verzehrumlage € 18,00; Kurs 25F07220

English Teatime – Scones, Finger Sandwiches and more...

Unser ‚English Teatime‘ Backnachmittag lädt Sie ein, die Kunst des Backens von köstlichen Scones, delikaten Finger Sandwiches und wei-

teren verlockenden Teegebäcken zu entdecken. In entspannter Atmosphäre lernen Sie nicht nur die Zubereitung dieser klassischen Leckereien, sondern erhalten auch interessante Einblicke in die Teatime-Traditionen Großbritanniens.

Leitung: Camilla Schmidt, Gymnasialschullehrerin, Englisch/Biologie

So., 16.03.2025, 13.00–16.45 Uhr, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 45,00, inkl. Verzehrumlage: € 10,00; Kurs 25F07037

Verkosten

Whisky-Tasting: Europäische Whiskys erleben und genießen

Nicht nur in Irland und Schottland werden hervorragende Whiskys gebrannt. Ob von Skandinavien bis Italien werden sehr gute Whiskys hergestellt. Lassen Sie sich von Whiskys überraschen, die Sie bislang wahrscheinlich noch nie in Betracht gezogen haben. Ein Tasting für alle, die auch gerne mal etwas neues ausprobieren möchten.

Leitung: Matthias Hannmann

Sa., 29.03.2025, 19.00–21.15 Uhr, 1 Termin; Holbornsches Haus, Göttingen, Rote Straße 34; Gebühr: € 49,00, inkl. € 15,00 für die Verkostung; Kurs 25F07323

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 - Sie erfahren mehr über die Herstellung und Geschichte dieses einzigartigen Getränks. Für alle Liebhaber*innen leckerer Whiskys und alle, die es gerne werden möchten.

Leitung: Matthias Hannmann

Sa., 25.01.2025, 19.00–21.15 Uhr, 1 Termin; Holbornsches Haus, Göttingen, Rote Straße 34; Gebühr: € 49,00, inkl. € 15,00 für die Verkostung; Kurs 25F07324

Berufsbegleitende Weiterbildung

Führungsnachwuchs entwickeln

Mentoring im Netzwerk in Südniedersachsen (Start: 17.01.25)

Erfahrene Führungskräfte beraten als Mentoren Nachwuchskräfte (Mentees) bei ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung und geben Einblicke in ihre Tätigkeit. Zusätzlich nehmen die Mentees an drei Seminaren zu Führungsthemen teil. Netzwerkveranstaltungen runden das Programm ab.

Infos: Heike Jansen | 0551 4952-144
akademie@vhs-goettingen.de



50% Förderung durch WRG möglich!



Beratung

Fremdsprachen



Barbara Vojsk

0551 4952-135

b.vojsk@vhs-goettingen.de

Englisch

Auffrischung Englisch A2 – live online

Sie verstehen das Wesentliche, doch das freie Sprechen fällt Ihnen schwer? Deshalb möchten Sie Ihre Vorkenntnisse vertiefen? In diesem Kurs stehen das Sprechen und Hören im Vordergrund. Damit verbunden werden die grundlegenden Aspekte der englischen Grammatik fortlaufend wiederholt und gefestigt, um so die Sprechfertigkeit zu erhöhen.

Leitung: Judy Winter

Do., 20.02.–05.06.2025, 9.00–10.30 Uhr, 12 Termine; Online-Schulung; Gebühr: € 390,00; Kurs 25F72711

Englisch A2/B1 Wiederholung und Festigung

Wiederholung spielt beim Lernen eine zentrale Rolle. In entspannter Atmosphäre werden in diesem Kurs anhand von Leseübungen, Rollenspielen, Lückentexten u.v.m. ohne Eile grundlegende Aspekte und Strukturen des Englischen fortwährend wiederholt und somit dauerhaft gefestigt. Parallel dazu werden Wortschatz und das freie Sprechen ausgebaut um Alltagssituationen problemlos begegnen zu können. Wir arbeiten weiter mit dem Lehrbuch „Voices Pre-intermediate A2/B1“ (National Geographic Learning).

Leitung: Dr. Mona Klee

Di., 07.01.–25.03.2025, 17.15–18.45 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 136,00, inkl. Zusatzmaterial, zzgl. Lehrbuch; Kurs 25F72211

Englisch B2 on Saturday

Dieser Kurs ist konzipiert für Lernende mit guten Englischkenntnissen. Zusätzlich zum Kursbuch arbeiten wir im Unterricht mit verschiedenen Medien. Durch abwechslungsreiche Diskussionsthemen erweitern wir den Wortschatz und festigen die Sprachstrukturen auf fortgeschrittenem Niveau. Der Schwerpunkt liegt vor allem auf der Sprechfertigkeit.

Leitung: Judy Winter

Sa., 11.01.–22.03.2025, 9.00–12.15 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 137,00, inkl. Kopien, zzgl. Lehrbuch; Kurs 25F72405

English Conversation B2/C1: Around the world in 10 sessions – online

Weekly discussions focussing on travel, cultural comparison, and personal experiences. Texts and video for small- and full-group exchange of ideas. For optimal enjoyment, students should have access to internet on two devices (e. g. phone and computer).

Leitung: Martha Cunningham

Sa., 18.01.–22.03.2025, 10.30–12.00 Uhr, 10 Termine; Online-Schulung; Gebühr: € 180,00; Kurs 25F72411

English Discussion C1: Of Cabbages and Kings – online

Hier lernen Sie modernes idiomatisches und umgangssprachliches Englisch auf dem C1-Niveau. Sie werden die Schönheit der Sprache genießen. Dieser online Kurs ist offen für alle mit fortgeschrittenen Englischkenntnissen. Sie müssen nicht zu einem Kursort fahren, sondern können entspannt zu Hause lernen. Sie sprechen über aktuelle Themen, lesen Artikel, schauen kurze Videosequenzen und machen Übungen zum Hörverständnis. Alle im Kurs tauschen sich mit dem Sprachtrainer und natürlich mit allen anderen Kursteilnehmer*innen aus.

Leitung: Clement Wulf-Soulage

Mo., 06.01.–17.03.2025, 18.00–19.00 Uhr, 10 Termine; Online-Schulung; Gebühr: € 120,00; Kurs 25F72418

Creative Writing: Introduction by Sepideh Siavashi – online

In dieser kostenlosen online Lesung wird Sepideh Siavashi, eine publizierte und preisgekrönte Schriftstellerin, eine Auswahl ihrer Kurzgeschichten vorstellen. Diese Einführung wird Ihnen ein Gefühl für ihren Schreibstil, ihre Vorgehensweise des Storytellings und Einblicke in den kreativen Prozess vermitteln. Diese Veranstaltung ist eine gute Gelegenheit, Fragen zu stellen und die Dozentin als Autorin kennen zu lernen, bevor im April der Kurs „Creative Writing“ beginnt (Kurs 25F72502). Für Interessent*innen mit Englischkenntnissen mindestens auf dem Niveau B2.

Leitung: Sepideh Siavashi

Sa., 29.03.2025, 10.00–11.30 Uhr, 1 Termin; Online-Schulung; Gebühr: kostenlos; Kurs 25F72501

Italienisch

Italienisch A1.1 am Samstag – online

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Sie möchten sich in Italien nicht nur mit Händen und Füßen verständigen? Lassen Sie uns in diesem Kurs ins Italienische einführen und lernen Sie Land und Leute kennen.

Lehrbuch: „Con piacere nuovo A1“ (Klett), ab Lektion 1.

Leitung: Niccolò Del Tedesco

Sa., 11.01.–05.04.2025, 9.15–11.45 Uhr, 7 Termine; Online-Schulung; Gebühr: € 118,00, das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten, bitte wenden Sie sich an den lokalen Buchhandel; Kurs 25F74010

Italienisch A2.2 – online

Sie möchten Italienisch online und in einer entspannten Atmosphäre lernen? Der Kurs richtet sich an Personen, die die Grundkenntnisse der italienischen Sprache bereits erlernt haben und diese auf dem A2-Niveau erweitern möchten. Lehrbuch: „Con piacere nuovo A2“ (Klett), ab Lektion 7.

Leitung: Niccolò Del Tedesco

Mi., 05.02.–04.06.2025, 19.45–21.15 Uhr, 15 Termine; Online-Schulung; Gebühr: € 169,00, das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten, bitte wenden Sie sich an den lokalen Buchhandel; Kurs 25F74204

L'Italia chiama: Italienisch Konversation B2 – online

Willkommen im Konversationskurs Italienisch B2! Wir konzentrieren uns auf die gesprochene Sprache. Durch verschiedene Übungen und Aktivitäten verbessern wir das Hörverstehen und üben authentische Gespräche: Sie werden nicht nur mehr Wörter lernen, sondern auch Ihr Ausdrucksvermögen verbessern.

Leitung: Niccolò Del Tedesco

Sa., 11.01.–24.05.2025, 12.00–13.00 Uhr, 10 Termine; Online-Schulung; Gebühr: € 120,00; Kurs 25F74401

Spanisch

Intensivkurs Spanisch für die Reise A1.2

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Für einen Aufenthalt in einem spanischsprachigen Land erhalten Sie Basiskenntnisse für die Orientierung im Land und viele landeskundliche Informationen. Wir arbeiten weiter mit dem Lehrbuch: „¡Vivan las vacaciones! Neu“.

Leitung: Giovanni Noriega

Mo./Do., 17.02. bis 03.03.2025, 18.00–21.15 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 113,00, Das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Bitte wenden Sie sich an den lokalen Buchhandel; Kurs 25F76007

Spanisch A2.1

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessent*innen, die das Sprachniveau A1 bereits absolviert haben und ihre Grundkenntnisse des Spanischen erweitern möchten. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“ (Klett), ab Lektion 1.

Leitung: Giovanni Noriega

Mi., 08.01.–26.03.2025, 18.30–20.00 Uhr, 12 Termine; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 135,00, das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten, bitte wenden Sie sich an den lokalen Buchhandel; Kurs 25F76201

Spanisch A2.3 am Samstag

Frisch und ausgeruht können Sie hier intensiv und in entspannter Atmosphäre Spanisch lernen. Vor allem Sprechen und Hörverstehen werden geübt, aber auch Lesen und Schreiben. Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2“ (Klett), ab Lektion 9.

Leitung: Giovanni Noriega

Sa., 22.02.–05.04.2025, 9.00–12.30 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 135,00, das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten, bitte wenden Sie sich an den lokalen Buchhandel; Kurs 25F76011

Spanisch Konversation A2/B1: Español en los medios

In diesem Kurs diskutieren wir über die von den Teilnehmer*innen ausgewählten Themen aus den verschiedenen Media-Bereichen: Nachrichten, Videos, Dokus, etc. Das Ziel ist einfach: Unsere mündliche Kompetenz mithilfe aktueller Themen ausweiten und so mehr Sicherheit gewinnen, unsere Meinung auf Spanisch zu äußern.

Leitung: Leonardo Alberto López Acuña

Sa., 18.01.–28.06.2025, 10.00–11.30 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 113,00; Kurs 25F76210

Spanisch am Samstag: Gramática y vocabulario A2/B1

Der Kurs eignet sich für alle, die einzelne Grammatikthemen und Wortschatz aus den A2- und B1-Niveau wiederholen und festigen möchten. Ein- bis zweimal im Monat machen wir gezielte Grammatik- und Wortschatzübungen, die wir gemeinsam besprechen. Insgesamt erwarten Sie sieben Treffen, wobei jeder Termin einem Hauptthema gewidmet wird.

Leitung: Leonardo Alberto López Acuña

Sa., 18.01.–14.06.2025, 12.00–14.30 Uhr, 7 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 118,00; Kurs 25F76212

Französisch

Französisch A1.1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Hier lernen Sie die Anfänge des Französischen. Vor allem Sprechen und Hörverstehen werden geübt, aber auch Lesen und Schreiben. Lehrbuch: „Voyages neu A1“ (Klett), ab Lektion 1.

Leitung: Estelle Apupetit

Do., 09.01.–08.05.2025, 19.30–21.00 Uhr, 15 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 169,00, das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten, bitte wenden Sie sich an den lokalen Buchhandel; Kurs 25F73101

Weitere Sprachen

Neugriechisch A1.1 – online

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs erwerben Sie die Grundkenntnisse der neugriechischen Sprache und lernen, sich in einfachen Alltagssituationen auf Griechisch zu verständigen. Sie üben das Sprechen, Hören und Lesen einfacher Dialoge und Texte.

Lehrbuch: „Jassu! A1–A2“ (Klett), ab Lektion 1.

Leitung: Maria Roussaki

Mo., 10.02.–16.06.2025, 18.30–20.00 Uhr, 15 Termine; Online-Schulung; Gebühr: € 169,00, das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten, bitte wenden Sie sich an den lokalen Buchhandel; Kurs 25F77001

Russisch A1.1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Im Kurs werden Grundkenntnisse der russischen Grammatik sowie der wichtigste Wortschatz vermittelt. Wir werden uns in einer angenehmen Atmosphäre mit Themen wie z. B. Freizeitaktivitäten, das Befinden, Berufe, Herkunft beschäftigen. Im Mittelpunkt stehen Sprechen, Hörverstehen und Erlernen der kyrillischen Schrift. Lehrbuch: „Otlitschno! aktuell A1“ (Hueber), ab Lektion 1.

Leitung: Daria Garmatiuk

Mo., 06.01.–24.03.2025, 17.00–18.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 135,00, das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten, bitte wenden Sie sich an den lokalen Buchhandel; Kurs 25F77402

Kroatisch, Serbisch, Bosnisch, Montenegrinisch A1.2

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Im Kurs werden Basiskenntnisse der kroatischen Sprache und landeskundliche Kenntnisse vermittelt. Sie erwerben auch notwendige Sprachfertigkeiten für verwandte Sprachen Ex-Jugoslawiens: für das Bosnische, Montenegrinische und das Serbische. Wir arbeiten weiter mit dem Lehrbuch: „Krenimo na odmor! Kroatisch für die Reise“ (Hueber).

Leitung: Shemsi Shainov

Mi., 08.01.–26.03.2025, 17.30–19.00 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 135,00, das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten, bitte wenden Sie sich an den lokalen Buchhandel; Kurs 25F77502

Japanisch A2.3 – online

Hier werden Sie Ihre Japanischkenntnisse vertiefen, festigen und interaktiv an praktischen Beispielen üben.

Der Unterricht findet in einer angenehmen Atmosphäre in einer Kleingruppe statt.

Lehrbuch: „Marugoto Elementary 1 A2“ (Katsudoo und Rikai), ab Lektion 8/9.

Leitung: Kayoko Tamaki

Do., 23.01.–27.03.2025, 18.30–20.00 Uhr, 10 Termine; Online-Schulung; Gebühr: € 180,00, das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten, bitte wenden Sie sich an den lokalen Buchhandel; Kurs 25F78507

Koreanisch A1.2 – online

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Das Hauptziel des Kurses ist, das Alphabet, die grundlegende Grammatik und den Wortschatz der koreanischen Sprache zu erlernen. Dieser Kurs ist geeignet für alle, die sich für die koreanische Kultur interessieren, einen Urlaub in Korea planen oder die koreanische Sprache kennenlernen möchten und bereits einen ersten Kontakt mit dem Koreanischen geknüpft haben.

Leitung: Namyong Kim

Sa., 25.01.–29.03.2025, 11.00–12.30 Uhr, 10 Termine; Online-Schulung; Gebühr: € 113,00, das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten; Kurs 25F78602

Schnupperkurs: Norwegisch A1.1 – online

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Hier gewinnen Sie die ersten Einblicke in die norwegische Sprache.

Leitung: Katharina Schröder

Mo., 13.01.2025, 19.00–20.00 Uhr, 1 Termin; Online-Schulung; Gebühr: kostenlos; Kurs 25F79010

Norwegisch A1.1 – online

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hörverstehen, so dass Sie sich bald in den typischen Alltagssituationen in Norwegen verständigen können. Lehrbuch: „Norsk for deg neu“ (Klett, Kurs- und Übungsbuch), ab Lektion 1. Besuchen Sie vorher gerne unseren kostenfreien Schnupperkurs am 13.01.2025!

Leitung: Katharina Schröder

Mo., 27.01.–26.05.2025, 19.00–20.30 Uhr, 15 Termine; Online-Schulung; Gebühr: € 169,00, das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten, bitte wenden Sie sich an den lokalen Buchhandel; Kurs 25F79011

Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Anfänger*innen I – online

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Der Kurs bietet eine Einführung in die eigenständige Sprache und Grammatik der Gebärdensprache mit Übungen zu Situationen des Alltags. Der Einblick in Leben und Kultur der Gehörlosen erleichtert das Verständnis der Welt der Gehörlosen. Das Angebot richtet sich an alle Bezugspersonen von Gehörlosen sowie alle mit Interesse am Thema. Der Dozent ist gehörlos, die Teilnehmer*innen sollten es nicht sein.

Leitung: Frank Hoffmann

Di., 28.01.–25.03.2025, 18.30–20.00 Uhr, 8 Termine; Online-Schulung; Gebühr: € 240,00; Kurs 25F78801

Weitere Kursstarts

im Fremdsprachenbereich werden im Dezember online veröffentlicht. Beobachten Sie die Neuankündigungen unter [vhs-goettingen.de](https://www.vhs-goettingen.de) und lassen Sie sich gerne persönlich beraten. Auch ein Einstieg in laufende Kurse ist möglich.

Barbara Vojsk

Telefon: 0551 4952-135

E-Mail: b.vojsk@vhs-goettingen.de

Beratung

Beruf



Heike Jansen

0551 4952-144

h.jansen@vhs-goettingen.de

Berufliche Kompetenzen

Ausbilder-Eignungsverordnung (AEVO) – Crashkurs (Bildungsurlaub)

Mit dem Erwerb der Ausbildereignung erlangen Sie die Voraussetzung, um als Ausbilder*in tätig zu sein.

Inhalte:

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen
- Ausbildung planen
- bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- Ausbildung durchführen und abschließen
- Vorbereitung auf die Prüfung
- ein jeweils individuelles Feedback für die vorgesehene Prüfungsleistung in der Ausbildereignungsprüfung

Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt.

Leitung: Christian Deppe

Mo., 24.02.–03.03.2025, 8.30–16.00 Uhr, 7 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 544,00, inkl. Unterrichtsmaterial, zzgl. Prüfungsgebühr IHK € 296,00; Kurs 25F87120

Mo., 12.05.–26.05.2025, 8.30–16.00 Uhr, 7 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 544,00, inkl. Unterrichtsmaterial, zzgl. Prüfungsgebühr IHK € 296,00; Kurs 25F87121

Crashkurs Doppelte Buchführung

Gewerbetreibende mit einem Gewinn von mehr als € 60.000/Jahr oder einem Umsatz von mehr als € 600.000/Jahr sind zu dieser Form der Buchführung verpflichtet. Sie lernen in diesem Kurs kennen: Gesetzliche Vorschriften, Inventur, Inventar, buchen auf Bestands- und Erfolgskonten, Umsatzsteuer beim Ein- und Verkauf, Abschreibungen, Jahresabschluss, Bilanz, GuV, Organisation der Buchhaltung.

Leitung: Susann Heddergott

Fr./Sa. 28.02./01.03. und 07./08.03.2025, Fr., 18.30–22.00 Uhr, Sa., 9.00–14.00 Uhr, 4 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 269,00; Kurs 25F87123

Sprache rettet Leben – Ein ungewöhnliches Kommunikationstraining

Arbeit mit Menschen kann belasten. Standards einhalten, Vorgaben erfüllen, Launen von Kolleg*innen ertragen gehört zum Alltag. Wie bleibt man sich dabei treu? Was tun, wenn Ihre Gesundheit bereits leidet? In diesem Kurs lernen Sie verbal mit „schwierigen“ Menschen umzugehen, sich freundlich abzugrenzen und erleben das Wunder des Wortes „nein“. Ihr Alltag wird nach diesem Kurs ein Besserer sein. Versprochen!

Leitung: Manfred K. Langer

Sa., 01.02.2025, 9.30–16.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 42,00; Kurs 25F24305

Ist das noch normal? – Psychische Störungen erkennen und verstehen

Fortbildung für Menschen, die in ihrem Beruf direkt oder indirekt mit psychischen Erkrankungen konfrontiert sind, wie z. B. Fachkräfte in Krankenhäusern, ambulante Pflege bzw. Betreuung, der Jugendhilfe sowie an Lehrer*innen etc.

Inhalte: Angsterkrankungen, Depressionen, schizophrenen und anderen Psychosen, sowie Persönlichkeitsstörungen und Traumafolgestörungen, psychiatrische Notfälle.

Leitung: Thomas Wiebke, Heilpraktiker

Mo. bis Fr., 10.02.–14.02.2025, 9.00–16.30 Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 380,00; Kurs 25F04819

Finanzen, Steuern

Frauen & Finanzen: Es wird Zeit, lasst uns über Geld reden!

Frauen haben weniger Geld. Frauen verfügen über weniger Einkommen, können weniger anlegen und sind deshalb im Alter viel schlechter gestellt als Männer. Hinzu kommt, dass Frauen weniger in Finanzprodukte wie Aktien, ETFs und Fonds investieren. In diesem Kurs erhalten Sie das nötige Basis-Finanzwissen für selbstbestimmte Entscheidungen und finanzielle Unabhängigkeit.

Darüber sprechen wir:

- Mind the Gaps: Warum Frauen sich um ihre Finanzen kümmern sollten
- Geldanlage Basics: Inflation, Zinseszins und Risiken richtig einschätzen
- Investieren statt Sparen: Börse, Aktien, Fonds, ETFs & Co.
- Meine Finanzstrategie: Wie starte ich?
- Impuls: Nachhaltige Geldanlage – Was bedeutet das eigentlich?

Das Motto lautet: „Ins Tun kommen und einfach anfangen, die eigenen Finanzen in die Hand zu nehmen!“

Leitung: Friederike Fuchs

Di., 21.01.2025, 18.30–20.45 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 29,00; Kurs 25F21501

Frauen & Finanzen: Wie fürs Alter vorsorgen?

Altersvorsorge ist für Frauen ein sehr wichtiges Thema, um das sie aber gerne einen großen Bogen machen. Eine einheitliche Stra-

ategie, die für alle Frauen in jeder Lebensphase passt, gibt es leider nicht. Das Lebensalter, die verbleibende Zeit bis zum Ruhestand, die familiäre Situation und finanziellen Verhältnisse sowie persönliche Wünsche spielen eine wesentliche Rolle. Eins ist aber sicher: Die gesetzliche Altersrente wird für den Ruhestand nicht ausreichen. An diesem Abend sprechen wir darüber, wie Frauen am besten vorgehen, Vermögen für eine zusätzliche Altersvorsorge aufzubauen. Das Motto lautet: „Je früher anfangen, desto besser! Aber es ist nie zu spät!“

Leitung: Friederike Fuchs

Di., 04.02.2025, 18.30–20.45 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 29,00; Kurs 25F21502

Frauen & Finanzen: Geld nachhaltig investieren – aber wie?

Sie wollen Ihr Geld nachhaltig anlegen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen und worauf Sie achten sollten?

In diesem Vortrag erfahren Sie:

- Was nachhaltiges Investieren bedeutet
- Welche Kriterien es gibt: vermeiden, fördern oder verändern
- Wie Sie Ihre Definition von Nachhaltigkeit umsetzen können und welche Grenzen bestehen
- Welche verschiedenen Möglichkeiten es gibt, nachhaltig zu investieren
- Wie Sie Nachhaltigkeit in Ihre Anlagestrategie oder Altersvorsorge einbauen können

Leitung: Friederike Fuchs

Mi., 26.03.2025, 19.00–21.15 Uhr, 1 Termin; Online-Schulung; Gebühr: € 29,00; Kurs 25F21503

Einkommenssteuererklärung mit ELSTER

Das Online-Finanzamt ermöglicht es Ihnen, Ihre Steuerdaten (zum Beispiel die Einkommensteuererklärung) vollkommen papierlos abzugeben. Sie benötigen dazu nur noch einen Internet-Browser und sparen sich damit das Herunterladen, Installieren und Aktualisieren umfangreicher Programme.

Wie das alles funktioniert, erfahren Sie in diesem Seminar. Wenn vorhanden, bringen Sie gern Ihren eigenen Laptop mit!

Leitung: Patrick Manthey

Di., 04.03.2025, 17.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 45,00; Kurs 25F21504

Das 1x1 der Geldanlage in Zeiten gestiegener Zinsen und hoher Inflation

Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, erwirtschaftet nur geringe Renditen und gleicht damit die Inflation nicht aus. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen. Inhalte: Aktien, Anleihen und Investmentfonds, Risiken, Vermögenssicherung und -Aufbau. Der Niedersächsische Anlegerclub (NDAC) vermittelt Wissen zum Thema Geldanlage. Keine Anlageberatung!

Leitung: Carsten Witt

Mi., 12.03.2025, 18.00–20.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 29,00; Kurs 25F87126

vhs-Akademie



In einer Welt, die sich ständig verändert, ist es wichtig, am Ball zu bleiben. Und wer immer wieder Neues lernt und sich weiterentwickelt, ist zufriedener und erfolgreicher. Die vhs-Akademie steht für praxisnahe Weiterbildungsangebote für Mitarbeitende und Führungskräfte aus Wirtschaft und Verwaltung. Wir bieten Seminare zu Themen wie Kommunikation, Führung, digitalen Kompetenzen und vielem mehr. Interessierte Nachwuchskräfte können an unserem Führungskräfteentwicklungsprogramm „Mentoring im Netzwerk in Südniedersachsen“ teilnehmen.

Gerne beraten wir Sie zu unseren Angeboten – auch zu Inhouse-Seminaren speziell für Ihr Unternehmen.

Kontakt: akademie@vhs-goettingen.de
Heike Jansen, Tel. 0551 4952-144
Markus Bötte, Tel. 0551 4952-150

Das aktuelle Seminarangebot der vhs-Akademie finden Sie auf unserer Webseite:

vhs-goettingen.de/programm/vhs-akademie



Kommunikation + Führung

Leadership Evolution: modern führen, auch mich selbst

In einer Zeit des stetigen und raschen Wandels ist es für Führungskräfte von entscheidender Bedeutung, kontinuierlich an der eigenen persönlichen Entwicklung zu arbeiten und die individuellen Führungskompetenzen zu stärken. Nur wer sich selbst führen kann, vermag auch andere zu führen. Dieses Seminar unterstützt nicht nur die eigene Persönlichkeitsentwicklung, sondern setzt den Fokus auch auf die praktische Umsetzung. Es unterstützt Führungskräfte dabei, authentische und effektive Leader zu werden.

Leitung: Konrad Gühlstorf

Do./Fr., 23./24.01.2025, 9.00–16.00 Uhr,
2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;
Gebühr: € 440,00; Kurs 24H87516

Abwehr bei körperlichen Angriffen

Die zunehmende Konfliktbereitschaft bei Kund*innen drückt sich manchmal auch in körperlicher Gewalt gegen Personen aus, in wenigen Fällen sogar mit Gegenständen oder Waffen. In solch bedrohlichen Situationen stellt sich zwangsläufig die Frage, wie man sich bei körperlichen Übergriffen verhalten kann und sollte. Dieses Seminar vermittelt, wie man sich mit einfachsten Mitteln gegenüber körperlich überlegenen Personen behauptet und wie man sich verhält, um eine gefährliche Situation zu beruhigen.

Leitung: Harald Heinemann

Fr., 07.02.2025, 8.30–13.30 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;
Gebühr: € 145,00; Kurs 25F87008

Umgang mit schwierigen Kund*innen

Wie viele schwierige und herausfordernde Kund*innen vertragen Sie am Tag? Zieht Ihnen der Umgang mit ihnen wertvolle Energie? Das ist völlig normal. Im Seminar lernen Sie, leicht und möglichst elegant herausfordernde Situationen in Ihrem Sinne zu gestalten. Mit dem richtigen „Handwerkszeug“ der verbalen, nonverbalen und paraverbalen Kommunikation und der richtigen inneren Haltung haben Sie viele auf das Unbewusste wirkende Möglichkeiten.

Leitung: Heike Quante-Vollstedt

Di./Mi., 11./12.02.2025, 9.00–16.00 Uhr,
2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;
Gebühr: € 510,00; Kurs 25F87005

Exzellenz in Kommunikation und Rhetorik

Optimieren Sie Ihre kommunikativen Kompetenzen und Ihre Rhetorik für Ihren Erfolg! Wir betrachten Kommunikation psychologisch und üben die Kunst des wirkungsvollen Sprechens. WAS Sie sagen, ist wichtig – WIE Sie es sagen, entscheidet über die Wirkung Ihrer Worte.

Leitung: Heike Quante-Vollstedt

Mo./Di., 03./04.03.2025, 9.00–16.00 Uhr,
2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;
Gebühr: € 510,00; Kurs 25F87007

Persönlichkeitsentwicklung

Gelassener im Konflikt

Die Stimmung ist angespannt, die Gefühle kochen hoch, die Gedanken überschlagen sich und dann sagt jemand etwas, das lieber nicht gesagt hätte werden sollen. Eskalierende

Gesprächssituationen begegnen uns häufig im (Berufs-) Alltag: In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie gelassener mit Konfliktsituationen umgehen können.

Leitung: Petra Burghardt-Schwiebert

Mi./Do., 22./23.01.2025, 9.00–16.30 Uhr,
2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;
Gebühr: € 360,00; Kurs 25F87212

Selbstsicher, souverän und durchsetzungsstark

Sie sind eine junge Führungskraft oder eine junge Mitarbeiterin/ein junger Mitarbeiter und wollen an professioneller Durchsetzungskraft mit überzeugendem Selbstvertrauen und einem guten Selbstwertgefühl gewinnen? Stärken Sie Ihre Handlungskompetenzen durch mehr innere Sicherheit und Ihre Authentizität. Optimieren Sie Ihre berufliche Außenwirkung im Interesse reibungsloser, zügiger Arbeitsabläufe, die Ihnen mehr Zufriedenheit und Souveränität vermitteln.

Leitung: Heike Quante-Vollstedt

Do., 06.03.2025, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;
Gebühr: € 290,00; Kurs 25F87211

Entspannt durch den (Arbeits-)Tag

Hektik, Stress, Burnout. Wie kann der Weg aus dem Hamsterrad gelingen, bevor es so weit kommt? In diesem Seminar werden Sie sich sehr intensiv mit Entspannungstechniken beschäftigen, die dafür sorgen, dass Sie entweder wieder mehr Ruhe und Kraft in Ihr Leben bringen, oder – noch besser – Hektik, Stress und Burnout erst gar keine Chance haben. Wir werden kurze, sehr effektive Techniken gemeinsam üben, die problemlos und einfach jederzeit und überall einsetzbar sind. Der Fokus liegt dabei (auch) auf der Anwendbarkeit im Arbeitsumfeld.

Leitung: Johannes Kaindl

Mi., 02.04.2025, 8.30–16.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;
Gebühr: € 200,00; Kurs 25F87335

Digitale Kompetenzen

Instagram-Businessaccount für mehr Reichweite

Instagram ist ein enorm wachsendes soziales Netzwerk, das von vielen Unternehmen, Influencern, Vereinen und anderen Organisationsformen genutzt wird. Dabei ist es relevant, verschiedene Beitragsarten wie z. B. Posts, Reels oder Stories effektiv einsetzen zu können – und unternehmerische Ziele dabei nicht aus dem Auge zu verlieren. In diesem Online-Kurs lernen Sie: Wie gestalte ich mein Profil auf Instagram? Was gibt es für Beitragsarten und wie kann ich sie effektiv und sinnvoll gestalten? Wie gewinne ich mehr Reichweite? Für eine aktive Teilnahme an den Übungen ist ein eigener Instagram-Account erforderlich. Für die geschäftliche Nutzung ist ein Creator- oder Business-Account relevant.

Leitung: Dr. Ines Beeck

Do., 23.01.2025, 9.00–12.15 Uhr, 1 Termin;
Online-Schulung; Gebühr: € 100,00; Kurs 25F87405



Beratung
Digitales

Markus Bötte
0551 4952-150
m.boette@vhs-goettingen.de

Digitale Kompetenzen

Word – Grundkurs an einem Tag

Dieser Kompaktkurs ist für Menschen konzipiert, die noch keine Erfahrung mit Word haben. Hier lernen Sie alles, was Sie zum Erstellen von Dokumenten brauchen, u. a.: Arbeitsoberfläche von Word, Textgestaltung und Formatierung, Kopf- und Fußzeilen, automatische Seitennummern, Tabellen und Tabulatoren, Grafiken und Bilder in Texten einbinden. Voraussetzung: Basis-Kenntnisse in der PC-Bedienung. Nach dem Seminar erhalten Sie ein umfangreiches digitales Handbuch zum Thema per Mail.

Leitung: Sabina Reifenrath

Sa., 22.02.2025, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr:
€ 80,00; Kurs 25F54010

Word – Aufbaukurs an einem Tag

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr Grundwissen, u. a. mit den folgenden Inhalten:

- Formatvorlagen einsetzen und viel Zeit sparen
- eigene Formatvorlagen erstellen und zuweisen
- Bausteine und Dokumentvorlagen
- Anwendungsübergreifende Designs
- Abschnitte gestalten
- Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen und anpassen.

Voraussetzung: Word-Grundlagenkenntnisse
Nach dem Seminar erhalten Sie ein umfangreiches digitales Handbuch zum Thema per Mail.

Leitung: Sabina Reifenrath

Sa., 15.03.2025, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr:
€ 80,00; Kurs 25F54011

Excel – Grundkurs an einem Tag

Dieser Kompaktkurs richtet sich an Menschen, die noch keine Excel-Erfahrung haben. Sie lernen die Excel Benutzeroberfläche kennen, Zeilen und Spalten zu formatieren, einzufügen bzw. zu löschen. Weitere Inhalte u. a.: Arbeiten mit Listen und Tabellen, Kalkulationen mit Formeln und Funktionen, Filter und Sortierfunktionen, Layout.

Voraussetzung: Kenntnisse in PC-Bedienung und Grundlagen in Word.

Nach dem Seminar erhalten Sie ein umfangreiches digitales Handbuch zum Thema per Mail.

Leitung: Sabina Reifenrath

Sa., 22.03.2025, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr:
€ 80,00; Kurs 25F54210

„10-Finger-Blindschreiben“

Tippen Sie noch oder schreiben Sie schon? Wenn Sie nicht mehr ganz so viel Ihrer Arbeitszeit darauf verwenden wollen, die richtigen Tasten auf Ihrer Computertastatur zu finden, sollten Sie etwas Zeit investieren, um das 10-Finger-Blindschreibsystem zu erlernen. Unter Verwendung einer speziellen Lernsoftware, die fundierte Rückmeldungen über Ihren Leistungsstand geben kann, lassen sich schnell und effizient gute Lernfortschritte erzielen. Vielleicht macht Ihnen das Ganze sogar Spaß!

In kleinen Exkursen werden zudem Zusatzinfos vermittelt, beispielsweise zur Blindbetätigung des Nummernblocks, zu ausländischen Tastaturlayouts sowie zu ergonomischen Aspekten der Arbeit am Computer.

Leitung: Rainer Bornemann

Mo./Mi., 17.03. bis 26.03.2025, 8.30–11.45 Uhr, 4 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 285,00; Kurs 25F87404

Sinnvolles bewirken!



Als Heilerziehungspfleger, Pflegefachkraft und Erzieher (m/w/d)

Jobs mit Zeit für Menschen, Teamgeist, Gestaltungsoptionen und ganz viel Herz.

GÖWE
LEBEN. EINFACH. MEISTERN.

Jetzt die passende Stelle finden:
goewe.de/karriere

Göttinger Werkstätten gemeinnützige GmbH
Elliehäuser Weg 20 : 37079 Göttingen

Follow us:
  

BIOMÜLL kann mehr.

KEIN PLASTIK IN DIE BIOTONNE.

AUCH KOMPOSTIERBARE PLASTIKTÜTEN DÜRFEN NICHT IN DIE BIOTONNE.



#WIRFUERBIO

www.wirfuerbio.de/geb

Eine Initiative der deutschen Abfallwirtschaftsbetriebe.
Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

 **GÖTTINGER ENTSORGUNGSBETRIEBE**
EIGENBETRIEB DER STADT GÖTTINGEN

Beratung

Arbeit



Angelika Böttcher

0551 4952-163

a.boettcher@vhs-goettingen.de

Angebote für Ausbildungs- und Arbeitssuchende

NEU seit November 2024

Coaching und Kompetenzen für Ausbildungs- und Arbeitssuchende:

Jobcoaching plus

Ihr Weg zum neuen Job beginnt hier!

Sie sind arbeitslos und benötigen Unterstützung auf Ihrem Weg zu einem Ausbildungs- oder Arbeitsplatz?

Unser Angebot:

Im Einzelcoaching begleitet Sie eine qualifizierte Beraterin/ein qualifizierter Berater dabei, Ihre beruflichen Ziele zu erarbeiten und zu erreichen.

In verschiedenen Gruppenangeboten (10 Wochen) können Sie sich gemeinsam mit anderen auf Ihre Berufstätigkeit vorbereiten. Gruppenangebote: Fit für mich – fit für den Beruf, Computerkenntnisse für den Beruf, Miteinander sprechen – im Team arbeiten, Wie finde ich einen Job?

Leitung: Krischna Gutschke

Laufender Einstieg möglich.

VHS in Göttingen, Bahnhofsallee 7

Die Gebühren können über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) vom Jobcenter, der Arbeitsagentur oder der Deutschen Rentenversicherung übernommen werden.

Perspektive Berufsrückkehr – Coaching und Kompetenzen für Frauen

Sie möchten nach einer beruflichen Auszeit aus familiären, gesundheitlichen oder anderen Gründen wieder in den Beruf einsteigen? Wir unterstützen Sie mit einem individuellen Coaching, zusätzlichen Unterrichtsmodulen in Teilzeit und ggf. einem Praktikum.

Inhalte: Zielfindung, Vereinbarkeit Familie und Beruf, Gesundheitsprävention, berufspraktische Kompetenzen, MS Office, Arbeitsplatzsuche, Bewerbung.

Leitung: Susanne Berdelmann

Laufender Einstieg möglich; neue Unterrichtsmodule ab 20.01.2025

VHS in Göttingen, Bahnhofsallee 7

Die Gebühren können über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) vom Jobcenter, der Arbeitsagentur oder der Deutschen Rentenversicherung übernommen werden.

Coaching und Kompetenzen für Ausbildungs- und Arbeitssuchende:

Integrationscoaching plus

Berufliche Bildung, Sprachpraxis und Coaching für Migrantinnen und Migranten

Sie verfügen über Deutschkenntnisse auf dem Sprachniveau B1 oder besser und benötigen Unterstützung bei der Arbeits- und Ausbildungsplatzsuche?

Unser Angebot:

Einzelcoaching: Eine Person begleitet Sie dabei, Ihre beruflichen Ziele zu erarbeiten und zu erreichen.

Gruppenangebote „Beruf und Sprache“: In verschiedenen Kursen (10 Wochen) können Sie sich in kleinen Gruppen auf Ihre Berufstätigkeit vorbereiten und Ihre Deutschkenntnisse verbessern.

Leitung: Dr. Caroline H. Kurz

Laufender Einstieg möglich.

VHS in Göttingen, Bahnhofsallee 7

Die Gebühren können über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) vom Jobcenter, der Arbeitsagentur oder der Deutschen Rentenversicherung übernommen werden.

Integrationscoaching plus – Start in die KiTa

Sie haben bereits Deutschkenntnisse auf B2-Niveau und wollen in einer Kindertagesstätte oder in der Kindertagespflege arbeiten? Bereiten Sie sich mit der VHS auf die sprachlichen Anforderungen dieser Tätigkeit oder auf die Ausbildung zur Sozialpädagogischen Assistentin/zum Sozialpädagogischen Assistenten an einer Berufsschule vor. Erweitern Sie Ihren Wortschatz in Bezug auf den Alltag in der KiTa und lernen Sie, Fachtexte zu lesen und eigene Texte zu schreiben.

Leitung: Dr. Caroline H. Kurz

Beginn: 31.03.2025

VHS in Göttingen, Bahnhofsallee 7

Die Gebühren können über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) vom Jobcenter, der Arbeitsagentur oder der Deutschen Rentenversicherung übernommen werden.

MYWAY Göttingen – Empowerment, Begleitung und Arbeit für Frauen mit Migrationserfahrung im Landkreis Göttingen

MYWAY Göttingen bietet Frauen mit Migrationserfahrung Unterstützung bei der Teilnahme an Qualifizierungen sowie der Aufnahme einer Berufsausbildung, einer Beschäftigung oder einer selbständigen Tätigkeit. Wir begleiten Sie langfristig und individuell bei der Auswahl von Bildungsangeboten, der Entwicklung beruflicher Ziele sowie der Vereinbarkeit von Familie und Beruf und stellen Kontakte zu Betrieben her.

Leitung: Inken Jarck (OHA), Gisela Sist (HMÜ), Heike Truckenmüller (DUD)

Projektlaufzeit: 01.01.2023 bis 31.12.2025;

VHS in Hann. Münden, Wilhelmshäuser

Straße 90; VHS in Duderstadt, Marktstraße 75; VHS in Osterode, Neustädter Tor 1–3

MY WAY Göttingen wird im Rahmen des Programms „MY TURN – Frauen mit Migrationserfahrung starten durch“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.

Angebote für Familien

TAFF Plus – Teilhabe und Arbeit für Familien im Landkreis Göttingen

TAFF Plus verbessert die Lebenssituation von Familien, die von sozialer Ausgrenzung oder Armut bedroht sind. Dazu sollen Eltern und Alleinerziehende bei der Inanspruchnahme von Hilfsangeboten und Sozialleistungen, der Verbesserung der sozialen und ökonomischen Teilhabe sowie langfristig der Aufnahme und/oder Ausweitung einer Beschäftigung unterstützt werden. Darüber hinaus fördert TAFF Plus den Auf- und Ausbau von Kooperationsstrukturen für eine bessere Unterstützung der Familien.

Leitung: Stephanie Götz (HMÜ), Monik Wulff (DUD)

Projektlaufzeit: 01.09.2023 bis 31.08.2027

VHS in Hann. Münden, Wilhelmshäuser

Straße 90; VHS in Duderstadt, Marktstraße 75

TAFF Plus wird im Rahmen des Programms „Akti(F) Plus – Aktiv für Familien und ihre Kinder“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.

Bündnis für Alleinerziehende

Das „Bündnis für Alleinerziehende“ ist ein Zusammenschluss von Institutionen aus Stadt und Landkreis Göttingen aus den Bereichen Arbeit, Soziales, Kinder & Jugend sowie Gleichstellung. Ziel der Zusammenarbeit ist es, gemeinsam die Lebenssituation und die gesellschaftliche Teilhabe Alleinerziehender und ihrer Kinder in Stadt und Landkreis Göttingen zu verbessern. Das Bündnis wird von der VHS Göttingen Osterode koordiniert. Weitere Informationen finden Sie hier: <https://buendnis-fuer-alleinerziehende.de>

Leitung: Jutta Deitermann

Projektlaufzeit: 01.03.2023 bis 28.02.2025

VHS in Göttingen, Bahnhofsallee 7

Das „Bündnis für Alleinerziehende“ wird im Rahmen des Programms „RIKA - Regionale Initiativen und Kooperationen für Frauen am Arbeitsmarkt“ durch das Land Niedersachsen und den Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.

Angebote für Soloselbstständige

KOMPASS Niedersachsen: Weiterbildungsförderung für Freiberufliche und Selbstständige

Im Rahmen des Programms KOMPASS fördert der Bund Weiterbildungen von Soloselbstständigen. Der Zugang zur Förderung erfolgt über die Anlaufstelle KOMPASS Niedersachsen, die sich insbes. an Dozent*innen der Erwachsenenbildung wendet. Sie informiert über die Förderbedingungen und prüft Fördervoraussetzungen. Gemeinsam wird der konkrete Qualifizierungsbedarf bestimmt und nach einer anbieterneutralen Beratung ein Qualifizierungsscheck ausgestellt.

Leitung: Dr. Birgit Elend

Projektlaufzeit: 01.09.2023 bis 30.04.2026

VHS in Göttingen, Bahnhofsallee 7

KOMPASS Niedersachsen wird im Rahmen des Programms „KOMPASS – Kompakte Hilfe für Solo-Selbstständige“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.

Deutschkurse in Göttingen VHS, Bahnhofsallee 7



Beratung
Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

Julia Adulović
0551 4952-137
daf@vhs-goettingen.de

Weitere Angebote

Orientierungskurs

Mo bis Fr, 05.03.-02.04.2025 und 15.05.-18.06.2024, 8.45-13.00 Uhr, 100 Ustd.

Einbürgerungstest

31.01.2025, 02.04.2025, 18.06.2025, jeweils ab 14.30 Uhr mehrere Durchgänge pro Termin

Deutschkurse für Geflüchtete

werden im Falle neuer Förderprogramme des Landes Niedersachsen auf der VHS-Website veröffentlicht.

Deutsch A1.1 und A1.2 Vormittags	Montag bis Freitag, 08.01.–04.03.2025, 10.03.–14.05.2025, 19.05.–16.07.2025, 8.45–13.00 Uhr; 200 Ustd.	€ 389,00 je Teilniveau
Deutsch A2.1 und A2.2 Vormittags	Montag bis Freitag, 06.01.–04.03.2025, 10.03.–14.05.2025, 19.05.–16.07.2025, 8.45–13.00 Uhr; 200 Ustd.	€ 389,00 je Teilniveau
Deutsch B1.1 und B1.2 Vormittags	Montag bis Freitag, 06.01.–04.03.2025, 10.03.–14.05.2025, 19.05.–16.07.2025, 8.45–13.00 Uhr; 200 Ustd.	€ 389,00 je Teilniveau
B2 Berufssprachkurs Vormittags	Montag bis Freitag, 24.02.–05.08.2025, 28.04.–06.10.2025; 500 Ustd.	gefördert vom BAMF
C1 Berufssprachkurs Nachmittags	Montag bis Freitag, 25.11.2024–08.04.2025, 13.15–17.20 Uhr und ab Juni 2025; 400 Ustd.	gefördert vom BAMF
Deutsch A1.1 / A2.1 / B1.1 Abends	Montag und Mittwoch, 24.02.–09.07.2025, 17.30–20.00 Uhr; 100 Ustd.	€ 389,00
Deutsch A1.2 / A2.2 / B1.2 Abends	Dienstag und Donnerstag, 04.03.– 17.07.2025, 17.30–20.00 Uhr; 100 Ustd.	€ 389,00
Deutsch B2 Abends	Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, 25.02.– 10.07.2025, 17.30–20.00 Uhr; 150 Ustd.	€ 585,00, keine Ermäßigung
Deutsch C1 Abends	Dienstag und Donnerstag, 04.03.– 17.07.2025, 17.30–20.00 Uhr; 100 Ustd.	€ 389,00, keine Ermäßigung
Deutsch C1/C2 Abends	Dienstag und Donnerstag, 04.03.– 08.07.2025, 17.30–20.00 Uhr; 90 Ustd.	€ 414,00, keine Ermäßigung
Deutsch Konversation A2/B1 und Deutsch Schreibtraining B2/C1 Abends	Montag, 28.04.–07.07.2025, 17.30–19.00 Uhr; je 20 Ustd.	€ 88,00 je Kurs
Deutsch Konversation B2/C1 und Schreibtraining A2/B1 Abends	Montag, 28.04.–07.07.2025, 19.15–20.45 Uhr; je 20 Ustd.	€ 88,00 je Kurs

DURCHBLICK: Regionale Nachrichten in einfacher Sprache

Der DURCHBLICK bietet monatlich barrierearme, aktuelle Informationen aus der Region und der Welt. Eine Kooperation von Göttinger Werkstätten, ZEWIL (Zentrale wissenschaftliche Einrichtung für Lehrer*innenbildung) und dem Regionalen Grundbildungszentrum an der VHS Göttingen Osterode.



www.mein-durchblick.de





Beratung

Schulbildung

Astrid Schneller

0551 4952-227

zbw@vhs-goettingen.de



Beratung

Grundbildung

Barbara Vojsk

0551 4952-135

b.vojsk@vhs-goettingen.de

Zweiter Bildungsweg

Kombikurs am Vormittag Haupt- und Realschule ab Februar 2025

Im Kombikurs werden Teilnehmende mit und ohne Hauptschulabschluss gemeinsam unterrichtet. Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathe, Englisch, Biologie, Physik, Erdkunde, Wirtschaft und Kunst. Während der niedersächsischen Schulferien findet kein Unterricht statt! Die Abschlussprüfungen sind im Januar/ Februar 2026 geplant. Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Leitung: Team Lehrkräfte Zweiter Bildungsweg

Mo., 24.02.2025–20.02.2026, 8.45–13.45 Uhr; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: € 1.875,50, zahlbar in 11 Raten à € 170,50; Kurs 25F80000

Kombikurs am Vormittag – Haupt- und Realschule ab August 2025

Im Kombikurs werden Teilnehmende mit und ohne Hauptschulabschluss gemeinsam unterrichtet. Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathe, Englisch, Biologie, Physik, Erdkunde, Wirtschaft und Kunst. Während der niedersächsischen Schulferien findet kein Unterricht statt! Die Abschlussprüfungen sind im Mai/ Juni 2026 geplant. Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Leitung: Team Lehrkräfte Zweiter Bildungsweg

Mo., 18.08.2025–01.07.2026, 8.45–13.45 Uhr; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 1.875,50 zahlbar in 11 Raten à € 170,50; Kurs 25H80000

Vorkurs zur Vorbereitung auf einen Hauptschulabschluss ab August 2025

In diesem Kurs bereiten wir Sie in kleinen Gruppen auf den Hauptschulabschluss vor. Sie werden in den Fächern Deutsch, Mathe, Biologie und Erdkunde/Politik unterrichtet. Wir helfen Ihnen dabei, Ihre Grundkenntnisse zu festigen und zu erweitern, passend zu Ihren Fähigkeiten. Während der niedersächsischen Schulferien findet kein Unterricht statt! Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich gerne telefonisch oder per E-Mail bei uns,

damit wir Ihren Einstieg in den Kurs besprechen können.

Leitung: Team Lehrkräfte Zweiter Bildungsweg

Mo., 18.08.2025–01.07.2026, 8.45–12.00 Uhr; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 1.875,50, zahlbar in 11 Raten à € 170,50; Kurs 25H80010

Kombikurs am Nachmittag/Abend – Haupt- und Realschule ab Oktober 2025

Dieser Kurs startet nach den Herbstferien und wird für Teilnehmende mit und ohne Hauptschulabschluss angeboten. Ziel ist es, einen Haupt- oder Realschulabschluss zu absolvieren. Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathe, Englisch, Biologie, Physik, Erdkunde und Wirtschaft. Während der niedersächsischen Schulferien findet kein Unterricht statt! Die Abschlussprüfungen sind im Mai/Juni 2026 geplant. Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich gerne telefonisch oder per E-Mail bei uns, damit wir Ihren Einstieg in den Kurs besprechen können.

Leitung: Team Lehrkräfte Zweiter Bildungsweg

Mo., 27.10.2025–01.07.2026, 15.15–20.15 Uhr; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 1.188,00, zahlbar in 9 Raten à € 132,00; Kurs 25H80100

Realschule am Vormittag ab August 2025

Teilnehmende mit Hauptschulabschluss können hier ihren (erweiterten) Realschulabschluss absolvieren. Sie sollten möglichst Grundkenntnisse in Englisch haben. Unterrichtsfächer: Mathe, Deutsch, Englisch, Biologie, Physik oder Chemie, Politik, Wirtschaft und Kunst. Während der niedersächsischen Schulferien findet kein Unterricht statt! Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich gerne telefonisch oder per E-Mail bei uns, damit wir Ihren Einstieg in den Kurs besprechen können.

Leitung: Team Lehrkräfte Zweiter Bildungsweg

Mo., 18.08.2025–01.07.2026, 8.45–13.45 Uhr; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 1.875,50, zahlbar in 11 Raten à € 170,50; Kurs 25H80500

Grundbildung

Lese- und Schreibwerkstatt

Hier lernen Sie Lesen und Schreiben von Anfang an. Buchstaben und Worte. Ohne Angst. Der Einstieg ist zu jeder Zeit möglich.

Leitung: Andrea Sieber

Immer Montag und Mittwoch, 16.00–17.30 Uhr, Kursstart 06.01.2025; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: bitte wenden Sie sich an den Fachbereich; Kurs 25F70001

Lese- und Schreibwerkstatt

Hier lernen Sie Lesen und Schreiben. Sätze und einfache Texte stehen auf dem Programm. Der Einstieg ist zu jeder Zeit möglich.

Leitung: Mariann Ege

Immer Montag und Mittwoch, 16.30–18.00 Uhr, Kursstart 06.01.2025; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: bitte wenden Sie sich an den Fachbereich; Kurs 25F70003

Lese- und Schreibwerkstatt (Fortgeschrittene)

Hier festigen Sie Ihre Lese- und Schreibfertigkeiten. Sie lesen und schreiben Texte. Der Einstieg ist zu jeder Zeit möglich.

Leitung: Mariann Ege

Immer Montag und Mittwoch, 18.15–19.45 Uhr, Kursstart 06.01.2025; VHS Göttingen, Stadtstiege 15; Gebühr: bitte wenden Sie sich an den Fachbereich; Kurs 25F70004

VHS Lerncafé

Hier lernt man Lesen, Schreiben, Rechnen, den Umgang mit Papierkram (z. B. Formulare) und mit dem Computer. Tee und Kaffee gibt es auch.

Bitte wenden Sie sich an den Fachbereich

Montag und Dienstag, 9.00–11.30 Uhr Familienzentrum Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

Montag und Donnerstag, 10.00–12.15 Uhr, und Freitag, 14.00–15.30 Uhr Nachbarschaftszentrum Grone, Deisterstraße 10



Jetzt scannen für mehr VHS-Angebote und Kursbuchungen
Oder auf vhs-goettingen.de



Jetzt scannen für mehr Infos und Kursbuchung
Oder auf goesf.de/sportkurse



Anmeldung und Information

Sie können sich telefonisch, schriftlich per Mail oder Brief und online anmelden. Alle Infos zu Öffnungs- und Beratungszeiten sowie individuelle Telefonnummern und E-Mailanschriften finden Sie auf: vhs-goettingen.de

Zentrale Anmeldung

Zentrale 0551 4952-0 (Fax -132)
info@vhs-goettingen.de

Die VHS-Standorte

Göttingen: Bahnhofsallee 7
Geismar: Stadtstieg 15
Zentrale 0551 4952-0 (Fax -132)
info@vhs-goettingen.de

Rosdorf Anne-Frank-Weg 2
Leitung Ruth Finckh
0551 77070150

Der Veranstaltungsort ist beim jeweiligen Kurs angezeigt.

Darüber hinaus finden Sie uns auch in **Hann. Münden, Duderstadt und Osterode am Harz** mit zusätzlichen Angeboten.

Beratung für Privatkunden

Bei Fragen zu Kursinhalten oder der passenden Einstufung sowie mit Anregungen für weitere Themen wenden Sie sich gerne an den jeweiligen Fachbereich.

Beratung für Unternehmenskunden

Für den Fortbildungsbedarfs Ihres Unternehmens können Sie sich individuell beraten lassen bei der vhs-Akademie: Heike Jansen
0551 4652-144

Raumvermietung

Sie benötigen Räume für Ihre eigenen Veranstaltungen oder möchten unsere Lehrküche in Rosdorf nutzen? Dann sprechen Sie Yvonne Henze an:
0551 4952-165



Anmeldung und Information

Informationen, Anmeldungen und Ansprechpartner zu unseren Fitnesskursen, zum Feriensport und weiteren Angeboten finden Sie unter goesf.de/sportkurse

Die GÖSF-Sportstätten

Unsere Angebote finden in der Regel entweder im Badeparadies Eiswiese, in der Sparkassen-Arena, in der Sporthalle Geismar, im Jahnstadion, auf dem Kiessee oder weiteren Sportstätten im Stadtgebiet statt.

- **Badeparadies Eiswiese**, Windausweg 60
- **Freibad Brauweg**, Brauweg 60
- **Parkbad Weende**, Am Weendespring 1
- **Naturbad Grone**, Greitweg 50
- **Jahnstadion**, Sandweg 7
- **Skatepark** an der Sparkassen-Arena
- **Sparkassen-Arena**, Schützenplatz 1
- **Basketball-Zentrum**, Schützenplatz 2
- **Sporthalle Geismar**, Schulweg 18
- **Sporthalle Weende**, James-Franck-Ring 1 b
- **Tennisplätze**, Hainholzweg/Schillerwiesen

Was es sonst noch zu wissen gibt

Ohne die GÖSF (Göttinger Sport und Freizeit GmbH & Co. KG) wäre Sport in Göttingen undenkbar. Sie betreibt nicht nur die o. g. Sportstätten, sondern verwaltet auch die weiteren Hallen- und Plätze im Stadtgebiet im Auftrag der Stadt. Die GÖSF ist somit verantwortliche und kompetente Ansprechpartnerin für alle Fragen zum Sport, zu den Sportstätten und Sportangeboten in Göttingen. Darüber hinaus entwickelt sie das Sport- und Freizeitangebot zeitgemäß, attraktiv und vielseitig weiter.

Geschäftsstelle

Göttinger Sport und Freizeit GmbH & Co. KG
Windausweg 60 | 37073 Göttingen
Tel. 0551 50709-0 | goesf.de
info@goesf.de

Die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** beider Einrichtungen, insbesondere die Widerrufsbelehrung und die Datenschutzerklärungen, finden Sie auf den jeweiligen Webseiten www.vhs-goettingen.de sowie www.goesf.de. Sie sind darüber hinaus auch in den Geschäftsstellen beider Einrichtungen einsehbar.

IMPRESSUM

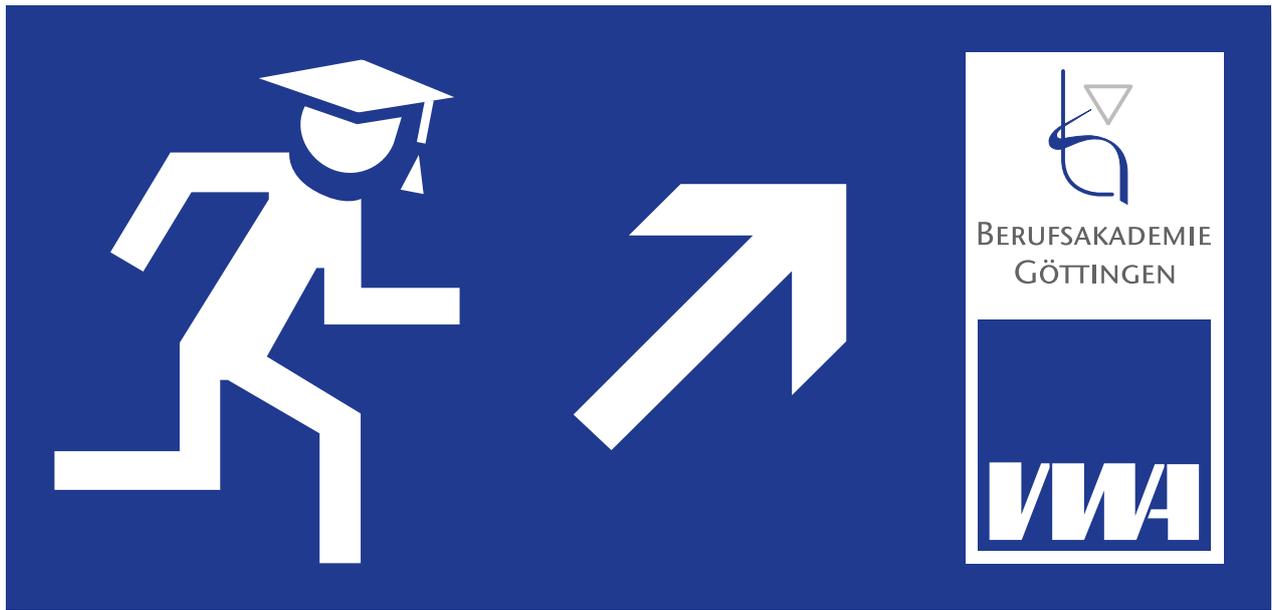
Herausgeber – **VHS Göttingen Osterode gGmbH** | Bahnhofsallee 7 | 37081 Göttingen | **Verantwortlich für den VHS-Inhalt:** Carola Müller, Geschäftsführerin | Amtsgericht Göttingen HRB 204369 | **Göttinger Sport- und Freizeit GmbH** | Windausweg 60 | 37073 Göttingen | **Verantwortlich für den GÖSF-Inhalt:** Andreas Gruber, Geschäftsführer | Amtsgericht Göttingen HRA 3624
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Autors, nicht aber zwangsläufig auch die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck (auch auszugsweise) nur mit schriftlicher Genehmigung. Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Satzfehler, Irrtum und Änderungen vorbehalten. Sie erreichen die Redaktion beider Herausgeber unter Kurs-Kompass@vhs-goettingen.de
Cover- und Heftgestaltung: Blackbit digital Commerce GmbH | Ernst-Ruhstrat-Straße 6 | 37079 Göttingen | www.blackbit.de | Mail: info@blackbit.de | **Inhalte VHS:** Bernd Neubauer, Göttingen | bueroneubauer@gmx.de | Tel. 0551 50088238 | Mobil 0175 1586361 | **Inhalte GÖSF:** Blackbit digital Commerce GmbH | Ernst-Ruhstrat-Straße 6 | 37079 Göttingen | www.blackbit.de | info@blackbit.de | **Druck:** MUNDUS Marketing & Interactive GmbH | Verlag & Full-Service Werbeagentur | Sichelsteinener Weg 2 | 34346 Hann. Münden | **Coverfoto:** © alvarez-istockphoto.com

Anzeigenleitung: Gregor Motzer | Telefon 0551 50709-134 | g.motzer@goesf.de



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

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



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

🔍 Interessante anspruchsvolle Ausbildung Göttingen? 🗣️ 🔄

- 🔍 Gute Bezahlung ab dem ersten Tag
- 🔍 Interessante Tätigkeit mit direktem Kundenkontakt
- 🔍 Übernahme nach bestandener Abschlussprüfung
- 🔍 Sichere Zukunftsperspektiven mit Altersvorsorge
- 🔍 Moderner Betrieb mit Fokus auf Nachhaltigkeit

AUSBILDUNG ZUR/ZUM IMMOBILIENKAUFFRAU/-MANN

Top-Ausbildung gesucht?

- 🕒 FOS-Reife oder Abitur erwünscht
- 🕒 auch für Studienabbrecher oder Quereinsteiger
- 🕒 kaufmännisches und rechtliches Verständnis erwünscht
- 🕒 Ausbildungsort Göttingen – Berufsschule in Bochum

Suche

Auf gut Glück!



Alle Infos unter
[ausbildung-sw-b-
goettingen.de](http://ausbildung-sw-b-goettingen.de)



Die Vergabe unserer
Ausbildungsplätze beginnt jetzt
– Start Sommer 2025.

SPIELZEIT

➔ 2024 ✌️ 25

Premieren Januar-Juni

DAS DEUTSCHE HAUS

Philipp Löhle
Uraufführung
ab 25.1.

NACH DEM LEBEN (AFTER LIFE)

Jack Thorne nach dem Film
von Hirokazu Kore-Eda
Deutschsprachige
Erstaufführung
ab 22.2.

DIE ERSTEN HUNDERT TAGE

Lars Werner
Uraufführung
ab 7.3.

BUCKET LIST

Yael Ronen und
Shlomi Shaban
Eine musikalische Produktion
ab 22.3.

AJAX

Thomas Freyer
ab 5.4.

MEPHISTO

Nach dem Roman
von Klaus Mann
ab 26.4.

DIE WAND

Nach dem Roman
von Marlen Haushofer
ab 7.6.

DIESES STÜCK GEHT SCHIEF (THE PLAY THAT GOES WRONG)

Komödie von Henry Lewis,
Jonathan Sayer und
Henry Shields
ab 14.6.

deutsches
theater
göttingen

KARTEN UND INFOS
0551.49 69-300
www.dt-goettingen.de