

# KURS KOMPASS

NEUE KURSE

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

DEZEMBER 25 – JULI 26



# Studiengänge **dual** oder berufsbegleitend



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



## Wir sind auf Wachstumskurs!

Komm in unser Team für die  
regionale Energiewende.

Besuch uns auf  
[www.EAM.de/Karriere](http://www.EAM.de/Karriere)

 Unsere aktuellen  
Stellenangebote  
findest Du hier





© allai - stock.adobe.com

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



© Jan Vetter

**GöSF-Kurse**  
rund um Fitness  
und Bewegung  
**ab Seite 14**



## PROGRAMM VHS

- 4** Tanz, Theater, Musik
- 6** Schreiben, Schrift, Grafik
- 7** Malen, Zeichnen
- 9** Fotografie, Kunsthandwerk
- 12** Bildungsurlaube
- 30** Gesundheit, Fitness, Kochen
- 38** Fremdsprachen, Deutsch
- 40** Digitales, Beruf, Arbeit
- 45** Schul- und Grundbildung
- 46** Service



Jetzt scannen für mehr VHS-  
Angebote und Kursbuchungen  
Oder auf [vhs-goettingen.de](http://vhs-goettingen.de)



## PROGRAMM GöSF

- 14** Termine
- 15** Paradies in Göttingen
- 16** Fitnesskurse
- 24** Unsere neuen Azubis
- 25** Stadtsportbund Göttingen e. V.
- 26** Ferienhauspark: Urlaub in Göttingen
- 28** Jubiläum: 20 Jahre Tour d' Energie
- 46** Service



Jetzt scannen für mehr  
Infos und Kursbuchung  
Oder auf [goesf.de/sportkurse](http://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



### Sonja Lehmann

0551 4952-411

s.lehmann@vhs-goettingen.de

## Tanz und Theater

### Tango Argentino – Grundkurs

Der Kurs bietet einen intensiven Einstieg in den argentinischen Tango. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Zu diesem Kurs können Sie sich nur paarweise anmelden.

Leitung: Matías Guinazú, Tangolehrer, Tango DJ  
**Sa./So., 24./25.01.2026, Sa., 14.30-17.00 Uhr, So., 12.30-15.00 Uhr, 2 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 52,00, Gebühr pro Person; Kurs 26F18102

### Let's dance! Discofox – Grundkurs

Sie möchten die ersten Tanzschritte wagen oder bereits Erlerntes auffrischen? An nur einem Wochenende erlernen Sie grundlegende Figuren im Discofox. Zu diesem Kurs können Sie sich nur paarweise anmelden.

Leitung: Celien Knauf, Tanzlehrerin ADTV, Joris Nörthemann  
**Sa./So., 31.01./01.02.2026, Sa., 11.00-13.15 Uhr, So., 11.00-13.15 Uhr, 2 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 49,00, Gebühr pro Person. Anmeldung nur mit Partner/in möglich; Kurs 26F18200

### Orientalischer Bauchtanz

Bauchtanz hält geschmeidig und beweglich. Frauen jeden Alters erlernen in diesem Kurs

### Codeknacker: Antisemitische Codes entschlüsseln – mit Methodenset, Ressourcen und Handlungskompass

Teilnehmende lernen antisemitische Symbole, Begriffe und Codes – ob in Graffiti, Sprache oder Online-Kommunikation – zu erkennen und zu entschlüsseln. Übungen, Fallbeispiele und Rollenspiele vermitteln Strategien, um solche Zeichen einzuordnen und ihnen kompetent entgegenzutreten. Mit Methodenset und Handlungskompass für die Praxis. Gefördert vom Niedersächsischen Landesdemokratiezentrums.

Leitung: Kursleitungsteam

**Sa., 13.12.2025, 10.00-12.15 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: kostenlos; Kurs 25H21001

die Grundschritte und die weichen, fließen-den Bewegungen des orientalischen Bauchtanzes nach orientalischer Musik.

Leitung: Eva Ginader-Roßkothan

**Do., 15.01.-05.02.2026, 19.00-20.30 Uhr, 4 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 72,00, Gebühr pro Person; Kurs 26F18300

**Sa., 21.03.2026, 14.00-17.15 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 36,00, Gebühr pro Person; Kurs 26F18301

### Orientalischer Bauchtanz – Aufbau

Leitung: Eva Ginader-Roßkothan

**Sa., 07.02.2026, 14.00-17.15 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 36,00, Gebühr pro Person; Kurs 26F18304

### ErlebnisTanz® – Gruppentanz

#### für die Generation 60+

In diesem Kurs erlernen Sie vielfältige Gruppentänze zu Musik aus allen Zeiten, die sich an Menschen ab der Lebensmitte richten. Sie melden sich als Einzelperson an, getanzt wird aber in der Gruppe gemeinsam. Dabei tun Sie etwas für die Gesundheit, indem Sie Gedächtnis und Koordinationsfähigkeit trainieren. Gleichzeitig fördern Sie soziale Kontakte und erhalten Ihre Lebensqualität.

Anmeldung als Einzelperson

Leitung: Eva Ginader-Roßkothan

**Sa., 24.01.2026, 14.00-16.30 Uhr, 1 Termin;** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 25,00; Kurs 26F18520

### Line Dance – amerikanischer Reihentanz zur Country Musik

In diesem Wochenendkurs entdecken Sie Line Dance zu Countrymusik aus acht Jahrzehnten – ganz ohne Partner! Schritt für Schritt lernen Sie einfache Grundtechniken, die in Tänzen mit wachsendem Schwierigkeitsgrad umgesetzt werden. Auch Kreistänze sind dabei. Übung zu verschiedenen Songs sorgt für Vielfalt und Spaß ist garantiert!

Anmeldung als Einzelperson. Keine Straßenschuhe tragen.

Leitung: Harald Harland, Line Dance Trainer

**Sa./So., 14./15.02.2026, 9.00-12.00 Uhr, 2 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 55,00; Kurs 26F18401

**Sa./So., 17./18.01.2026, 9.00-12.00 Uhr, 2 Termine;** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 55,00; Kurs 26F18402

### Spielplan und Praxis im DT

Die Dramaturg\*innen des Deutschen Theaters begleiten Sie durch die Spielzeit 2025/26 und laden alle, die mehr über Stücktexte, Autor\*innen und Inszenierungen in Anbindung an den Spielplan erfahren möchten, herzlich zum gemeinsamen Austausch ein.

Leitung: Deutsches Theater in Göttingen GmbH, Dramaturgin

**Di., 10.02.-16.06.2026, 17.30-19.00 Uhr, 8 Termine;** Deutsches Theater, Göttingen, Theaterplatz 11; Gebühr: € 92,00; Kurs 26F24000

## Musik

### Gitarre Liedbegleitung – Grundkurs

Teilnehmende erlernen die rhythmische Begleitung von einfachen Liedern mit Akkorden. Regelmäßiges Üben wird vorausgesetzt. Notkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Kristian Fahl, Musiker

**Do., 15.01.-12.03.2026, 16.45-18.00 Uhr, 9 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 82,00; Kurs 26F35000

### Gitarre Liedbegleitung – Aufbaukurs

Anhand populärer Songs erweitern Sie Ihre Fähigkeiten am Instrument, wobei Sie Klang-Raffinessen (moveable chords, Sus Akkorde, etc) kennen lernen und Techniken wie „Fingerpicking“ erwerben. Kenntnisse der Stufenakkorde werden vorausgesetzt.

Leitung: Kristian Fahl, Musiker

**Do., 15.01.-12.03.2026, 18.15-19.30 Uhr, 9 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 82,00; Kurs 26F35001

### Spielkreis Gitarre

Fortgeschrittene Gitarrist\*innen bringen ihre Liebe und Fähigkeiten zur Gitarrenmusik in die Gruppe, um im Zusammenspiel Erfahrung zu sammeln, sich zu erproben und ihre Fähigkeiten zu erweitern.

Leitung: Kristian Fahl, Musiker

**Do., 15.01.-12.03.2026, 19.45-21.00 Uhr, 9 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 82,00; Kurs 26F35002

### Ukulele – Grundkurs

Die Ukulele erlebt (wieder einmal und zu Recht) einen kleinen Boom und wird von immer mehr Menschen als ernst zunehmendes 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 Anschlagtechniken lernen, um damit eine Handvoll Lieder und Songs zu begleiten.

Leitung: Peter Funk, Musiker

**Mo., 12.01.-09.03.2026, 18.15-19.45 Uhr, 8 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 89,00; Kurs 26F35007

### Ukulele für Anfänger\*innen – Sommerkurs

Leitung: Peter Funk, Musiker

**Mo., 29.06.-17.08.2026, 18.15-19.45 Uhr, 8 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 89,00; Kurs 26F35008

### Querflöten-Ensemble

Querflöten-Ensemble für Wiedereinsteiger\*innen und aktive Querflötist\*innen. Erarbeitung 3-4-stimmiger Stücke unterschiedlicher Stilistiken mit Abschluss-Präsentation. Voraussetzungen: sichere Spielfähigkeit bis 3b's und 3#, bis mindestens G 3 im 3. Register. Ausreichende Notkenntnisse.

Leitung: Elisabeth Lindenmayer

**Fr. bis So., 23.01.–25.01.2026, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 11.00–17.00 Uhr, So., 11.00–13.00 Uhr, 3 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 79,00; Kurs 26F35403

### Indianische Flöte – Ein Kurs zum Selberbauen

Teilnehmende bauen sich selbst aus einem Holzrohling eine Flöte („Medizin- und Liebesflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner\*innen), die mit ihrem zauberhaften und zur Entspannung führenden Klang Zuhörende 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., 07.02.2026, 10.00–15.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 46,00, zzgl. Materialkosten ab € 65,00 vor Ort. Die Werkzeuge werden gestellt; Kurs 26F35404

### 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.

Leitung: Anton Nachbauer, Flötenbauer

**Sa., 07.02.2026, 15.45–18.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 20,00, Leihgebühr bei Bedarf vor Ort: € 5,00; Kurs 26F35405

### Didgeridoo – Ein Kurs zum Selberbauen

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

Leitung: Anton Nachbauer, Flötenbauer

**Sa., 08.02.2026, 9.00–14.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 46,00, zzgl. Materialkosten ab € 65,00 vor Ort. Die Werkzeuge werden gestellt; Kurs 26F35406

### 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.

Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung: Anton Nachbauer, Flötenbauer

**Sa., 08.02.2026, 14.00–16.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 20,00, Leihgebühr bei Bedarf vor Ort: € 5,00; Kurs 26F35407

### Einführung in die (Jazz-)Improvisation für alle Instrumentalisten

Einführung und Erweiterung vorhandener Kenntnisse der Jazz-Improvisation im musikpraktischen Spiel. Geeignet für alle

Instrumentalisten (außer Blockflöte). Sichere Spielfähigkeit bis 3b' und 3#. Notenkenntnisse werden vorausgesetzt. Kenntnisse der elementaren Musiklehre sind sehr von Vorteil.

Leitung: Elisabeth Lindenmayer

**Do., 26.02.–30.04.2026, 17.30–19.00 Uhr, 8 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 95,00; Kurs 26F35500

### Handpan: Das klingende Ufo – eine Klangerfahrung der besonderen Art

Handpans selber erfahren, spüren und hören – eine sehr intensive Erfahrung. Der Kurs richtet sich an Menschen, die eine Faszination für dieses Instrument verspüren und es schon immer mal selbst erleben wollten. Nebst Hintergrundwissen und Schlagtechnik werden erste Rhythmus und besondere Anschlagsmöglichkeiten vermittelt. Verschiedene Instrumente werden zum Ausprobieren gestellt.

Leitung: Rolf Predotka, Musiker, Klangkünstler

**Sa., 24.01.2026, 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 61,00, inkl. € 15,00 Leihgebühr für das Instrument; Kurs 26F35501

### Klangräume entdecken: Die Welt der Naturtoninstrumente

Erlebe die faszinierende Welt der Naturtoninstrumente! Im Kurs entdecken wir obertonreiche Klänge von Gong, Monochord, Klang- und Kristallschalen, Flöten, Didgeridoos und Pans. Durch Ausprobieren und gemeinsames Musizieren erfahren wir, wie diese Instrumente wirken und in pädagogischen oder therapeutischen Kontexten eingesetzt werden. Keine Vorkenntnisse nötig – nur Neugier und Freude am Klang!

Leitung: Rolf Predotka, Musiker, Klangkünstler

**Sa., 21.02.2026, 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 71,00, inkl. € 15,00 Leihgebühr für das Instrument; Kurs 26F35503

### 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!

Leitung: Thomas Sander, Kulturvermittler und Konzertpädagoge

**Mo., 12.01.–16.03.2026, 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 108,00; Kurs 26F24100

### Der Klassiktreff – Sinfonien von Haydn bis Henze

Begeben Sie sich auf eine musikgeschichtliche Reise durch die Sinfonie – von ihren Anfängen bei Haydn über die Meisterwerke der Romantik bis zu den modernen Klängen von Henze. Erleben Sie die Vielfalt von Klassik, Programmsinfonie und Sinfonischer Dichtung bis hin zu Avantgarde und Neuer Musik. Mit Werken u. a. von Mozart, Beethoven, Schubert, Mahler und Schostakowitsch.

Leitung: Thomas Sander, Kulturvermittler und Konzertpädagoge

**Mo., 12.01.–16.03.2026, 16.15–17.45 Uhr, 10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 108,00; Kurs 26F24102

### Musikstadt Leipzig – Auf den Spuren großer Komponisten

Der Vortrag „Musikstadt Leipzig“ führt durch Leben und Werk großer Komponisten wie Bach, Mendelssohn, Schumann und Wagner, ergänzt durch Klangbeispiele. Zudem beleuchtet er die Choreografien von Uwe Scholz, die zwischen klassischem Ballett und modernem Tanztheater neue Wege beschrieben. Optional bereitet er auf eine begleitete Musikreise nach Leipzig mit Opernbesuch und „Leipziger Notenspur“ vor.

Leitung: Thomas Sander, Kulturvermittler und Konzertpädagoge

**Sa., 31.01.2026, 10.00–12.15 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 15,00; Kurs 26F24103

### Beethoven, „Fidelio“ und andere Rätsel – Vortrag

Der Vortrag beleuchtet Beethovens einzigartige Klangsprache, die gleichermaßen fasziniert und irritiert. Neben beliebten Werken wie „Mondscheinsonate“ oder der „Neunten“ stehen seine Sinfonien, Streichquartette, geistlichen Werke und Lieder im Fokus. Besonderes Augenmerk gilt der Oper „Fidelio“. Optional bereitet der Vortrag auf eine Musikreise nach München mit Opernbesuch vor.

Leitung: Thomas Sander, Kulturvermittler und Konzertpädagoge

**Sa., 14.02.2026, 10.00–12.15 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 15,00; Kurs 26F24104

### Nie wieder keine Ahnung! Klassische Musik entdecken

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Klassischen Musik! In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam die großen Epochen der Musikgeschichte, musikalische Formen und Gattungen sowie die Lebenswege bedeutender Komponistinnen und Komponisten.

Leitung: Thomas Sander, Kulturvermittler und Konzertpädagoge

**Mi., 05.02.–05.03.2026, 18.00–19.30 Uhr, 5 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 55,00; Kurs 26F24105

## Philosophie

### Philosophie: Gefühle

In der Romantik ausgekostet, wurden Gefühle von der Wissenschaft, oder was als solche gilt, lange belächelt. Aber ob in der Frage der Moral, ob in der Ästhetik, bei Entscheidungsprozessen oder ... Gefühle sind, selbst wo sie sich nicht in den Vordergrund drängen, Dreh- und Angelpunkt des Lebens komplexerer Tiere. Schauen wir uns an, wie es damit philosophisch steht.

Leitung: Rainer Zube

**Do., 30.04.–25.06.2026, 18.30–20.00 Uhr, 8 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 79,00; Kurs 26F23001

**Philosophie: Der Sinn des Lebens**

Seit Jahrtausenden fragen wir nach dem Warum unseres Daseins. In diesem praxisnahen Seminar nähern wir uns dem Thema anhand ausgewählter Texte aus Fehige, Meggle, Wessels (Hg.): *Der Sinn des Lebens*. Ein philosophisches Seminar zum Nachdenken und Entspannen.

Leitung: Rainer Zube

**Di., 28.04.-23.06.2026, 18.30-20.00 Uhr, 8 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 79,00; Kurs 26F23002

**Philosophie: Ursprung der Religionen**

Ich hätte auch schreiben können: Psychologie der Religion, denn die Spekulation zu diesem Thema hat in aller Regel mit Annahmen zur Psyche zu tun. Einerlei, ich beabsichtige am ersten Tag Julian Jaynes zu behandeln (Stichwort: bikamerale Psyche), am zweiten vielleicht Whitehead und noch einen oder zwei Ansätze. Stoff für anregende Diskussionen in Rosdorf.

Leitung: Rainer Zube

**Sa./So., 09./10.05.2026, Sa., 13.00-16.00 Uhr, So., 13.00-16.00 Uhr, 2 Termine;** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 34,00; Kurs 26F23003

**Philosophie: Heidegger:  
Was ist Metaphysik?**

Bei aller Kritik Heideggers am üblichen Herangehen an die grundsätzlichsten Fragen (sprich: die metaphysischen), entwickelte er ja durchaus eigene Überlegungen zu einem anderen Herangehen. Das Seminar wird das Heft nur kurisorisch durchgehen (können), aber danach fällt die weitere Lektüre leichter. Bitte Text vorab besorgen und hineinschnuppern.

Leitung: Rainer Zube

**Sa./So., 20./21.06.2026, Sa., 13.00-16.00 Uhr, So., 13.00-16.00 Uhr, 2 Termine;** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 34,00; Kurs 26F23004

**Schreiben und Sprache****Kreatives Schreiben – der Basiskurs**

Will man auf erfrischende Weise fiktional schreiben, braucht es keine ausgefeilten Techniken. Es genügt die Kenntnis des eigenen Selbst und ein ungetrübter Blick in die Welt. Gute Texte sind das Resultat von beidem. In diesem Kurs schreiben Sie sich mit effektiven Kreativitätstechniken an sich selbst heran. Wir lösen die Handbremse, und Sie betreten eine Zukunft, in der Worte nur so sprudeln.

Leitung: Manfred K. Langer, Freier Autor, Sozialtherapeut, Systemischer Coach

**Sa., 21.02.2026, 9.30-16.30 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 74,00; Kurs 26F24300

**Poetryslam – deine achtminütige Ewigkeit**

Weg vom Handy, rein in den Kurs. Der Kurs Poetryslam ist der Karnevalsumzug der Schreibkurse, ein Konfetti geladenes Event,

indem wir nicht nur mit Bonbons, sondern auch mit großkalibrigen Wortkonstruktionen um uns werfen. Wir schreiben, wie wir leben: wüst. Es entstehen Texte mit Bizeps und Wucht, du lernst laut zu lesen, mit deiner Stimme den Raum zu füllen, mit Pausentechniken deine Schreibe auf ein neues Level zu bringen. Prädikat des Kurses: Langeweileinkompetent. BÄM!

Leitung: Manfred K. Langer, Freier Autor, Sozialtherapeut, Systemischer Coach

**Sa., 21.03.2026, 9.30-16.30 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 65,00; Kurs 26F24303

**Die Textbrauerei – lebhaft und mitreißend schreiben**

Um lebhafte Erzählungen zu entwerfen, bedarf es nur weniger Kniffe. Doch welche sind das? Worauf solltest du immer achten? Wie gewährleitest du bei deinem persönlichen Schreibstil, dass von Text zu Text Fortschritt stattfindet? Unterhaltsam vermittelt dir der Kurs, wie du berührende Szenen kreierst, welche Bedeutung das Durchstreichen hat und was einen fesselnden Handlungsstrang auszeichnet.

Leitung: Manfred K. Langer, Freier Autor, Sozialtherapeut, Systemischer Coach

**Di./Mi., 12./13.05.2026, 16.30-20.00 Uhr, 2 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 74,00; Kurs 26F24306

**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, Freier Autor, Sozialtherapeut, Systemischer Coach

**Mo./Di., 22./23.06.2026, 16.30-20.00 Uhr, 2 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 74,00; Kurs 26F24307

**Erinnerungen: Autobiographisches Schreiben**

Entdecken Sie die Kunst des autobiographischen Schreibens. Mit kreativen Impulsen bringen Sie Erinnerungen zu Papier, strukturieren Erlebnisse und entwickeln eine klare, berührende Perspektive. In zehn Nachmittagen üben Sie, Ihre innere Stimme zu finden und persönliche Geschichten literarisch zu gestalten. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Leitung: Gabriele Pensch

**Mi., 14.01.-18.03.2026, 15.00-16.30 Uhr, 10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 120,00; Kurs 26F24401

**Sprache rettet Leben – Ein ungewöhnliches Kommunikationstraining**

Arbeit mit Menschen kann belasten. Standards einhalten, Vorgaben erfüllen, Launen von Kollegen 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, Freier Autor, Sozialtherapeut, Systemischer Coach

**Sa., 07.02.2026, 9.30-16.30 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 74,00; Kurs 26F24305

**Schrift – Druck – Grafik****Sütterlin – Die altdeutsche Handschrift erlernen**

Für alle, die diese Schrift neu erlernen möchten oder bereits kennen und Erlerntes auffrischen wollen. In vielen Familien schlummern noch Zeugnisse in Sütterlin geschrieben aus vergangenen Zeiten. Nur wenige können diese Schrift noch lesen. Am einfachsten ist es, das Lesen über das Schreiben zu erlernen. Kursunterlagen (Lehrheft und Schreibheft) erwerben Sie für € 5,00 bei der Kursleitung.

Leitung: Birgit Tröße

**Do., 05.02.-26.02.2026, 17.15-19.45 Uhr, 4 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 69,00, zzgl. € 5,00 für Lehrmaterial an die Kursleitung; Kurs 26F24400

**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., 07.03.2026, 14.00-17.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 45,00, inkl. € 15,00 Materialkosten; Kurs 26F30502

**Gotische Textura neu entdecken: Rhythmus und Variationen**

Dieser Kurs vertieft die Gotische Textura – ideal für Anfänger und Geübte. Nach einer kurzen Wiederholung der Grundlagen erarbeiten wir verschiedene Varianten dieser eindrucksvoollen Schrift. Dabei entstehen rhythmische und ausgewogene Buchstabenformen, die ein Gespür für Proportion, Kontrast und Gestaltung vermitteln – Tradition trifft auf kreative Weiterentwicklung.

Leitung: Roberta Ribotta, Lettering Designerin

**Sa./So., 09./10.05.2026, Sa., 10.00-16.00 Uhr, So., 10.00-14.30 Uhr, 2 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 78,00, inkl. € 15,00 Materialkosten; Kurs 26F30506

**Arbeitsgemeinschaft Radierung**

Die Radierung ist eine Tiefdrucktechnik, bei der zeichnerische und malerische Elemente

eine Rolle spielen. In aufgeschlossener Werkstatt-Atmosphäre arbeiten Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gemeinsam. Zeichnerische Grundkenntnisse sind vorteilhaft, aber nicht unbedingt erforderlich. Materialkosten tragen die Teilnehmer\*innen. Schutzkleidung nötig und wird gestellt.

Leitung: Christina Wilch

**Sa./So., 13./14.06.2026, Sa., 13.00–18.00 Uhr, So., 10.00–14.00 Uhr, 2 Termine;** BBS II Druck-Werkstatt, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 58,00; Kurs 26F30500

### Faszination Druckgrafik – Radierung (Kaltneadel)

Tauchen Sie ein in die inspirierende Atmosphäre einer vielseitig ausgestatteten Druckwerkstatt. Am Beispiel der Kaltnadelradierung lernen Sie alle notwendigen Arbeitsschritte, vom Einsatz der Radierndl über die Vorbereitung von Papier und Farbe bis hin zum Umgang mit der Druckpresse. In kreativer Atmosphäre gibt der Kurs eine Einführung in die Drucktechnik und führt zur eigenen Druckgrafik.

Leitung: Volker Schmidt, Berufsschullehrer für Drucktechnik

**Fr./Sa., 13./14.03.2026, Fr., 17.30–20.00 Uhr, Sa., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine;** BBS II Druck-Werkstatt, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 73,00, inkl. € 10,00 Materialkosten; Kurs 26F30501

## Malen und Zeichnen

### Acrylmalerei – Grundkurs

Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse lernen die Grundlagen der Acryltechnik und ihrer Materialien kennen und experimentieren mit den Ausdrucksmöglichkeiten dieser Maltechnik.

Leitung: Petra Siebert, Kunstpädagogin

**Sa./So., 11./12.04.2026, Sa., 10.00–16.15 Uhr, So., 10.00–13.00 Uhr, 2 Termine;** BBS II Gö. Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 72,00, inkl. € 3,00 für Material; Kurs 26F30201

### Acrylmalerei – Grundkurs mit Vorkenntnissen

Teilnehmer\*innen mit leichten Grundkenntnissen vertiefen in diesem Kurs ihre bereits vorhandenen Fähigkeiten in dieser Maltechnik.

Leitung: Petra Siebert, Kunstpädagogin

**Sa./So., 24./25.01.2026, Sa., 10.00–16.15 Uhr, So., 10.00–13.00 Uhr, 2 Termine;** BBS II Gö. Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 72,00, inkl. € 3,00 für Material; Kurs 25H30203

### Acryl-Intensivwoche: Stillleben – expressiv, farbstark, einzigartig

In diesem Kurs erkunden Sie das Thema Stillleben auf farbstarke, experimentelle Weise. Mit wenigen Pinseln und Grundfarben entstehen ausdrucksstarke Bilder im Stil der Expressionisten.

Materialliste siehe: vhs-goettingen.de.

Leitung: Iris Wilhelm-Hirr

**Mo. bis Fr., 23.03.–27.03.2026, 9.00–12.30 Uhr, 5 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 125,00; Kurs 26F30214

### Aquarellmalerei – Grundkurs

Mit der Aquarelltechnik können Sie lebendige, fließende, ausdrucksstarke Bilder malen. In diesem Kurs erlernen Sie die dafür nötigen Grundkenntnisse, d. h. eine systematische Einführung in die Materialkunde sowie in die wichtigsten Techniken.

Leitung: Parwin Jusofie, Studienrätin Kunst, Biologie

**Sa./So., 31.01./01.02.2026, Sa., 10.00–16.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 76,00; Kurs 26F30106

### Aquarellmalerei – Aufbaukurs: Himmel, Wolken, Wasser

Wolken und Himmel, aber auch Wasser sind reizvolle Themen innerhalb der Landschaftsmalerei. Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen lernen unterschiedliche Wetterphänomene bewusst wahrzunehmen: Tonwertskizzen helfen Hell-Dunkel-Kontraste zu klären und ein spannungsreiches Aquarell (Komposition) zu gestalten.

Leitung: Parwin Jusofie, Studienrätin Kunst, Biologie

**Di., 13.01.–03.03.2026, 17.45–19.30 Uhr, 8 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 98,00; Kurs 26F30104

### 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

**Di., 14.04.–09.06.2026, 17.45–19.30 Uhr, 8 Termine;** BBS II Gö. Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 98,00; Kurs 26F30105

### 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 gewahr werden lässt. Künstlerische und malerische Begleitung sowie einführende Infos und Hilfen bei der Materialzusammensetzung werden gegeben. Bitte Materialliste beachten!

Leitung: Michael Melchior, Künstler (Dipl.)

**Sa., 10.01.2026, 10.00–16.30 Uhr, 1 Termin;** BBS II Gö. Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 46,00; Kurs 26F30204

### Entdeckungsreise in die Abstraktion

#### – Farbe, Rhythmus, Struktur

Erkunden Sie spielerisch Wege in die abstrakte Malerei. Mit Techniken wie Spachteln, Abklatsch und Linien gestalten Sie farbstarke, rhythmische Serien. Das Prinzip „3 Farben & 3 Techniken“ fördert Konzentration und Eigenständigkeit. Für Anfänger\*innen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene geeignet. Materialliste siehe: vhs-goettingen.de.

Leitung: Iris Wilhelm-Hirr

**Fr./Sa., 24./25.04.2026, Fr., 16.00–20.00 Uhr, Sa., 10.00–17.00 Uhr, 2 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 95,00; Kurs 26F30218

### Atelergemeinschaft für

#### Fortgeschrittene – Zeichen und Malen

Der Kurs bietet Raum zur Weiterentwicklung der eigenen künstlerischen Arbeit unter Berücksichtigung aller in diesem Rahmen möglichen 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., 09.02.–16.03.2026, 17.45–19.45 Uhr, 6 Termine;** BBS II Gö. Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 90,00, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch; Kurs 26F30012

### Atelergemeinschaft 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., 10.02.–17.03.2026, 17.45–19.45 Uhr, 6 Termine;** BBS II Gö. Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 90,00, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch; Kurs 26F30212

### Kunstklasse Malerei

Künstlerisch Interessierte erhalten eine individuelle Betreuung durch den namhaften Künstler sowie ein Lehrangebot aus seinem malerischen Erfahrungsbereich. Das Miterleben künstlerischen Arbeitens anderer und die Gelegenheit zum Austausch von Erfahrungen und Gedanken gehören zu den wichtigsten Elementen der künstlerischen Ausbildung und der Entwicklung der eigenen künstlerischen Kreativität.

Leitung: Georg Hoppenstedt, Künstler (BBK)

**Sa./So., 09./10.05.2026, Sa., 10.30–18.00 Uhr, So., 10.30–16.00 Uhr, 2 Termine;** BBS II Gö. Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 86,00; Kurs 26F30304

**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 können, 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.), zertif. Kursleiterin AT/PMR

**Sa., 28.02.2026, 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin;**  
BBS II Gö. Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 40,00, inkl. € 10,00 Materialkosten; Kurs 26F30013

**Mit Pflanzenfarbe malen – Die Farben meines Lebens als kreative Lebenserfahrung**

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 Farbtiefe, Dynamik, und Leuchtkraft verzaubern.

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

**Sa., 31.01.2026, 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin;**  
BBS II Gö. Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 40,00, inkl. € 10,00 Materialkosten; Kurs 26F30016

**Bundle Dye – Färben mit natürlichen Materialien**

Entdecke die kreative Welt des Pflanzenfarbens mit Blättern, Blüten, Rinden oder Beeren im Dampfbad. Nach ersten Experimenten gestaltest du dein eigenes Unikat – z. B. Jutebeutel oder Baumwolltuch (90 x 90 cm). Alle Materialien sind inklusive. Bitte teile der Dozentin vorab per E-Mail dein Wunschprojekt mit unter pflanzfarbich@web.de. Anmeldeschluss: 27.03.2026.

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

**Sa., 11.04.2026, 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 54,00, inkl. € 15,00 für Farben, Beize, Übungsmaterial, zzgl. € 5,00–12,00 für gewähltes Textilprojekt an die Kursleitung; Kurs 26F30018

**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., 07.01.–11.03.2026, 10.00–12.30 Uhr,**

**10 Termine;** BBS II Gö. Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 148,00; Kurs 26F30206

**Mi., 07.01.–11.03.2026, 17.00–19.30 Uhr,**

**10 Termine;** BBS II Gö. Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 148,00; Kurs 26F30208

**Mi., 07.01.–11.03.2026, 19.30–22.00 Uhr,**

**10 Termine;** BBS II Gö. Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 148,00; Kurs 26F30210

**Sternennacht & Sonnenblumen – Kreativ malen wie Van Gogh**

Tauchen Sie ein in die farbenprächtige Welt Vincent van Goghs! Gemeinsam entdecken wir, was seine Bilder so besonders macht, und übertragen diese Elemente Schritt für Schritt in eigene Werke – auch ohne Vorkenntnisse. Ob berühmtes Meisterwerk oder eigenes Motiv: Am Ende entsteht Ihr persönliches Bild voller Farbe, Ausdruck und Kreativität. Material siehe: vhs-goettingen.de

Leitung: Alexandra Lemburg, Psychologin M. Sc. Psychotherapeutin in Ausbildung

**Sa./So., 07./08.03.2026, 10.00–16.00 Uhr, 2**

**Termine;** BBS II Gö. Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 91,00, inkl. € 12,00 für Acrylfarben, Leinwand im Format 30 x 40 cm; Kurs 26F30213

**Dotpainting**

Entdecken Sie die Welt der Farben und Punkte. Dot Painting ist eine Maltechnik, bei der Bilder und Muster durch das Auftragen von kleinen Punkten entstehen. Die ruhige, kreative Tätigkeit fördert die Konzentration und macht einfach Spaß. Es wird auf kleinen Leinwänden, Steinen oder Muscheln gemalt – das Format wählen die Teilnehmenden selbst. Alle Materialien werden gestellt.

Leitung: Klara Kosinska, Vedic Art® Lehrerin, Künstlerin, Gymnastiktrainerin

**Do., 26.02.2026, 17.00–19.30 Uhr, 1 Termin;**

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 34,00, inkl. € 7,00 Materialkosten; Kurs 26F30215

**Vedic Art: Kreativität entdecken und entfalten**

Vedic Art lädt dazu ein, die eigene Kreativität neu zu entdecken und zu entfalten. Basierend auf 17 vedischen Prinzipien fördert diese Methode schöpferische Kraft und Lebensfreude. Im Workshop lernen Sie die ersten drei Prinzipien kennen und erfahren, wie Malerei innere Ressourcen freisetzt. Vorkenntnisse sind nicht nötig, alle Materialien werden gestellt.

Leitung: Klara Kosinska, Vedic Art® Lehrerin, Künstlerin, Gymnastiktrainerin

**Do., 16.04.2026, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin;**

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 39,00, inkl. € 7,00 Materialkosten; Kurs 26F30217

**Farben fließen lassen –Ausdrucks-malen mit Soak Stain Painting**

Fließende Farben, überraschende Formen, leuchtende Übergänge – beim Soak Stain

Painting verschmelzen stark verdünnte Acrylfarben zu organischen Strukturen voller Tiefe. Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Übungen und Experimente ermöglichen, ein eigenes abstraktes Kunstwerk zu schaffen, das Emotionen, Fantasie und Intuition sichtbar macht. Material siehe vhs-goettingen.de

Leitung: Alexandra Lemburg, Psychologin M. Sc. Psychotherapeutin in Ausbildung

**Sa., 18.04.2026, 10.00–16.00 Uhr, 1 Termin;**

BBS II Gö. Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 75,00, inkl. € 30,00 für Acrylfarben, Leinwand, Keilrahmen und Materialnutzung; Kurs 26F30260

**Lebensrückblick – Lebensausblick – Neubesinnung: Bewusst ins neue Jahr**

Ein kreativer Rückblick auf das eigene Leben und ein Ausblick ins Neue. Mit einer Imagination nähern wir uns inneren Bildern, die wir anschließend künstlerisch gestalten. So wird sichtbar, was trägt, was sich wandeln darf, und wohin der nächste Schritt führen kann. Kreativ und stärkend – ganz ohne Vorkenntnisse.

Leitung: Klara Kosinska, Vedic Art® Lehrerin, Künstlerin, Gymnastiktrainerin

**Sa., 17.01.2026, 10.00–15.00 Uhr, 1 Termin;**

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 40,00; Kurs 26F04827

**Neurographisches Malen – kreativer Weg zur Selbstreflexion und Entspannung**

Neurographisches Malen ist eine kreative Methode zur Entspannung und Selbstreflexion. Mit fließenden Linien und Farben werden innere Blockaden gelöst und neue Perspektiven eröffnet. Diese meditative Maltechnik fördert Gelassenheit und Kreativität zugleich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alle Materialien werden gestellt.

Leitung: Klara Kosinska, Vedic Art® Lehrerin, Künstlerin, Gymnastiktrainerin

**Do., 21.05.2026, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin;**

Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 37,00, inkl. € 5,00 Materialkosten; Kurs 26F30600

**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., 31.01.2026, 10.00–16.45 Uhr, 1 Termin;**

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 58,00, inkl. Materialkosten € 12,00; Kurs 26F30019

**Meditatives Malen: Der Weg zur Mitte**

Meditatives Malen – der Weg zur eigenen Mitte. Eine geführte Meditation führt in innere Ruhe und Balance. Aus dieser Erfahrung entsteht Schritt für Schritt ein persönliches Man-

dala – Ausdruck von Harmonie, Kreativität und Achtsamkeit. Mit einfachen Hilfsmitteln wie Zirkel und Lineal gestalten Sie Ihr eigenes Kunstwerk mit Symbolcharakter.

Leitung: Tatjana Hartmann, Künstlerin

**Sa., 11.04.2026, 10.00-16.45 Uhr, 1 Termin;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 58,00, inkl. Materialkosten € 12,00; Kurs 26F30020

### Körper in Farbe – Expressive Aktionmalerei in Acryl

In diesem Kurs entsteht ein farbintensives Aktiongemälde in Acryl – Schritt für Schritt auch ohne Zeichenkenntnisse. Durch Projektion oder Abpausen liegt der Fokus auf Farbe, Ausdruck und Gefühl. Sie lernen Komposition, Farbwirkung und verschiedene Maltechniken kennen und entdecken, wie Körper und Emotion in expressiver Malweise miteinander verschmelzen. Material siehe vhs-goettingen.de, 1. Kurstag in der VHS, Bahnhofsallee 7.

Leitung: Alexandra Lemburg, Psychologin M. Sc. Psychotherapeutin in Ausbildung

**Fr., 30.01., 18.00-20.00 Uhr, Sa., 07.02., 10.00-16.00 Uhr, So., 08.02.2026, 10.00-16.00 Uhr, 3 Termine;** BBS II Gö. Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 115,00, inkl. € 20,00 für Acrylfarben, Leinwand, Keilrahmen und Materialnutzung; Kurs 26F30400

### Grundlagen des Zeichnens

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., 17.01.2026, 10.00-17.00 Uhr, 1 Termin;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 49,00, zzgl. € 5,00 Materialkosten; Kurs 26F30007

**Grundlagen des Zeichnens: Landschaft, Architektur und mehr**  
Lernen Sie die Grundlagen des Zeichnens mit Fokus auf Landschaft und Architektur. Sie üben Sehen, Formen erkennen, Perspektive und räumliche Darstellung. Der Kurs vermittelt Techniken zu Komposition, Bildaufbau und Lichtwirkung. Individuelle Themenwünsche sind möglich. Für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene – mit persönlicher Begleitung durch den Dozenten.

Leitung: Matthias Moebius, Kunstpädagoge

**Do., 15.01.-12.03.2026, 17.45-19.30 Uhr, 9 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 112,00; Kurs 26F30000

### Grundlagen des Zeichnens: Stillleben, Interieur und mehr

In diesem Kurs erlernen Sie die zeichnerischen Grundlagen, um Stillleben und Interieur realistisch darzustellen. Sie üben das genaue Sehen, erkennen Formen, Licht und Schatten und entwickeln Ihr Gespür für Komposition

und Räumlichkeit. Individuelle Begleitung und praxisnahe Übungen unterstützen Sie dabei, Ihre zeichnerischen Fähigkeiten von Grund auf zu erweitern.

Leitung: Matthias Moebius, Kunstpädagoge  
**Do., 16.04.-11.06.2026, 17.45-19.30 Uhr, 8 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 99,00; Kurs 26F30001

### Portraitzeichnung – 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., 21.02.2026, 10.00-17.00 Uhr, 1 Termin;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 48,00; Kurs 26F30006

### Portraitzeichnen – Grundkurs mit Vorkenntnissen

Wenn Sie sich schon einmal mit Portraitzeichnen beschäftigt haben, werden Sie in diesem Kurs gelernte Inhalte vertiefen und verschiedene Techniken und Ansatzpunkte erarbeiten, um den persönlichen Ausdruck eines Gesichtes zu finden. Dabei lernen die Teilnehmer\*innen u.a., wie Halb- und Dreiviertelprofilansichten in eine lebendige Portraitzeichnung übertragen werden können.

Leitung: Petra Siebert, Kunstpädagogin  
**Sa., 17.01.2026, 10.00-17.00 Uhr, 1 Termin;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 48,00; Kurs 25H30008

## Fotografie und Animation

### Besser fotografieren: Portrautfotografie

Hintergrund, Kulisse, Details, Ästhetik, Kosmetik, das Spiel mit Licht und Schatten oder mit der Schärfe sind Elemente, die ein gutes Porträt beeinflussen. Sie erhalten ein intensives Praxistraining, bei dem Sie nicht nur Fotograf, sondern auch Modell sind. Eine Auswahl Ihrer Aufnahmen wird in einer Präsentation besprochen. Voraussetzung: Kenntnis der eigenen Kamera und gute fotografische Grundlagen.

Leitung: Sonja Mehner, Fotodesignerin, Künstlerin (BKK)

**Sa., 24.01.2026, 10.30-16.30 Uhr, 1 Termin;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 49,00; Kurs 25H31001

### Foto-Basics: Einführung in die eigene Kamera

Für fotografische Einsteiger\*innen mit einer digitalen Kamera, die mit den Einstellmöglichkeiten ihrer Kamera noch nicht vertraut sind. Es wird erklärt, wo die Einstellmöglichkeiten 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, Künstlerin (BKK)

**Sa., 14.03.2026, 10.30-16.30 Uhr, 1 Termin;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 49,00; Kurs 26F31000

### Klasse statt Masse: Photografie für Ambitionierte – Theorie

„Klasse statt Masse“ – der etwas andere Fotokurs gegen Bilderflut und für kreative Qualität. Er vermittelt gestalterisches und technisches Rüstzeug für bessere Fotos. Anhand berühmter Fotografen und verschiedener Genres lernen Sie Bildaufbau, Farbgestaltung, Komposition und Technik (z.B. Licht, Studio, Blende, ISO, Perspektive, HDR, Goldener Schnitt) kennen.

Leitung: Peter Muszynski

**Sa./So., 31.01./01.02.2026, 9.30-12.30 Uhr, 2 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 55,00; Kurs 26F31003

### Klasse statt Masse: Photografie für Ambitionierte – Praxis

Ein Fotokurs gegen Bilderflut und für kreative Qualität. Sie erhalten praxisnahe Rüstzeug für bessere Fotos. Beim Ausprobieren verschiedener Techniken entstehen eigene Bilder: innen, außen, Porträts, Schwarz-Weiß, experimentell. Studio, Lichtzelt, Aufheller und Beauty Case kommen zum Einsatz. Themen: Bildbearbeitung, Fakes, Ethik, Recht. Bitte Kamera/Smartphone, evtl. Stativ mitbringen.

Leitung: Peter Muszynski

**Sa./So., 28.02./01.03.2026, 9.30-13.45 Uhr, 2 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 75,00, zzgl. ggf. max. € 12,00 für Fotopapiere und Tinten für eigene Ausdrucke direkt an die Kursleitung; Kurs 26F31004

### Astronomie als Hobby: Praktische Tipps zur Beobachtung des Sternenhimmels

Sie sind vom Anblick des Sternenhimmels fasziniert und wollen mehr darüber erfahren? Dieser Kurs zeigt Ihnen, was Sie am Himmel sehen, wie Sie sich mit einfachen Mitteln orientieren und noch mehr sehen können. Inhalte: Astronomische Grundlagen; Nutzung einer drehbaren Sternkarte zur Orientierung am Sternenhimmel, Übungen zur Beobachtung von Mond, Sonne, Planeten und Sternen.

Leitung: Matthias Elsen

**Sa./So., 21./22.03.2026, Sa., 15.00-21.00 Uhr, So., 15.00-21.00 Uhr, 2 Termine;** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 60,00; Kurs 26F68402

## Region entdecken: Die Mohnblüte in Germerode fotografisch erleben

Die blühenden Mohnfelder von Germerode sind ein absolutes Highlight für jeden Naturfreund und Fotografen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten fotografischen Grundkenntnissen, die sich mit der Fotografie in der Natur und dem eigenen Sehen auseinandersetzen möchten. Sie erhalten Tipps zur Bildgestaltung, um den fotografischen Blick zu schulen und zu erweitern.

Weitere Infos: [www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

Leitung: Dorothea Heise, Fotografin, Medienpädagogin

**Sa., 27.06.2026, 13.00–19.00 Uhr, 1 Termin;**

Treffpunkt: Germerode, Parkplatz bei den Mohnfeldern: Parkplatz 1, am „Mohnlädchen“ Gebühr: € 48,00; Kurs 26F31006

## Animation Basics mit dem iPad

Animation ist allgegenwärtig – ob auf Social Media, in Kurzfilmen oder Kunstprojekten. In diesem zweitägigen Workshop erstellen die Teilnehmenden eine eigene digitale 2D-Animation mit Ton. Vermittelt werden alle Schritte von der Idee bis zum fertigen Clip. iPad-Grundkenntnisse nötig. Bitte eigenes iPad & Apple-Pen mitbringen oder nach Absprache bei der VHS ausleihen.

Anmeldeschluss: 10.04.2026.

Leitung: Markus Wende

**Sa./So., 25./26.04.2026, Sa., 10.00–17.00 Uhr,**

**So., 10.00–14.00 Uhr, 2 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 89,00, zzgl. ca. € 9,00 für Software; Kurs 26F31200

## Animation mit dem iPad – Aufbaukurs

Der Workshop vertieft Grundlagen der Animation: Figurengestaltung, Walkcycle, Körpersprache und Mimik beim Sprechen. Vorkenntnisse aus dem Basis-Workshop oder per Tutorial nötig. Anmeldeschluss: 24.04.2026.

Leitung: Markus Wende

**Sa./So., 09./10.05.2026, Sa., 10.00–17.00 Uhr,**

**So., 10.00–14.00 Uhr, 2 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 89,00, zzgl. ca. € 9,00 für Software; Kurs 26F31201

## 2D-Animation mit dem iPad – Intensivworkshop

Tauchen Sie ein in die Welt der digitalen 2D-Animation. Sie erlernen die 12 Prinzipien der Animation, erstellen Figuren, üben Walkcycles und Mimik und setzen eigene Szenen von der Planung bis zur Vertonung und Veröffentlichung um. Vorkenntnisse sind nicht nötig – erste iPad-Erfahrung genügt. Bitte iPad und Apple-Pen mitbringen, Ausleihe bei VHS nach Absprache möglich. Anmeldeschluss: 13.03.2026

Leitung: Markus Wende

**Mo. bis Do., 30.03.–02.04.2026, 10.00–16.00 Uhr, 4 Termine;**

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 195,00, zzgl. ca. € 9,00 für Software; Kurs 26F31203

## Kunsthandwerk

### Holzbildhauerei

Inspiriert 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., 16.01.–18.01.2026, Fr., 17.00–20.00 Uhr, Sa., 11.00–18.00 Uhr, So.,**

**10.00–16.00 Uhr, 3 Termine;** Tischlerei

Rosdorf, Am Plan 3; Gebühr: € 170,00, inkl. € 25,00 Material- und Werkzeugleihgebühr; Kurs 25H32103

### Holzbildhauerei – Sommerwerkstatt

Leitung: Christine Ermer, Holzbildhauerin

**Mi., 03.06., 17.00–20.00 Uhr, Do. bis So.,**

**04.06.–07.06.2026, 10.00–17.00 Uhr, 5 Termine;** Tischlerei Rosdorf, Am Plan 3; Gebühr: € 315,00, inkl. Materialkosten und Werkzeug-

### Tischlern: Grundkurs

#### Holzbearbeitung für den Alltag

Im Grundkurs Holzbearbeitung lernen Einsteiger\*innen den sicheren Umgang mit klassischen Handwerkzeugen wie Hobel, Säge und Stecheisen – ganz ohne Maschinen. An einfachen Übungsstücken werden Techniken geübt und Holzarten sowie Materialeigenschaften kennengelernt. Ideal für alle, die grundlegende handwerkliche Fertigkeiten und Freude am Arbeiten mit Holz entwickeln möchten.

Leitung: Ingo Kötter, Orgelbaumeister

**Fr./Sa., 23./24.01.2026, Fr., 17.30–20.15 Uhr,**

**Sa., 10.00–17.00 Uhr, 2 Termine;** Tischlerei

Rosdorf, Am Plan 3; Gebühr: € 84,00, zzgl. € 25,00–40,00 Materialkosten je nach Verbrauch und Projekt, zahlbar vor Ort; Kurs 25H32108

### Tischlern: Aufbaukurs

#### Holzbearbeitung für den Alltag

Im Aufbaukurs Tischlern vertiefen Teilnehmende mit Grundkenntnissen ihre handwerklichen Fähigkeiten. Unter Anleitung planen und realisieren sie eigene Projekte wie Hocker, kleine Möbel oder Restaurierungen.

Leitung: Ingo Kötter, Orgelbaumeister

**Fr./Sa., 27./28.02.2026, Fr., 17.30–20.15 Uhr,**

**Sa., 10.00–17.00 Uhr, 2 Termine;** Tischlerei

Rosdorf, Am Plan 3; Gebühr: € 84,00, zzgl. € 25,00–40,00 Materialkosten je nach Verbrauch und Projekt, zahlbar vor Ort; Kurs 26F32103

### Buchbinden in der Holzwerkstatt

Buchbinden in der Holzwerkstatt – ein kreativer Kurs, in dem alte und neue Techniken der

Buchherstellung zusammenfinden. Sie falzen Papier, heften es auf Bänder und gestalten individuelle Holzbuchdeckel. Ob Reisetagebuch, Gästebuch oder Kochbuch – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Alle Werkzeuge werden gestellt.

Leitung: Renate-Katrin Zimmermann, Buchbindermeisterin, Dipl. Pädagogin

**Sa., 11.04.2026, 10.00–18.15 Uhr, 1 Termin;**

Tischlerei Rosdorf, Am Plan 3; Gebühr: € 89,00, inkl. € 25,00 für Material und Werkzeugnutzung; Kurs 26F32110

### Floristik: Sträuße gekonnt binden

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

Leitung: Sophia Büllingen-Esser, Floristmeisterin

**Sa., 13.12.2025, 13.00–16.00 Uhr, 1 Termin;**

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 52,00, inkl. € 25,00 Materialkosten; Kurs 25H32506

### Florale Oster- und Frühlingsdekoration

Mit verschiedenen Naturmaterialien gestalten wir einen schönen Osterkranz, dekoriert mit Ostereiern, Federn, Frühlingsblühen und anderem Zubehör. Von einer erfahrenen Floristikmeisterin erlernen Sie die Grundtechniken floraler Werkstücke. Mit Naturmaterialien nachhaltig gearbeitet, sind die Kränze mehrfach im Jahr je nach saisonaler Umgestaltung wieder verwendbar.

Leitung: Sophia Büllingen-Esser, Floristmeisterin

**Sa., 14.03.2026, 13.00–16.00 Uhr, 1 Termin;**

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 52,00, inkl. € 30,00 Materialkosten; Kurs 26F32503

### Floristik: Sommerlicher Flowerloop

Gestalten Sie einen schönen Flowerloop aus Frisch- und Trockenblumen auf einen Metallring gebunden. Die Materialien eignen sich hervorragend zum Trocknen und Halten nachhaltig mehrere Wochen & Monate.

Leitung: Sophia Büllingen-Esser, Floristmeisterin

**Fr., 19.06.2026, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin;**

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 52,00, inkl. € 25,00 Materialkosten; Kurs 26F32506

### Weihnachtliches Weidenflechten

Weide ist ein fantastisches Material nicht nur für Körbe. Auch Weihnachtsschmuck, wie z. B. Sterne oder ein Adventskranz lassen sich mit flexiblen Ruten wunderbar gestalten. Ein alternativer, nachhaltiger Weihnachtsbaum kann dabei auch entstehen. Dieser Kurs ist ein guter Einstieg in die Flechtarbeiten. An einem Tag können bis zu drei Objekte entstehen, je nach individuellem Arbeitstempo.

Leitung: Marta Paczkowska, Forstwissenschaftlerin M. A.

**Sa., 13.12.2025, 10.00–16.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 52,00, zzgl. € 10,00–15,00 Materialkosten, je nach Materialverbrauch vor Ort; Kurs 25H32513

### Altes Handwerk neu gedacht: Weidenkorb mit Holzgriff

Erleben Sie das traditionsreiche Handwerk des Korbblechens mit heimischer Weide! In diesem zweitägigen Kurs fertigen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihren eigenen kleinen Erntekorb mit Holzgriff oder Griffmulden. Dabei lernen Sie Grundtechniken, Materialkunde und den bewussten Umgang mit natürlichen Rohstoffen. Gartenschere, Messer und robuste Kleidung bitte mitbringen.

Leitung: Marta Paczkowska, Forstwissenschaftlerin M. A.

**Sa./So., 25./26.04.2026, Sa., 10.00–16.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 90,00, zzgl. ca. € 30,00 Materialkosten je nach Verbrauch, zahlbar vor Ort; Kurs 26F32500

### Altes Handwerk neu gedacht: Stuhlgeflecht erneuern mit Wiener Geflecht

Altes Handwerk neu gedacht: In diesem dreitägigen Kurs lernen Sie, ein Wiener Stuhlgeflecht fachgerecht zu erneuern. Unter Anleitung stellen Sie das Geflecht Ihres eigenen Stuhls wieder her – Material und Werkzeug werden gestellt. Bitte bringen Sie Ihren vorbereiteten Stuhl mit. Bei anderen Geflechttarten kontaktieren Sie bitte die Lehrkraft vorab unter 01747522950 oder korbflechtseminar@gmx.de

Leitung: Bernd Riechel, Ing.-Pädagoge, Korbmacher

**Fr. bis So., 13.03.–15.03.2026, Fr., 16.00–20.00 Uhr, Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–14.00 Uhr, 3 Termine;** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 220,00, inkl. € 60,00 für Materialkosten und Werkzeugnutzung; Kurs 26F32501

### Pflanzenskulpturen aus Metall

In diesem Kurs gestalten Sie Pflanzenskulpturen aus Stahl, Kupfer, Messing und Aluminium. Sie lernen Zuschneiden, Feilen, Löten und Oberflächenveredelung kennen und erfahren den sicheren Umgang mit Werkzeugen und Maschinen. Am Ende entsteht eine individuelle, glänzende oder matte Metallschöpfung für Haus oder Garten.

Leitung: Dirk Hogreve

**Fr., 06.02.–29.05.2026, 16.00–17.30 Uhr, 13 Termine;** BBS II Metall-Werkstatt, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 175,00, inkl. € 19,00 Materialkosten; Kurs 26F32200

### Töpfertum 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 Plattenfertigung oder in keramischen Oberflächen auszuprobieren. Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Leitung: Jasmin Janker, Keramikerin

**Sa./So., 24./25.01.2026, Sa., 10.00–18.00 Uhr, So., 10.00–14.00 Uhr, 2 Termine;** Keramikatelier Jasmin Janker, Seibigstraße 27, Reiffenhausen; Gebühr: € 148,00, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, ca. € 20,00, zahlbar vor Ort, inkl. Werkzeugpauschale und Brennkostenaufschale; Kurs 26F32403

## Textiles Gestalten

### Nähen – Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Grundkenntnisse rund ums Nähen erwerben möchten. Teilnehmende lernen mit der Nähmaschine umzugehen, unterschiedliche Nähtechniken, z. B. verschiedene Nahttechniken, Reißverschluss- und Taschenverarbeitung u. a. umzusetzen.

Leitung: Renate Günther, Schneidermeisterin

**Mo., 12.01.–02.03.2026, 18.15–20.30 Uhr, 8 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 98,00; Kurs 26F38001

**Sa./So., 24./25.01.2026, Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 60,00; Kurs 26F38004

### Zuschneiden und Nähen – Aufbaukurs

Unter fachkundiger Anleitung lernen Teilnehmende mit Grundkenntnissen sich mit einem einfachen Schnittmuster und einem schönen Stoff einen einfachen Rock anzufertigen.

Leitung: Renate Günther, Schneidermeisterin

**Sa./So., 14./15.02.2026, Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 60,00; Kurs 26F38006

### Wolllust – Stricken für leicht

#### Fortgeschrittene

Nach gemeinsamer Absprache mit den Teilnehmenden wird das Programm festgelegt. Sie lernen u. a. verschiedene Strickmuster zu erstellen, das Lesen von Strickanleitungen oder erfahren die Begleitung und Hilfestellung von eigenen Projekten nach Wahl. Vorkenntnisse sollten vorhanden sein.

Leitung: Heidemarie Apsel, Künstlerin, technische Zeichnerin

**Di., 20.01.–10.02.2026, 17.00–19.30 Uhr, 4 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 56,00; Kurs 26F38202

### Stickerei – 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 verschiedenen Stiche und üben uns an einfachen Formen – von Blumen bis hin zu Schrift.

Leitung: Nele Lilian Olberg, Kunstpädagogin  
**Sa., 24.01.2026, 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 45,00, inkl. € 14,00 Materialkosten; Kurs 25H38202

### Häkeln für Anfänger\*innen

Mit verschiedenen einführenden Proben zu Mustern und Techniken, erhalten Sie grundlegende Kenntnisse rund ums Häkeln, um dann nach Interesse ein eigenes Projekt in Begleitung umzusetzen

Leitung: Heidemarie Apsel, Künstlerin, technische Zeichnerin

**Di., 24.02.–17.03.2026, 17.00–19.30 Uhr, 4 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 56,00, zzgl. € 5,00 je nach Bedarf; Kurs 26F38204

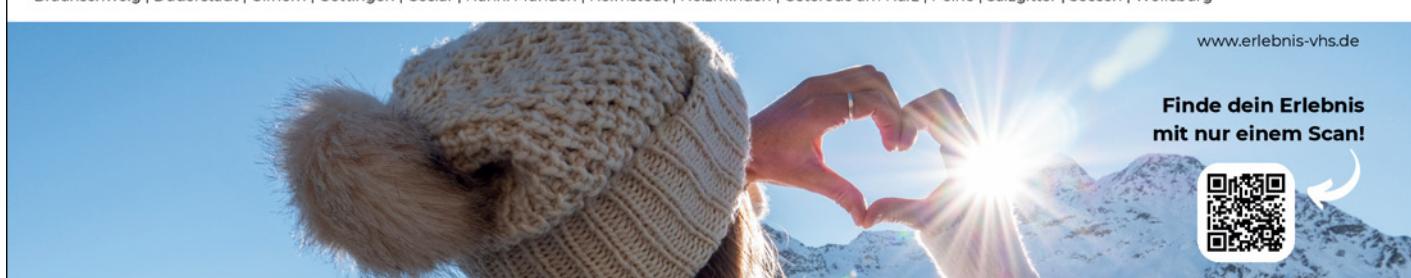


## Entdecke Südniedersachsen neu: Mit besonderen Erlebnissen, die inspirieren, verbinden und einfach gut tun.

Braunschweig | Duderstadt | Gifhorn | Göttingen | Goslar | Hann. Münden | Helmstedt | Holzminden | Osterode am Harz | Peine | Salzgitter | Seesen | Wolfsburg

[www.erlebnis-vhs.de](http://www.erlebnis-vhs.de)

Finde dein Erlebnis  
mit nur einem Scan!



**Beratung**

Bildungsurlaube

**Kerstin Fuge**

0551 4952-122

info@vhs-goettingen.de

# Bildungsurlaube Sprachen und Gesundheit 2026

**Alle Seminare sind als Bildungsurlaub (NBildUG) anerkannt!**

**Ausführliche Kursbeschreibungen und weitere  
Bildungsurlaube sowie allgemeine Informationen  
zum Bildungsurlaub finden Sie unter: [vhs-goettingen.de](http://vhs-goettingen.de)**

## Sprachen

**Englische Sprachwoche****Refresher A2/B1**

Leitung: Katja Maier

Mo. bis Fr., 23.03.-27.03.2026, 9.00-16.00 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 278,00,  
inkl. Zusatzmaterial; Kurs 26F72001VHS, Göttingen,  
Bahnhofsallee 7**Englische Sprachwoche B1****(in Teilzeit)**

Leitung: Katja Maier

Mo. bis Fr., 06.07.-10.07.2026, 9.00-12.30 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 140,00,  
inkl. Zusatzmaterial; Kurs 26F72002VHS, Göttingen,  
Bahnhofsallee 7**Englische Sprachwoche B2**

Leitung: Martha Cunningham

Mo. bis Fr., 06.07.-10.07.2026, 9.00-16.00 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 278,00,  
inkl. Zusatzmaterial; Kurs 26F72003VHS, Göttingen,  
Bahnhofsallee 7**Englische Sprachwoche C1**

Leitung: Martha Cunningham

Mo. bis Fr., 13.07.-17.07.2026, 9.00-16.00 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 278,00,  
inkl. Zusatzmaterial; Kurs 26F72004VHS, Göttingen,  
Bahnhofsallee 7**Spanische Sprachwoche A2/B1**

Leitung: Giovanni Noriega

Mo. bis Fr., 27.07.-31.07.2026, 9.30-16.30 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 278,00,  
inkl. Zusatzmaterial; Kurs 26F76005Familienzentrum, Ros-  
dorf, Anne-Frank-Weg 2**Spanische Sprachwoche****Auffrischung B1 (in Teilzeit)**Leitung: Leonardo Alberto López  
AcuñaMo. bis Fr., 20.07.-24.07.2026, 9.00-12.15 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 138,00;  
Kurs 26F76006Familienzentrum, Ros-  
dorf, Anne-Frank-Weg 2

## Gesundheit

**Schlaf gut! Entwicklung von  
Schlaf- und Stresskompetenzen für  
mehr Energie im Arbeitsalltag**

Auf Basis der theoretischen Grundlagen zur Schlafhygiene erfahren Sie wie Sie ihren Schlaf verbessern können. Sie lernen ihre eigenen Schlafräuber und Stressoren kennen und Wege mit ihnen umzugehen. Gezielte Übungseinheiten in Theorie und Praxis unterstützen Sie Ihre eigenen Wege zu finden, um Stressoren im Berufsleben und im privaten Alltag besser begegnen zu können.

Leitung: Marlene Jendral, zertifizierte Schlaf- und Stresscoachin

**Mo. bis Fr., 09.03.-13.03.2026, 9.00-16.00  
Uhr, 5 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofs-  
allee 7; Gebühr: € 290,00; Kurs 26F04801

**Gelassen kommunizieren – Stress-  
bewältigung in der Kommunikation**

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., 13.04.-17.04.2026, 9.00-16.00  
Uhr, 5 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofs-  
allee 7; Gebühr: € 320,00; Kurs 26F04803

**Gesunde Ernährung und  
Stressbewältigung im (Berufs-) Alltag:  
Ayurveda und Yoga (in Teilzeit)**

Sie lernen mit Ayurveda und Yoga selbstwirksam Stress entgegenzuwirken und erhalten Tipps zur individuellen Ernährungsgestaltung, um Ungleichgewichte Ihrer Konstitution (Doshas) zu reduzieren. Die Kocheinheit mit Variationen eröffnet Ihnen eine unkomplizierte Integration in den Alltag. Sie lernen, verschiedene Körper-, Atem- und Entspannungsübungen des Yoga in den (Berufs-) Alltag zu integrieren.

Leitung: Antje Örs, Yogalehrerin, Yoga- und Ayurvedatherapeutin

**Mo., 23.03.-27.03.2026, 9.00-12.30 Uhr,  
5 Termine;** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-  
Frank-Weg 2; Gebühr: € 170,00, inkl. € 8,00  
Verzehrumlage; Kurs 26F04804

**Stressbewältigung und  
Gesundheitsförderung für  
den (Berufs-) Alltag**

Yangsheng (Nähren des Lebens) ist die chinesische Kunst schädigenden Stress zu mindern und Gesundheit zu stützen durch Psychohygiene und guten Kräfthaushalt. Westliche Erkenntnisse bilden Brücken, Spannungsregulation ändert das Stressemfinden, in Beruf und Alltag entstehen Spielräume. Neben Theorien lernen Sie Ansätze aus Qi Gong & Taiji Quan sowie Progressiver Muskelrelaxation (PMR) kennen.

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

**Mo. bis Fr., 16.03.-20.03.2026, 8.30-16.30  
Uhr, 5 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofs-  
allee 7; Gebühr: € 280,00; Kurs 26F04805

**Konzentration und Bewusstheit  
in Arbeit und Freizeit –  
Bildungsurlaub auf Wangerooge**

In diesem Seminar wird theoretisch und praktisch ein Trainingsprogramm vorgestellt, das in elf Bereichen Konzentration, Bewusstheit und Klarheit im Alltag fördert. Bessere Orientierung und Effizienz im beruflichen und privaten Leben, intensiveres und freudigeres

Erleben und Arbeiten können geübt und erreicht werden. Somit wird ein leichteres Meistern von Stress im Beruf und in der Freizeit möglich.

Leitung: Cord Cordes, Dipl. Pädagoge

**So, bis Fr., 31.05.–05.06.2026;** Nordsee-Insel Wangerooge, Obere Strandpromenade 3; Gebühr: € 320,00, zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung; Kurs 26F04806

#### Vom Burnout zur Work-Life-Balance

Viele Beschäftigte leiden unter Stress, der bis zum Burnout führen kann. Es braucht eine individuelle Kunst, die vier Lebensbereiche Arbeit, Freizeitinteressen, Familie, Besinnung in eine gute Balance zu bringen. Neben der Analyse der Arbeitsbedingungen und persönlicher Gestaltungsmöglichkeiten, entwickeln Teilnehmende ihr eigenes Programm einer ausgewogenen Lebenskunst inklusive Entspannungstechniken.

Leitung: Cord Cordes, Dipl. Pädagoge

**Mo. bis Fr., 13.04.–17.04.2026;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 280,00; Kurs 26F04807

#### Kraft und Wandel – Ein Bildungsurlaub für Frauen in der Lebensmitte in der Alten Wassermühle in Friedland

Die Mitte des Lebens erleben viele Frauen als Zeit des Umbruchs und der Neuorientierung. Alle Ebenen des Seins: die körperliche, geistige, seelische und soziale sind hiervon betroffen und werfen existentielle Fragen auf. Eine gute Zeit, um innezuhalten, Erfahrenees und Erreichtes zu würdigen, Werte zu überprüfen und sich von unnötigem Ballast und hinderlichen Konzepten zu befreien.

Leitung: Patricia Siebert, Heilpraktikerin

**Mo., 20.04.–24.04.2026, 8.30–16.15 Uhr, 5 Termine;** Alte Wassermühle Friedland, Leinestraße 10; Gebühr: € 380,00; Kurs 26F04808

#### Ruhe und Kraft finden – Entspannen und auftanken

Viele Menschen leiden unter chronischem Stress, Zeitdruck, Überforderung, Reizüberflutung, Beziehungsproblemen. In diesem Seminar können Ressourcen zur Stressprävention und -bewältigung erkannt werden, um diese fruchtbringend zur Gesunderhaltung im Alltag einzusetzen. Es werden verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt (Autogenes Training, Qi Gong, Progressive Muskelentspannung, Yoga, etc.)

Leitung: Christiane Taeg, Dipl. Pädagogin, Kursleiterin PMR

**Mo. bis Fr., 01.06.–05.06.2026, 8.30–16.00 Uhr, 5 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 280,00; Kurs 26F04811

#### 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 und kongruent zu kommunizieren. Weitere Informationen siehe [www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

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

#### Mo. bis Mi., 11.05.–13.05.2026, 9.00–16.00 Uhr, 3 Termine;

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 192,00; Kurs 26F04812

#### Aus vollem Herzen leben – und arbeiten

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., 16.03.–20.03.2026, 9.30–17.00 Uhr, 5 Termine;

Haus Consens, Göttingen / Herberhausen, Hohe Linde 14; Gebühr: € 350,00; Kurs 26F04815

#### Die innere Mitte stärken – Resilienz für Krisenzeiten

Angesichts äußerer Krisen und Konflikte ist es schwer die innere Balance zu bewahren und im Frieden zu bleiben. Vorträge, Übungen und Diskussionen verdeutlichen, wie wir durch Stressentlastungs- und Entspannungsmethoden und durch die Praxis des einfühlsamen Erforschens unsere Ruhe und innere Mitte stärken können. Dabei spielt auch der selbstfürsorgliche Umgang mit Nachrichten und sozialen Medien eine wichtige Rolle.

Leitung: Ernst Schulze Bremer, Heilpraktiker für Psychotherapie

#### Mo. bis Fr., 18.05.–22.05.2026, 9.30–17.00 Uhr, 5 Termine;

Haus Consens, Göttingen / Herberhausen, Hohe Linde 14; Gebühr: € 350,00; Kurs 26F04816

#### Sicher im Selbst – Stark in Beruf und Alltag: Empowerment für Frauen

Zwischen Job, Fürsorge und Erwartungen verlieren viele Frauen sich selbst aus dem Blick. Dieser Bildungsurlaub lädt ein, innezuhalten, den eigenen Selbstwert zu stärken und Rollen neu zu reflektieren – psychologisch begleitet, kreativ und wissenschaftlich fundiert. Für mehr innere Klarheit, Selbstvertrauen und Handlungsspielraum im Alltag. Weitere Infos siehe: [www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

Leitung: Alexandra Lemburg, Psychologin M. Sc. Psychotherapeutin in Ausbildung

#### Mo., 20.04.–24.04.2026, 8.30–16.00 Uhr, 5 Termine;

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 290,00, inkl. Materialkosten € 14,00; Kurs 26F04818

#### Klare Kommunikation – Klare Beziehungen

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., 02.03.–06.03.2026, 9.00–16.15 Uhr, 5 Termine;

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 290,00, inkl. Unterrichtsmaterial; Kurs 26F04817

#### Eine Autorität sein ohne autoritär zu sein: Natürlich führen mit Pferden (in Teilzeit)

Was ist eine Autorität, was zeichnet sie aus und wie zeigt sie sich? Wie verschaffe ich mir Raum? Was ist Vertrauenswürdigkeit? Wem mag ich selbst aktiv folgen? Wie kann ich führen ohne mich über andere zu stellen? - ein Bildungsurlaub zum Thema „Natürlich führen“ mittels Empathie und Wertschätzung mit Pferden als Co-Trainer. Weitere Details und Organisatorisches siehe: [www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

Leitung: Helgard Greve, Pädagogin M. A., Körpertherapeutin

#### Mo. bis Fr., 01.06.–05.06.2026, 8.30–14.00 Uhr, 5 Termine;

Ortsausgang Geismar / Feldweg Steinmetzkurve, Mensch-Tier-Natur-Portal; Gebühr: € 298,00; Kurs 26F04825

#### Systemische Prinzipien in Alltag und Beruf

Entdecken Sie die Grundlagen der systemischen Sichtweise – eine Welt, die Sie ermutigt, die Dinge aus neuen Perspektiven zu betrachten und überraschend einfache Lösungen zu finden. Erweitern Sie in dieser beruflichen Weiterbildung Ihre Fähigkeiten durch praxisnahe Übungen, Rollenspiele und Reflexionen. Diese Woche bietet wertvolle Impulse für Ihre persönliche Weiterentwicklung und berufliche Praxis. Detaillierte Inhalte siehe: [www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

Leitung: Ellen Bünger, Systemische Beraterin M. A., Gesundheitspädagogin

#### Mo. bis Fr., 04.05.–08.05.2026, 9.00–17.00 Uhr, 5 Termine;

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 390,00; Kurs 26F04826

#### Gesunde und zielführende Ernährung im Spannungsfeld von Beruf, Familie und Alltag

Stress im Job, Familie im Fokus – und gesund essen? In dieser Bildungswoche entwickeln Sie Ihren persönlichen Ernährungsfahrplan! Mit Reflexionsarbeit, Vorträgen und Kochpraxis finden Sie Wege, gesunde Ernährung in Ihren Alltag zu integrieren. Lernen Sie schnelle Rezepte und alltagstaugliche Lösungen, die wirklich funktionieren – individuell, nachhaltig und praxiserprobт.

Leitung: Ellen Bünger, Systemische Beraterin M. A., Gesundheitspädagogin

#### Mo., 19.01.–23.01.2026, 9.00–16.30 Uhr, 5 Termine;

Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 390,00; Kurs 26F04828

**Sie haben Fragen?**

**Infotelefon 0551 4952-0**



Ausführlichere Kursbeschreibungen und weitere Angebote finden Sie unter [vhs-goettingen.de](http://vhs-goettingen.de)

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>04</b> <b>Tour d'Energie</b><br/><b>26. April</b>   Jahnstadion</p>         | <p><b>06</b> <b>24-Stunden-Schwimmfestival</b><br/><b>27.–28. Juni</b>   Freibad Brauweg</p> |
| <p><b>05</b> <b>Göttingen Halbmarathon</b><br/><b>10. Mai</b>   Jahnstadion</p>   | <p><b>07</b> <b>36. Göttinger Altstadtlauf</b><br/><b>01. Juli</b>   Innenstadt</p>          |
| <p><b>BabaMixed</b><br/><b>29.–31. Mai</b>   Diverse Sporthallen</p>              | <p><b>08</b> <b>Obstacle City Run</b><br/><b>22. August</b>   Jahnstadion</p>                |
| <p><b>Göttinger Frühjahrs-Volkslauf</b><br/><b>31. Mai</b>   Jahnstadion</p>      | <p><b>Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon</b><br/><b>30. August</b>   Jahnstadion</p>        |
| <p><b>06</b> <b>Miniturnier</b><br/><b>13.–14. Juni</b>   Diverse Sporthallen</p> | <p><b>09</b> <b>10. Licherlauf</b><br/><b>26. September</b>   Kiessee</p>                    |
| <p><b>Schule, aber sicher!</b><br/><b>21. Juni</b>   Jahnstadion</p>              |  |

 **Verpasse kein Event-Highlight mehr:** Auf Social Media begleiten wir alle Sportevents in Göttingen – mit News, Bildern und exklusiven Einblicken!

# MISSION AUFTSTIEG



TICKETS ONLINE UNTER  
[WWW.BGGOETTINGEN.DE/TICKETS](http://WWW.BGGOETTINGEN.DE/TICKETS)







# DEIN PARADIES IN GÖTTINGEN



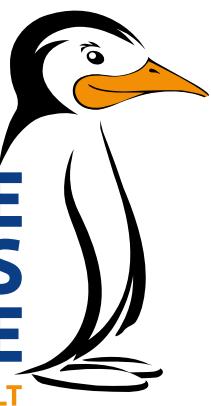
Saunieren in 8 Saunen,  
einem Dampfbad auf  
über 6.000 m<sup>2</sup>

Saunagarten mit Liegewiese  
Naturbadeteich  
Thermalsolebecken  
Whirlpools  
Kaminlounge  
Saunabar mit Bistro

[badeparadies.de](http://badeparadies.de)

Folge uns  
und verpasse keine  
Termine, Highlights  
& Gewinnspiele

Events &  
Show-  
aufgüsse

  
**BADE  
PARADIES  
EISWIESE**  
WASSER- & SAUNAWELT

# FITNESSKURSE

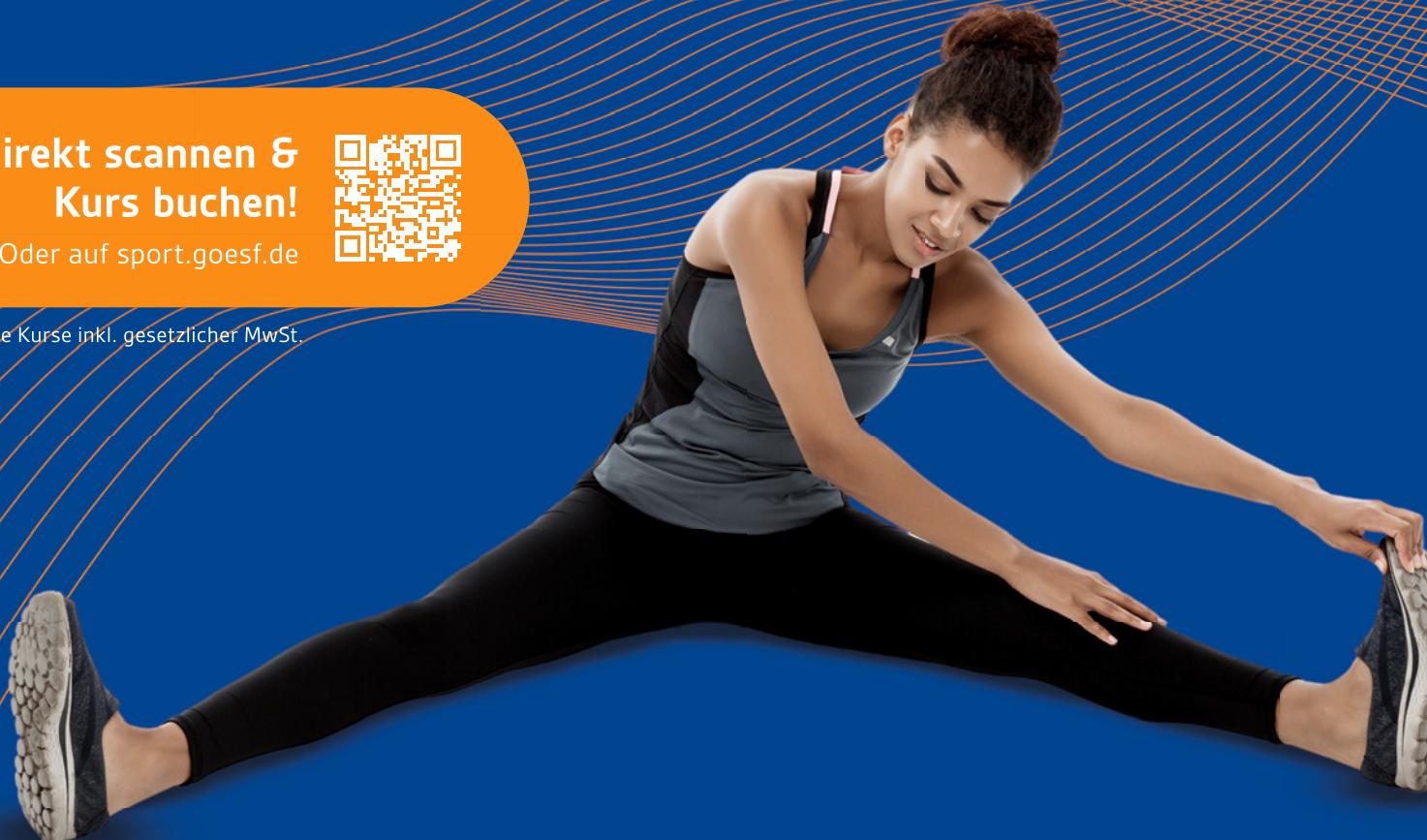
## ab 01/2026

**Direkt scannen &  
Kurs buchen!**

Oder auf [sport.goesf.de](http://sport.goesf.de)



Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.



### Alle Kurse auf einen Blick

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Aquacycling<br><input type="checkbox"/> Aquafitness<br><input checked="" type="checkbox"/> Back to Balance<br><input type="checkbox"/> Badminton für (Wieder-)Einsteiger:innen<br><input type="checkbox"/> Badminton für Fortgeschrittene<br><input checked="" type="checkbox"/> Bodega Moves®<br><input type="checkbox"/> Bodyfit<br><input checked="" type="checkbox"/> Easy Yoga Flow<br><input type="checkbox"/> Faszientraining<br><input type="checkbox"/> Frauenschwimmen - Schwimmen lernen<br><input type="checkbox"/> Frauenschwimmen - Sonntagsschwimmen<br><input type="checkbox"/> Functional Fitness<br><input checked="" type="checkbox"/> Gesund laufen lernen<br><input type="checkbox"/> Hula Hoop-Fitness<br><input checked="" type="checkbox"/> In Bewegung kommen ... und bleiben | <input type="checkbox"/> Indoor-Cycling<br><input type="checkbox"/> Jumping Fitness<br><input type="checkbox"/> Kapow®<br><input type="checkbox"/> Mehr Energie, mehr Leistung<br><input type="checkbox"/> Mobility+<br><input checked="" type="checkbox"/> Nordic Walking für Anfänger:innen (Outdoor)<br><input checked="" type="checkbox"/> Pilates<br><input checked="" type="checkbox"/> Project STRONG<br><input type="checkbox"/> Rücken Fit<br><input type="checkbox"/> Schwimmen – Kraultechnik erlernen<br><input type="checkbox"/> Schwimmen – Kraultechnik vertiefen<br><input type="checkbox"/> Schwimmen für Fortgeschrittene<br><input type="checkbox"/> Schwimmen lernen für Erwachsene<br><input type="checkbox"/> Selbstverteidigung für Frauen<br><input type="checkbox"/> Ski- und Konditionsgymnastik | <input type="checkbox"/> Tabata<br><input checked="" type="checkbox"/> Tauchen – Grundkurs<br><input type="checkbox"/> Tischtennis für Erwachsene<br><input checked="" type="checkbox"/> Vinyasa Power Yoga<br><input checked="" type="checkbox"/> Yin Yoga<br><input checked="" type="checkbox"/> Yoga & Krebs – für Menschen mit Krebserfahrung<br><input checked="" type="checkbox"/> Yoga für Männer<br><input type="checkbox"/> Zumba® Einsteiger*innen<br><input type="checkbox"/> Zumba® Fortgeschrittene |
|---|--|--|

## 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:** 06.01.26–10.03.26  
Dienstag, 19:00–20:00 Uhr

**Kurs 2:** 06.01.26–10.03.26  
Dienstag, 20:00–21:00 Uhr

Dauer: 8 x 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 Schwimmnudel, 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. Kartenpfand: In der Kursgebühr sind 10 EUR Pfand für die Eintrittskarte enthalten. Sie bekommen den Pfand nach Ende des Kurses ausgezahlt, wenn Sie die Karte an der Kasse abgeben.

**Kurs 1:** 07.01.26–11.03.26  
Mittwoch, 10:00–10:45 Uhr

**Kurs 2:** 07.01.26–11.03.26  
Mittwoch, 11:00–11:45 Uhr

Dauer: 10 x 45 Minuten  
Ort: Badeparadies - Rondell  
Leitung: Nadine Daroczi  
Teilnehmer: 15  
Kursgebühr: 120 €



## Back to Balance

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Schulung und Erhaltung des Gleichgewichts - im Innen und Außen. Leichte Bewegungsabfolgen und Lockereübungen sollen die Koordination fördern und die Teilnehmenden im Hier und Jetzt ankommen lassen. Der Spaß steht dabei im Vordergrund. Mit klassischen Gleichgewichtsübungen und Yogaelementen sollen Balance und Konzentration gefordert werden. Mit Balance ist ebenso das innere Gleichgewicht gemeint, sich selbst bewusster wahrzunehmen und aus dem Alltag rauszukommen. Hier kommen unter anderem Atemübungen oder kleine meditative Einheiten zum Einsatz, um die Stunde abzurunden.

**Kurs:** 12.01.26–02.03.26  
Montag, 16:15–17:15 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten  
Ort: MF Sports  
Leitung: Linda Werner  
Teilnehmer: 15  
Kursgebühr: 75 €



## Badminton für (Wieder-)Einstieger: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 taktilen Bereich, vor allem beim Doppel, werden Sie in diesem Kurs die Möglichkeit haben einiges zu lernen.

**Kurs:** 14.01.26–04.03.26  
Mittwoch, 19:00–20:30 Uhr

Dauer: 8 x 90 Minuten  
Ort: SH Theodor-Heuss-Gymnasium Seg. 3  
Leitung: Christian Roeben  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 70 €

## 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 taktilen Bereich, vor allem beim Doppel, werden Sie in diesem Kurs die Möglichkeit haben einiges zu lernen.

**Kurs:** 12.01.26–02.03.26  
Montag, 19:00–20:30 Uhr

Dauer: 8 x 90 Minuten  
Ort: SH Geismar I Seg. 1  
Leitung: Christian Roeben  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 70 €

## 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 Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga. Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung 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:** 08.01.26–29.01.26  
Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr

Dauer: 4 x 60 Minuten  
Ort: MF Sports  
Leitung: Maike Blessin  
Teilnehmer: 15  
Kursgebühr: 40 €



## Bodyfit

In diesem Kurs werden besonders die Bereiche Bauch, Beine und Gesäßmuskulatur trainiert, geformt und gekräftigt. Ein flacher Bauch, schlanker Beine und straffer Po sind das Ergebnis dieses Workouts. Nach einem intensiven Aufwärmen werden die angesprochenen Bereiche durch abwechslungsreiche, ausdauernde Kräftigungsübungen trainiert. Dynamisches Training und isolierte Übungen auf der Matte werden ergänzt durch Rückenübungen. Haltungsfehler werden korrigiert und Rückenbeschwerden wird entgegengewirkt. Zudem wird die Fettverbrennung angekurbelt und ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System aufrechterhalten.

**Kurs:** 15.01.26–05.03.26  
Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena  
Gymnastikraum  
Leitung: Julia Frommhold  
Teilnehmer: 20  
Kursgebühr: 75 €



Outdoor-Kurs



Wassersport



Highlevel



Körper und Geist

## Easy Yoga Flow

Möchtest du auf sanfte Weise Körper und Geist in Einklang bringen? Dann ist unser Easy Yoga Kurs genau das Richtige für dich! Dich erwarten Yoga-Übungen mit leichten Asanas (Körperhaltungen), die ohne Vorkenntnisse ausgeführt werden können. Durch achtsames Atmen lernst du Atemtechniken zur Entspannung und zur Förderung deines Wohlbefindens. Unser Easy Yoga Kurs hilft dir, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden, während du gleichzeitig auf schonende Weise deine Beweglichkeit steigern kannst. Der Kurs ist ideal für Yoga-Einsteiger:innen, Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder alle, die sich eine sanfte und stressfreie Yoga-Praxis wünschen. Alles, was du mitbringen musst, sind bequeme Kleidung, eine Yogamatte (kann bei Bedarf auch vor Ort geliehen werden) sowie ein offenes Herz und die Bereitschaft, dir etwas Gutes zu tun. Komm vorbei und entdecke, wie wohltuend und belebend Yoga sein kann – ganz ohne Leistungsdruck und in einer entspannten Atmosphäre.

**Kurs:** **05.02.26–19.03.26**  
**Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr**

Dauer: 6 × 60 Minuten  
Ort: MF Sports  
Leitung: Maike Blessin  
Teilnehmer: 15  
Kursgebühr: 60 €

## 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 verkletten 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:** **12.01.26–09.03.26**  
**Montag, 18:00–19:00 Uhr**

Dauer: 9 × 60 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost  
Leitung: Annika Helbig  
Teilnehmer: 15  
Kursgebühr: 90 €

## Frauenschwimmen Schwimmen lernen

Der Anbau mit dem Bewegungsbecken ist am Sonntagnachmittag fest in weiblicher Hand. Hier können Frauen und Jugendliche ab 16 Jahren im von außen nicht einsehbaren Bereich ohne fremde Blicke schwimmen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die in gemütlicher Atmosphäre ein paar Bahnen ziehen oder sich im Wasser aufhalten wollen.

**Kurs:** **11.01.26–15.03.26**  
**Sonntag, 11:00–12:00 Uhr**

Dauer: 10 × 60 Minuten  
Ort: Badeparadies - Bewegungsbad  
Leitung: Sophie Elsner  
Teilnehmer: 8  
Kursgebühr: 120 € inkl. Kartenpfand\*

## 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 Selbstwertgefühls. 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:** **22.01.26–12.03.26**  
**Donnerstag, 17:00–18:00 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)  
Leitung: Johannes Kaindl  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 75 €

## Frauenschwimmen Sonntagsschwimmen

Der Anbau mit dem Bewegungsbecken ist am Sonntagnachmittag fest in weiblicher Hand. Hier können Frauen und Jugendliche ab 16 Jahren im von außen nicht einsehbaren Bereich ohne fremde Blicke schwimmen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die in gemütlicher Atmosphäre ein paar Bahnen ziehen oder sich im Wasser aufhalten wollen.

**Kurs:** **11.01.26–15.03.26**  
**Sonntag, 12:00–13:00 Uhr**

Dauer: 10 × 60 Minuten  
Ort: Badeparadies - Bewegungsbad  
Leitung: Sophie Elsner  
Teilnehmer: 8  
Kursgebühr: 120 € inkl. Kartenpfand\*

## 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:** **15.01.26–05.03.26**  
**Donnerstag, 17:00–18:00 Uhr**

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

## 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:** **06.01.26–24.02.26**  
**Dienstag, 18:00–19:00 Uhr**

**Kurs 2:** **06.01.26–24.02.26**  
**Dienstag, 19:00–20:00 Uhr**

Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost  
Leitung: Axel Schrader  
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, Fitnesstest, 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:** 23.01.26–13.03.26  
**Freitag, 16:30–17:30 Uhr**  
**Dauer:** 8 × 60 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion (Haupteingang)  
**Leitung:** Johannes Kaindl  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 75 €



## Indoor-Cycling

Beim Indoorcycling 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 Fitness-levels gemeinsam trainieren.

**Kurs 1:** 07.01.26–11.03.26  
**Mittwoch, 18:15–19:15 Uhr**  
**Kurs 2:** 07.01.26–11.03.26  
**Mittwoch, 19:30–20:30 Uhr**

**Dauer:** 9 × 60 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost  
**Leitung:** Martin Lüttich  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 90 €

## Jumping Fitness

Ein bisschen auf dem Trampolin rum hüpfen? Von wegen! Beim Jumping Fitness sind mehr als 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Wissenschaftliche Studien haben sogar ergeben, dass Jumping Fitness um fast 50 Prozent effizienter bei der Fettverbrennung ist als Laufen – und das gelenkschonend. Die Sprünge und Techniken sind leicht zu erlernen und garantieren schnelle Erfolgsergebnisse. Es ist ein tolles Training bei mitreißender Musik, welches Einsteigern unabhängig von Alter, Gewicht und Leistungsniveau von Beginn an Spaß macht.

**Kurs:** 13.01.26–03.03.26  
**Dienstag, 19:00–20:00 Uhr**  
**Dauer:** 8 × 60 Minuten  
**Ort:** TH Theodor-Heuss-Gymnasium  
**Leitung:** Isa Kroeschell  
**Teilnehmer:** 16  
**Kursgebühr:** 80 €

## Kapow®

Kapow®, das Kardio Power Workout, kombiniert Toning Elemente und Functional Moves mit ganz einfacher Dance Aerobic. Dadurch, dass es auf natürlichen, intuitiven Bewegungsmustern basiert, sind die Elemente leicht zu lernen und machen von Beginn an Spaß. Die aufrecht stehende 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, welches von einer Physiotherapeutin entwickelt wurde.

**Kurs:** 12.01.26–02.03.26  
**Montag, 18:00–19:00 Uhr**

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

## Mehr Energie, mehr Leistung

In diesem Seminar erhalten Hobbysportler:innen fundiertes Wissen über die Bedeutung der Ernährung im sportlichen Alltag. Ziel ist es, praxisnah zu vermitteln, wie eine bedarfsgerechte Ernährung Leistungsfähigkeit, Regeneration und Gesundheit unterstützt.

**Kurs:** 17.01.26–14.02.26  
**Samstag, 10:00–11:30 Uhr**

**Dauer:** 5 × 90 Minuten  
**Ort:** Jahnstadion (Haupteingang)  
**Leitung:** Johannes Kaindl  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 50 €



**Direkt scannen & Kurs buchen!**

Oder auf [sport.goesf.de](http://sport.goesf.de)

Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.

## Direkt scannen & Kurs buchen!

Oder auf [sport.goesf.de](http://sport.goesf.de)



Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.

### Mobility+

In Mobility+ kombinieren wir gezieltes Stretching mit funktionellen Mobilityübungen, um deine Beweglichkeit nachhaltig zu verbessern. Dabei geht es nicht nur um Muskeldehnung, sondern auch darum, dein zentrales Nervensystem (ZNS) mit einzubeziehen. So aktivierst du vergessene Bewegungsmuster, schulst deine Körperwahrnehmung und gewinnst echte, funktionelle Beweglichkeit zurück. Durch das Zusammenspiel von Aktivierung, Dehnung und Kontrolle lernst du, dich wieder freier, leichter und kraftvoller zu bewegen – im Alltag wie im Training.

**Kurs:** 08.01.26–26.02.26  
**Donnerstag, 10:15–11:00 Uhr**  
**Dauer:** 8 × 45 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost  
**Leitung:** Markus Korn  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 70 €

### Nordic Walking für Anfänger:innen

Lust auf schonende und trotzdem intensive Bewegung im Freien? 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 Bergabwälken. Aufwärm-, Kräftigungs- und Lockerungsübungen gehören auch zum Kursinhalt. Nordic Walking-Stöcke können nur in sehr begrenzter Anzahl zur Verfügung gestellt werden.

**Kurs:** 19.01.26–09.03.26  
**Montag, 15:45–16:45 Uhr**  
**Dauer:** 8 × 60 Minuten  
**Ort:** Jahnhstadion (Haupteingang)  
**Leitung:** Johannes Kaindl  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 75 €



### 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  
**Kurs:** 13.01.26–17.03.26  
**Dienstag, 19:00–20:15 Uhr**  
**Level:** Fortgeschrittene:  
**Kurs:** 13.01.26–17.03.26  
**Dienstag, 17:45–19:00 Uhr**  
**Dauer:** 10 × 75 Minuten  
**Ort:** MF Sports  
**Leitung:** Ricarda Hoffmeister-Kracht  
**Teilnehmer:** 15  
**Kursgebühr:** 85 €

### Project STRONG

Mit regelmäßigem Rückentraining kann sowohl die Kraft der Körpermitte als auch die Beweglichkeit erhalten und verbessert werden. Eine starke und gesunde Rückenmuskulatur stützt den Rumpf, entlastet die Wirbelsäule samt Bandscheiben und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung. Die erhöhte Beweglichkeit reduziert Verspannungen und mögliche Schmerzen, auch vorbeugend. Ziele sind neben der verbesserten Kraft und Koordination der Rückenmuskulatur, eine Steigerung der Beweglichkeit und Flexibilität sowie eine Verbesserung der Körperwahrnehmung die sich auch im Alltag spürbar macht. Der Kurs dient vor allem der Prävention.

**Kurs:** 15.01.26–05.03.26  
**Donnerstag, 18:00–19:00 Uhr**  
**Dauer:** 8 × 60 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost  
**Leitung:** Maria Kant  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 75 €



### Rücken Fit

Mit regelmäßigem Rückentraining kann sowohl die Kraft der Körpermitte als auch die Beweglichkeit erhalten und verbessert werden. Eine starke und gesunde Rückenmuskulatur stützt den Rumpf, entlastet die Wirbelsäule samt Bandscheiben und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung. Die erhöhte Beweglichkeit reduziert Verspannungen und mögliche Schmerzen, auch vorbeugend. Ziele sind neben der verbesserten Kraft und Koordination der Rückenmuskulatur, eine Steigerung der Beweglichkeit und Flexibilität sowie eine Verbesserung der Körperwahrnehmung die sich auch im Alltag spürbar macht. Der Kurs dient vor allem der Prävention.

**Kurs:** 06.01.26–10.03.26  
**Dienstag, 18:00–19:00 Uhr**  
**Dauer:** 10 × 60 Minuten  
**Ort:** Sparkassen-Arena MZR 1. OG West  
**Leitung:** Eileen Teuteberg, Sandra Piehl  
**Teilnehmer:** 20  
**Kursgebühr:** 100 €

### 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 Erlerntes selbstständig zu trainieren und somit Ihre schwimmerische Ausdauer zu verbessern. Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm mit individuell angepasstem Training.

**Kurs 1:** 05.01.26–23.02.26  
**Montag, 7:00–8:00 Uhr**  
**Leitung:** Line Kamlot – Gruppenbad  
**Kurs 2:** 12.01.26–02.03.26  
**Montag, 19:00–20:00 Uhr**  
**Kurs 3:** 12.01.26–02.03.26  
**Montag, 20:00–21:00 Uhr**  
**Leitung:** Marco Lumme – Sportbecken  
**Kurs 4:** 13.01.26–10.03.26  
**Dienstag, 20:15–21:15 Uhr**  
**Leitung:** Moritz Susmann – Sportbecken  
**Kurs 5:** 07.01.26–25.02.26  
**Mittwoch, 19:00–20:00 Uhr**  
**Leitung:** Line Kamlot – Sportbecken  
**Dauer:** 8 × 60 Minuten  
**Ort:** Badeparadies  
**Teilnehmer:** 12  
**Kursgebühr:** 120 € inkl. Kartenpfand\*



## Komm in unser Trainer:innenteam!

Du besitzt eine Lizenz oder vergleichbare Qualifikationen in diesem Gebiet?

Melde dich bei uns unter  
sportkurse@goesf.de

## 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:** 06.01.26–24.02.26  
Dienstag, 7:00–8:00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten  
Ort: Badeparadies - Gruppenbad  
Leitung: Line Kamlot  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 120 € 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:** 07.01.26–25.02.26  
Mittwoch, 20:00–21:15 Uhr

Dauer: 8 × 75 Minuten  
Ort: Badeparadies - Sportbecken  
Leitung: Line Kamlot  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 130 € inkl. Kartenpfand\*



## Schwimmen lernen für Erwachsene

Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen. Dieser Kurs ist Ihre Chance! Er richtet sich an alle, die nur schlecht oder gar nicht schwimmen können. Mit gezielten Übungen zunächst im Nichtschwimmer-, später im Schwimmerbecken werden die Teilnehmer langsam zum Schwimmen hingeführt. Die Hinzunahme diverser Hilfsmittel ermöglicht dabei einen systematischen Aufbau vom Einfachen zum Schweren.

**Kurs 1:** 06.01.26–27.01.26  
Montag, Dienstag & Donnerstag, 8:00–9:00 Uhr

**Kurs 2:** 02.02.26–23.02.26  
Montag, Dienstag & Donnerstag, 8:00–9:00 Uhr

**Kurs 3:** 26.02.26–19.03.26  
Montag, Dienstag & Donnerstag, 8:00–9:00 Uhr

Dauer: 10 × 60 Minuten  
Ort: Badeparadies - Kommunikationsbecken  
Leitung: Nadine Daroczi  
Teilnehmer: 8  
Kursgebühr: 140 € 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:** 13.01.26–03.03.26  
Dienstag, 18:30–19:45 Uhr

Dauer: 8 × 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 Skiurlaub vorbereitet.

**Kurs:** 05.01.26–27.04.26  
Montag, 19:00–20:30 Uhr

Anmeldung nur für neue Teilnehmende

Dauer: 16 × 90 Minuten  
Ort: SH Theodor-Heuss-Gymnasium Seg. 1–3  
Leitung: Klaus Brüggemeyer, Ines Graeber  
Teilnehmer: 30  
Kursgebühr: 75 €

## 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 maximaler Intensität absolviert. Nach 20 Sekunden Belastungszeit folgt eine zehnsekündige Pause. 4 min Power für Kraftausdauer und großen Muskelgruppen. Wir beginnen mit Tabata Übungen zum Aufwärmen und steigern die Intensität.

**Kurs:** 12.01.26–09.03.26  
Montag, 19:00–19:45 Uhr

Dauer: 9 × 45 Minuten  
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG West  
Leitung: Annika Helbig  
Teilnehmer: 25  
Kursgebühr: 75 €



## 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:** 20.01.26–11.02.26  
Dienstag & Mittwoch, 18:30–20:30 Uhr

Dauer: 8 × 120 Minuten  
Ort: Badeparadies Eiswiese  
Leitung: Michael Bohnenberger  
Teilnehmer: 12  
Kursgebühr: 170 €



Outdoor-Kurs



Wassersport



Highlevel



Körper und Geist

## Tischtennis für Erwachsene

Dieser Kurs richtet sich an alle Erwachsenen, die Spaß an Bewegung haben und das schnelle Spiel mit dem kleinen Ball kennenlernen oder nach längerer Pause wieder einsteigen möchten. In entspannter Atmosphäre werden die Grundlagen des Tischtennisspiels vermittelt. Dazu gehören die richtige Schlägerhaltung, einfache Schlagtechniken und erste taktische Elemente. Ob Sie zum ersten Mal den Schläger in die Hand nehmen oder Ihre früheren Fähigkeiten auffrischen möchten, das Training bietet den idealen Rahmen, um Technik, Koordination und Reaktionsvermögen zu verbessern. Der Spaß am Spiel steht dabei immer im Mittelpunkt.

<b>Kurs:</b>	<b>15.01.26–05.03.26</b> <b>Donnerstag, 20:00–21:30 Uhr</b>
Dauer:	8 × 90 Minuten
Ort:	TH Große Jahnhalle
Leitung:	Björn Rutsch
Teilnehmer:	10
Kursgebühr:	70 €

## 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 (Asana) sowie deren fließende Übergänge sind dir vertraut. Let's flow together!

<b>Kurs:</b>	<b>07.01.26–04.03.26</b> <b>Mittwoch, 17:00–18:15 Uhr</b>
Dauer:	9 × 75 Minuten
Ort:	Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung:	Anna Bürmann
Teilnehmer:	15
Kursgebühr:	90 €

## Yin Yoga

Erschaffe dir deine Wohlfühlöase 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 Organen regen wir beim Yin Yoga unser komplettes System an loszulassen und den "Monkey Mind" einmal in die Stille zu bringen.

<b>Kurs:</b>	<b>09.01.26–13.03.26</b> <b>Freitag, 17:00–18:00 Uhr</b>
Dauer:	10 × 60 Minuten
Ort:	MF Sports
Leitung:	Maike Blessin
Teilnehmer:	10
Kursgebühr:	100 €

## Yoga & Krebs – 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.

<b>Kurs:</b>	<b>12.01.26–02.03.26</b> <b>Montag, 10:00–11:00 Uhr</b>
Dauer:	8 × 60 Minuten
Ort:	MF Sports
Leitung:	Maike Blessin
Teilnehmer:	12
Kursgebühr:	75 €



## 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.

<b>Kurs:</b>	<b>07.01.26–25.02.26</b> <b>Mittwoch, 18:15–19:45 Uhr</b>
Dauer:	8 × 90 Minuten
Ort:	Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung:	Natalie Kotek
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 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 körperperformenden Muskelaufbau.

<b>Kurs:</b>	<b>12.01.26–09.03.26</b> <b>Montag, 17:00–18:00 Uhr</b>
Dauer:	8 × 60 Minuten
Ort:	Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung:	Vera Sagalov
Teilnehmer:	25
Kursgebühr:	75 €

## Zumba® Fortgeschritten

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen (auch HipHop). Dieser Kurs bietet neben viel Spaß an der Bewegung, die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperperformenden Muskelaufbau. Wer bereits ein paar Schritte beherrscht oder Zumba® Erfahrung hat, ist hier genau richtig.

<b>Kurs:</b>	<b>12.01.26–09.03.26</b> <b>Montag, 18:00–19:00 Uhr</b>
Dauer:	8 × 60 Minuten
Ort:	Sparkassen-Arena Gymnastikraum
Leitung:	Vera Sagalov
Teilnehmer:	25
Kursgebühr:	75 €

## Wir werden digital!



Du möchtest auch in Zukunft keine Neuigkeiten zu unseren Kursen verpassen? Dann melde dich jetzt für unseren Newsletter an! Einfach den QR-Code scannen und abonnieren.

Immer bestens informiert – du erhältst regelmäßig alle aktuellen Informationen rund um das Kursangebot der GöSF.

Du kannst dich selbstverständlich jederzeit über den Abmeldelink in der E-Mail wieder austragen.

Jetzt scannen & anmelden!



# Buchungsinfos

## Buchung per Internet

- 1 Öffnen Sie die Webseite [sport.goesf.de](http://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.

## \*Kartenpfand 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.



**Direkt scannen & Kurs buchen!**

Oder auf [sport.goesf.de](http://sport.goesf.de)

Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.

**UMG**  
Klinikservice GmbH

**JOB GIBT  
ES ÜBERALL.  
WIR HABEN  
DEINE AUFGABE.**

- Attraktive Zuschläge!
- Faire Bezahlung über Tarif!
- Sicherer und fester Arbeitsplatz!

**Reinigungskraft (m/w/d) gesucht.**

Komm in unser starkes Team und sorge für Sicherheit und Vertrauen in der größten Klinik der Region.  
Infos unter [umg-klinikservice.de](http://umg-klinikservice.de)



**Zukunft braucht: EINE  
SAUBERE TEAMLEISTUNG.**

SETZ DICH DORT EIN, WO DU WAS VERÄNDERN  
KANNST. VERSTÄRKE DAS TEAM DER GEB!

**SORGT FÜR PERSPEKTIVEN:  
EIN JOB BEI  
DEN GEB!**

**GÖTTINGER  
ENTSORGUNGSBETRIEBE**  
EIGENBETRIEB DER STADT GOTTINGEN

Servicenummer 0551 400 5 400

[www.geb-goettingen.de](http://www.geb-goettingen.de)





Aus Liebe zu den Bädern

# Unsere neuen Durchstarter

**Drei Menschen, drei Geschichten – aber ein Ziel:  
Fachangestellte für Bäderbetriebe werden. Seit  
August 2025 sind Valerie, Jabir und Thomas Teil der  
GöSF-Ausbildungsteams – und so unterschiedlich sie  
auch sind, teilen sie die Begeisterung für Bewegung,  
Verantwortung und ein Bad voller Leben.**

## Ein Beruf, der mehr kann

„Das ist nicht der Beruf, den jeder macht – und das finde ich cool“, sagt Valerie Herbst. Die 20-Jährige schwimmt seit ihrer Kindheit, gibt Unterricht und ist derzeit mitten drin in der Technikabteilung. Auch Jabir Abdelah kam über ein Praktikum zum Traumberuf: „Ich helfe gern Menschen – besonders im Wasser.“ Für Thomas Breiner ist es die perfekte Mischung: „Ich kann mich viel bewegen, Sport machen und gleichzeitig handwerklich arbeiten.“

Besonders gefällt ihm die Atmosphäre, wenn im Freibad alles rundläuft und Kinder den „Bademeister“ grüßen.

## Zwischen Aufsicht und Aha-Momenten

In ihren ersten Monaten haben die drei schon viel erlebt – und gelernt. Valerie erinnert sich an einen Einsatz bei einer Rettungsübung, bei dem sie auch selbst ins kalte Wasser springen musste. Jabir war stolz, als er mit dem Rasenmäher die Grünanlagen pflegte – seine erste große Aufgabe. Und Thomas? Der hat Respekt vor Sauna-Aufgüssen: „Alle sitzen um dich herum – du bist komplett im Mittelpunkt.“

Die Herausforderungen nehmen sie an – und hoffen auf mehr. Valerie wünscht sich, „glücklich zu sein im Beruf“. Jabir will die Ausbildung erfolgreich beenden und bei der GöSF bleiben. Und Thomas? Der sagt einfach: „Hoffentlich macht's weiterhin so viel Spaß wie jetzt.“

### Jabir Abdelah

<b>Alter</b>	19
<b>Ausbildungsjahr</b>	1. Jahr
<b>Aktueller Einsatzort</b>	Eiswiese (Halle, Sauna)
<b>Lieblingsort im Bad</b>	Freibad Brauweg
<b>Freibad-Favorit</b>	Eis
<b>Song für den perfekten Badetag</b>	Songs von Chris Brown

### Valerie Herbst

<b>Alter</b>	20
<b>Ausbildungsjahr</b>	1. Jahr
<b>Aktueller Einsatzort</b>	Technikbereich
<b>Lieblingsort im Bad</b>	Schwimmhalle
<b>Freibad-Favorit</b>	Pommes
<b>Song für den perfekten Badetag</b>	Songs von Alexander Eder

### Thomas Breiner

<b>Alter</b>	23
<b>Ausbildungsjahr</b>	1. Jahr
<b>Aktueller Einsatzort</b>	Saunawelt
<b>Lieblingsort im Bad</b>	Frühmorgens in der Sauna
<b>Freibad-Favorit</b>	Eis
<b>Song für den perfekten Badetag</b>	Alles, was gute Laune macht



## Offene Sporthalle der Vielfalt 2025/26



Stadtsportbund **ssbgö**  
Göttingen e.V.

Gefördert aus Mitteln der Finanzhilfe  
des Landes Niedersachsen.



## 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 Bewegungsangebot für Kinder und Familien initiiert. Das Angebot richtet sich an Personen aus sozial benachteiligten Schichten sowie Menschen mit internationaler Geschichte. Das vom Landessportbund geförderte Projekt findet immer sonntags von 10.00 bis 13.00 Uhr bei freiem Eintritt in verschiedenen Sporthallen statt.

### Termine

#### 25.1.2026 – Sporthalle Zietenterrassen

Bertha-von-Suttner-Straße 2–4

ASC Göttingen (Kinderturnen); BG Göttingen (Basketball), SC Hainberg (Spielangebote)

#### 22.2.2026 – Sporthalle Adolf-Reichwein-Schule

Schulweg 14

MTV Geismar (Kinderturnen, Judo, Handball)

## Weihnachtshütte für Ehrenamtliche

Auf dem Göttinger Weihnachtsmarkt gibt es in diesem Jahr erstmalig eine „Freiwillig-in-Göttingen“-Hütte. Hier präsentieren sich noch bis zum 22.12. täglich von 11.00 bis 21.00 Uhr Vereine und Ehrenamtsorganisationen aus Göttingen und der näheren Umgebung. Mit dabei sind am 8.12. auch der SC Hainberg, am 11.12. die DLRG Ortsgruppe Göttingen und am 19.12. der SC Weende. Das Weihnachtshütten-Projekt wird vom Bonus Freiwilligenzentrum, der Freiwilligenagentur Göttingen und der Stadt Göttingen organisiert.

### FREIWILLIG-IN-GÖTTINGEN-HÜTTE



managed by



## Weihnachtsgruß des Glücks

Die Freiwilligenagentur Göttingen (FWA) und das Freiwilligenzentrum Bonus initiieren auch in diesem Jahr eine Weihnachtsgrußaktion. Wer einem einsamen Menschen eine Freude bereiten möchte, kann eine Weihnachtskarte schreiben oder eine kleine Aufmerksamkeit basteln und sie bei der FWA, Sandweg 5, 37083 Göttingen, oder dem Freiwilligenzentrum Bonus, Pfalz-Grona-Breite 2a, 37081 Göttingen, abgeben oder per Post bis zum 12. Dezember zusenden. Die Karten und kleinen Aufmerksamkeiten werden dann in den Seniorenheimen der Region verteilt.

# Urlaub mitten in Göttingen

Der neue Ferienhauspark im Freibad Brauweg verbindet Sport, Erholung und Gastfreundschaft auf einzigartige Weise.



Mehr Informationen  
und buchbar unter  
**[ferienhauspark.goesf.de](http://ferienhauspark.goesf.de)**



## Ein neues Kapitel für Göttingen

Mit dem Ferienhauspark im Freibad Brauweg hat die Göttinger Sport und Freizeit GmbH (GöSF) ein innovatives Projekt realisiert, das zeigt, wie vielseitig Freizeit in Göttingen sein kann. Vier moderne Rolling Lodges stehen seit Herbst 2025 für Gäste bereit, komfortabel ausgestattet, nachhaltig gebaut und mit einem besonderen Charme, der an Tiny Houses erinnert. Damit schafft die GöSF ein neues Angebot für alle, die Stadt, Sport und Natur verbinden möchten, mitten in Göttingen und in direkter Nachbarschaft zum Sportpark Jahnstadion.

## Komfort trifft auf Bewegung

Jede Lodge bietet Platz für bis zu vier Personen und verfügt über Küche, Bad, Heizung, Geschirr, Kaffeemaschine und eine gemütliche Terrasse. Während der Freibadsaison ist der Eintritt ins Freibad Brauweg inklusive. Nur wenige Schritte entfernt liegen das Jahnstadion, das neue 3x3-Basketballfeld, die Parkour-Anlage, der Kiessee und das Badeparadies Eiswiese mit großer Sauna- und Wasserwelt. Auch die benachbarte Walkemühle mit ihren Wellness-Angeboten lädt zum Entspannen ein.

## Ein Ort mit Zukunft

Der Ferienhauspark ist mehr als ein Übernachtungsangebot, er ist ein Symbol für die Weiterentwicklung Göttingens als Sport- und Freizeitstadt. Gäste erleben hier, wie attraktiv aktive Erholung direkt vor der Haustür sein kann. Gleichzeitig stärkt das Projekt den Tourismus in der Region und erweitert das Angebot für Besucherinnen und Besucher, die Göttingen sportlich, entspannt und authentisch erleben wollen. Mit den Rolling Lodges ist ein besonderer Ort entstanden, der zeigt, wie Gastfreundschaft und Bewegung auf inspirierende Weise zusammenfinden.



## Gewinnspiel

Gewinne eine Übernachtung im neuen Ferienhauspark! Erlebe Göttingen einmal anders: Wir verlosen eine Übernachtung für bis zu vier Personen in einer unserer modernen Rolling Lodges im Freibad Brauweg. Die gemütlichen Ferienhäuser verbinden Komfort, Sport und Natur – mitten in unserer Stadt.

Beantworte einfach drei Fragen zu unserem Artikel und gewinne mit etwas Glück deinen Kurzurlaub im Ferienhauspark. Der Termin ist frei wählbar (nach Verfügbarkeit).



### Jetzt mitmachen:

Einfach den QR-Code scannen und auf der Gewinnspielseite teilnehmen!

Teilnahmeschluss: 31. Dezember 2025.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# ZWANZIG JAHRE

# TDE

## 26|04 2026

Die Tour d'Energie begeistert und bewegt seit dem ersten Rennen im Jahr 2005. Im kommenden Jahr feiern wir die 20. Auflage - eine gute Gelegenheit zur Erinnerung.

Denn während sich beim Radfahren alles um die persönliche Bestzeit und vorne auch um den Sieg dreht, zeichnet sich die TDE seit jeher durch die familiäre Atmosphäre und die Geselligkeit unter den Fahrer:innen aus.

Dabei sein, mitfahren und den Hohen Hagen bezwingen - mehr braucht es nicht für ein tolles Erlebnis und für uns den schönsten Tag des Jahres!



### 2005

Erster Start von 1.000 "Jedermann und -frauen" von den Zietenterrassen



### 2012

Wegen der großen Nachfrage wird ab sofort von der Sparkassen-Arena gestartet. Dazu Einführung der beliebten 45km und 100km Strecke.



### 2017

Die Tour d'Energie wird von Fahrer:innen und Fans kurz TDE genannt. Dies spiegelt sich seitdem im Logo und dem frischen Design wider.



### 2025

Knapp 5.000 Fahrer:innen sind unterwegs und bezwingen zum 19. Mal den Hohen Hagen.

Mehr Infos gibt es auf  
[www.tourdenerige.de](http://www.tourdenerige.de)

Foto: Jan Vatter

**Direkt als Helfer:in anmelden!**  
Oder auf [goesf.de/goesf-events](http://goesf.de/goesf-events)

## Ehrenamt bei den großen Sport-Events

Egal ob jung oder alt, mit oder ohne Erfahrung: Bei den großen Göttinger Sport-Events brauchen wir viele helfende Hände. Melde dich jetzt an und beweg was mit uns.

Nächste Gelegenheit: die Tour d'Energie am 26. April. 2026 Jetzt als Helfer:in anmelden!

Ein Angebot der GöSF



Durch den Umbau unseres bisherigen Solebeckens zu einem modernen Kursbecken haben wir Platz geschaffen für noch mehr Schwimm- und Aquafitnesskurse. Damit niemand auf das wohlig-warme Salzwasser verzichten muss, ist nun im Außenbereich ein großzügiges neues Solebecken entstanden – ganzjährig nutzbar und mit Blick ins Grüne.

Auch der Umkleidebereich wurde rundum erneuert: Mit neuen Fliesen, modernen Farben und verbesserter Wegeführung präsentieren sich die Umkleiden heller, klarer und barrierefrei. Ein echtes Plus für alle Gäste der Wasserwelt.

**mundus**  
Marketing & Interactive GmbH

Wir sind Ihr Verlag für  
**Magazine,**  
die Ihre Geschichte erzählen.

SOCIAL MEDIA    FLYER + BROSCHEURE    WEB SITE    KARTENKARTE

**DRUCKSACHEN**    **ONLINE-MARKETING**    **YONA-PARTNER**

**deine Agentur**  
für Werbung die begeistert!

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

# SCHWIMM KURSE

**Vom Babyschwimmen bis zum Jugendschwimmabzeichen**

Unsere **Kinderschwimmkurse** vermitteln spielerisch den Einstieg in das Schwimmen.

**Angebote**

- Babyschwimmen ab 6 Monate
- Schwimmenlernen für Kinder ab 6 Jahre
- Jugendschwimmabzeichen ab 8 Jahre

**Termine je Kurs**

- 10 feste Termine, i. d. R. an 2 Tage die Woche
- Nachmittags oder am Wochenende

**Kursgebühr je Kurs**

105 € (10 Termine) zzgl. 2×10 € Kartenpfand (wird nach Kursende bei Rückgabe an der Kasse ausgezahlt).

**Jetzt scannen für alle Kurse, Zeiten & Preise!**  
Oder auf [schwimmkurse.goesf.de](http://schwimmkurse.goesf.de)

## Beratung

Gesundheit und Fitness



### Carola Piechota

0551 4952-119

c.piechota@vhs-goettingen.de

## Fitness

### 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., 10.02.-23.06.2026, 17.15-18.15 Uhr, 15**

**Termine:** BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6; Gebühr: € 108,00; Kurs 26F03204

### 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., 18.02.-10.06.2026, 19.00-20.00 Uhr, 15**

**Termine:** BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6; Gebühr: € 108,00; Kurs 26F03206

### 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., 25.02.-17.06.2026, 20.00-21.30 Uhr, 15**

**Termine:** BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6; Gebühr: € 128,00; Kurs 26F03207

### 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., 17.02.-23.06.2026, 19.00-20.00 Uhr, 15**

**Termine:** BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6; Gebühr: € 108,00; Kurs 26F03208

### 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 variante reiche 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

**Fr., 16.01.-13.03.2026, 17.45-18.45 Uhr, 9**

**Termine:** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 69,00; Kurs 26F03227

**Fr., 17.04.-26.06.2026, 17.45-18.45 Uhr, 9**

**Termine:** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 69,00; Kurs 26F03228

**Fr., 10.07.-14.08.2026, 17.45-18.45 Uhr,**

**6 Termine:** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 46,00; Kurs 26H03227  
**Mi., 14.01.-11.03.2026, 18.15-19.15 Uhr,**

**9 Termine:** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 69,00; Kurs 26F03210

**Mi., 15.04.-01.07.2026, 18.15-19.15 Uhr,**

**12 Termine:** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 92,00; Kurs 26F03211

**Mi., 08.07.-12.08.2026, 18.15-19.15 Uhr,**

**6 Termine:** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 46,00; Kurs 26H03210

### 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 den 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., 14.01.-11.03.2026, 16.45-17.45 Uhr,**

**9 Termine:** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 69,00; Kurs 26F03221

**Mi., 15.04.-01.07.2026, 16.45-17.45 Uhr,**

**12 Termine:** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 92,00; Kurs 26F03222

**Mi., 08.07.-12.08.2026, 16.45-17.45 Uhr,**

**6 Termine:** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 46,00; Kurs 26H03221

### 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 und mit einem „Styling“ gekräftigt und gestrafft. Dehn-, Stretch- und Entspannungsübungen runden das gelenkschonende Training ab.

Leitung: Sandra Strong, Fitnesstrainerin, Zumba®Instructorin

**Mo., 09.02.-22.06.2026, 19.00-20.00 Uhr, 15**

**Termine:** BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6; Gebühr: € 108,00; Kurs 26F03208

### 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 In

**Mo., 12.01.-09.03.2026, 11.15-12.15 Uhr,**

**9 Termine:** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;

Gebühr: € 68,00; Kurs 26F03213

### Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

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, sodass Sie Ihren Alltag gut bewältigen können.

Leitung: Natascha Dimond, Ergotherapeutin B. A.

**Di., 13.01.-17.03.2026, 19.30-20.45 Uhr,**

**10 Termine:** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;

Gebühr: € 94,00; Kurs 26F03215

### 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, Certified HulaFit® Instructor, HulaFit-Anleiterin

**Sa., 10.01.2026, 10.30-12.00 Uhr, 1 Termin;**

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;

Gebühr: € 20,00; Kurs 26F03216

**Mi., 21.01.-11.03.2026, 16.45-18.00 Uhr,**

**8 Termine:** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;

Gebühr: € 74,00; Kurs 26F03217

### Lunnica - Frauengymnastik

Lunnica ist ein Ganzkörpertraining speziell für Frauen, basierend auf den alten slawischen Traditionen der Arbeit mit dem weiblichen Körper, das von Physiotherapeutinnen und Hebammen weiterentwickelt wurde. Diese Methode stärkt den Beckenboden, fördert die Beweglichkeit, verbessert die Haltung und das Gleichgewicht, reguliert das hormonelle System und unterstützt bei Frauenleiden.

Leitung: Klara Kosinska, Vedic Art® Lehrerin, Künstlerin, Gymnastiktrainerin

**Mo., 12.01.-09.03.2026, 17.30-18.45 Uhr,  
8 Termine;** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 76,00; Kurs 26F03226

### Aquafitness (Präventionsangebot

#### § 20 Abs.1 SGB V)

Aquafitness im Tiefwasser ist ein Kraft- bzw. Ausdauertraining für den ganzen Körper. Mittels verschiedener Auftriebskörper entsteht ein Schwebezustand 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, Aquafitnessinstruktorin

**Mo., 12.01.-02.03.2026, 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 26F03302

**Do., 15.01.-05.03.2026, 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 26F03303

### 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: Natascha Dimond, Ergotherapeutin B. A.

**Di., 13.01.-17.03.2026, 18.15-19.15 Uhr,  
10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 76,00; Kurs 26F03404

Leitung: Rosalia Sanchez Ricardes, Sportwissenschaftlerin, DOSB-Übungsleiterin B

**Do., 15.01.-19.03.2026, 17.00-18.00 Uhr,  
10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 76,00; Kurs 26F03401

### Nordic Walking und die Kraft des Waldes

Erleben Sie ganz bewusst die Natur mit Nordic Walking im Wald und dessen positiver Energie. Sie erlernen die Technik sowie Atem- und Achtsamkeitsübungen, um Körper und Geist zu trainieren. Entspannungsübungen mit Elementen aus der progressiven Muskelentspannung und kleine Trainingseinheiten für Rücken, Nacken und Schultern unter den Bäumen machen das Training im Wald zu einem ganzheitlichen Naturerlebnis.

Leitung: Anja Hoffmann, Ernährungsberaterin, Pilates-/Yogatrainerin

**Sa., 25.04.2026, 11.00-14.00 Uhr, 1 Termin;** Wanderparkplatz an den Rohnsterrassen; Gebühr: € 29,00; Kurs 26F03505

### 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., 13.01.-03.03.2026, 18.15-19.30 Uhr,  
8 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 78,00; Kurs 26F04514

## Zumba und Pilates

### Zumba® Fitness

Leitung: Sandra Strong, Fitness-trainerin, Zumba®Instructorin

**Mo., 12.01.-09.03.2026, 17.00-18.00 Uhr, 9 Termine;** Gebühr: € 69,00; Kurs 26F03000

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

**Do., 15.01.-12.03.2026, 20.00-21.00 Uhr, 9 Termine;** Gebühr: € 69,00; Kurs 26F03001

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

**Mo., 13.04.-29.06.2026, 17.00-18.00 Uhr, 11 Termine;** Gebühr: € 84,00; Kurs 26F03003

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

**Do., 16.04.-25.06.2026, 20.00-21.00 Uhr, 10 Termine;** Gebühr: € 78,00; Kurs 26F03005

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

**Mo., 06.07.-10.08.2026, 17.00-18.00 Uhr, 6 Termine;** Gebühr: € 46,00; Kurs 26H03000

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

**Do., 09.07.-13.08.2026, 20.00-21.00 Uhr, 6 Termine;** Gebühr: € 46,00; Kurs 26H03002

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

### Zumba Gold® Fitness

Leitung: Sandra Strong, Fitness-trainerin, Zumba®Instructorin

**Mo., 12.01.-09.03.2026, 10.00-11.00 Uhr, 9 Termine;** Gebühr: € 69,00; Kurs 26F03022

Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

**Mo., 13.04.-29.06.2026, 10.00-11.00 Uhr, 11 Termine;** Gebühr: € 84,00; Kurs 26F03023

Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

**Do., 15.01.-12.03.2026, 17.00-18.00 Uhr, 9 Termine;** Gebühr: € 69,00; Kurs 26F03002

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

### Zumba Gold® Fitness

Leitung: Sandra Strong, Fitness-trainerin, Zumba®Instructorin

**Do., 16.04.-25.06.2026, 17.00-18.00 Uhr, 10 Termine;** Gebühr: € 78,00; Kurs 26F03004

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

**Do., 09.07.-13.08.2026, 17.00-18.00 Uhr, 6 Termine;** Gebühr: € 46,00; Kurs 26H03003

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

**Mo., 06.07.-10.08.2026, 10.00-11.00 Uhr, 6 Termine;** Gebühr: € 46,00; Kurs 26H03022

Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

**Pilates**

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

Di., 20.01.-17.03.2026, 16.00-17.00 Uhr, 9 Termine; Gebühr: € 71,00;

Kurs 26F03101

VHS, Göttingen,  
Bahnhofsallee 7

Di., 20.01.-17.03.2026, 17.00-18.00 Uhr, 9 Termine; Gebühr: € 71,00;

Kurs 26F03102

VHS, Göttingen,  
ahnhofsallee 7

Di., 14.04.-30.06.2026, 16.00-17.00 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 94,00;

Kurs 26F03103

VHS, Göttingen,  
Bahnhofsallee 7

Di., 14.04.-30.06.2026, 17.00-18.00 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 94,00;

Kurs 26F03104

VHS, Göttingen,  
Bahnhofsallee 7

Di., 07.07.-11.08.2026, 16.00-17.00 Uhr, 6 Termine; Gebühr: € 48,00;

Kurs 26H03101

VHS, Göttingen,  
Bahnhofsallee 7

Di., 07.07.-11.08.2026, 17.00-18.00 Uhr, 6 Termine; Gebühr: € 48,00;

Kurs 26H03103

VHS, Göttingen,  
Bahnhofsallee 7

Leitung: Jasmin Gollnau, Yogalehrerin  
RYS, Pilates-Trainerin

Do., 15.01.-19.03.2026, 18.15-19.15 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 76,00;

Kurs 26F03121

Familienzentrum, Ros-  
dorf, Anne-Frank-Weg 2

Do., 16.04.-25.06.2026, 18.15-19.15 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 76,00;

Kurs 26F03122

Familienzentrum, Ros-  
dorf, Anne-Frank-Weg 2

Leitung: Annegret Eni Rahlf, Pilates  
Matwork-Trainerin

Mo., 12.01.-16.03.2026, 18.15-19.15 Uhr, 9 Termine; Gebühr: € 69,00;

Kurs 25H03104

VHS, Göttingen,  
Bahnhofsallee 7

**Yogalates**

Leitung: Anja Hoffmann, Ernährungs-  
beraterin, Pilates-/Yogatrainerin

Di., 13.01.-17.03.2026, 16.30-18.00 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 114,00;

Kurs 26F03123

Familienzentrum, Ros-  
dorf, Anne-Frank-Weg 2

Di., 14.04.-16.06.2026, 16.30-18.00 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 114,00;

Kurs 26F03124

Familienzentrum, Ros-  
dorf, Anne-Frank-Weg 2

**Yoga und Qi Gong****Hatha Yoga - Grundkurs****Präventionsangebot**

Leitung: Klaus-Peter Jordan, Ausbilder

Mi., 14.01.-18.03.2026, 18.15-19.45 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 120,00;

Kurs 26F04100

VHS, Göttingen,  
Bahnhofsallee 7

Leitung: Heike Ahlswede-Oberländer,  
Yogalehrerin BDY/EYU

Do., 15.01.-19.03.2026, 10.00-11.30 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 120,00;

Kurs 26F04135

Familienzentrum, Ros-  
dorf, Anne-Frank-Weg 2

Fr., 16.01.-20.03.2026, 9.00-10.30 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 120,00;

Kurs 26F04107

VHS, Göttingen,  
Bahnhofsallee 7

Do., 09.04.-18.06.2026, 10.00-11.30 Uhr, 8 Termine; Gebühr: € 96,00;

Kurs 26F04136

Familienzentrum, Ros-  
dorf, Anne-Frank-Weg 2

Fr., 10.04.-19.06.2026, 9.00-10.30 Uhr, 8 Termine; Gebühr: € 96,00;

Kurs 26F04106

VHS, Göttingen,  
Bahnhofsallee 7

Leitung: Laetitia Samuel, Yoga-  
lehrerin BYV

Mi., 14.01.-18.03.2026, 18.15-19.45 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 116,00;

Kurs 26F04138

Familienzentrum, Ros-  
dorf, Anne-Frank-Weg 2

**Hatha Yoga (BenefitYoga®) -****Grundkurs (Präventionsangebot)**

Leitung: Kristina Kreikenbohm,  
Zertifizierte Yoga®-Lehrerin

Do., 08.01.-19.03.2026, 18.15-19.45 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 120,00;

Kurs 26F04104

VHS, Göttingen,  
Bahnhofsallee 7

Do., 16.04.-25.06.2026, 18.15-19.45 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 120,00;

Kurs 26F04105

VHS, Göttingen,  
Bahnhofsallee 7

**Hatha Yoga für den Rücken****(Präventionsangebot)**

Leitung: Britta Talke, Yogalehrerin  
BDY/EYU

Di., 06.01.-17.03.2026, 16.30-18.00 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 120,00;

Kurs 26F04108

VHS, Göttingen,  
Bahnhofsallee 7

Do., 08.01.-19.03.2026, 16.30-18.00 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 120,00;

Kurs 26F04109

VHS, Göttingen,  
Bahnhofsallee 7

Di., 14.04.-23.06.2026, 16.30-18.00 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 120,00;

Kurs 26F04110

VHS, Göttingen,  
Bahnhofsallee 7

**Unsere Präventionskurse sind alle nach § 20 Abs.1 SGB V zertifiziert und werden in der Regel bei Eigenbeteiligung von der Krankenkasse bezuschusst – die Höhe variiert je nach Kasse.**

Leitung: Britta Talke, Yogalehrerin BDY/EYU	Do., 16.04.-25.06.2026, 16.30-18.00 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 120,00; Kurs 26F04111	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Leitung: Klaus-Peter Jordan, Yin Yoga-lehrer BYV, Yogatherapeut, Ausbilder	Mi., 14.01.-18.03.2026, 16.30-18.00 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 120,00; Kurs 26F04112	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
<b>Yoga II (Präventionsangebot)</b> Leitung: Ursula Glauert-Hülsken, Yogalehrerin BDY/EYU	Do., 19.02.-28.05.2026, 18.15-19.45 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 120,00Kurs 26F04117	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
<b>Hatha Yoga: Yin Yoga und Faszienarbeit (Präventionsangebot)</b> Leitung: Klaus-Peter Jordan, Yin Yoga-lehrer BYV, Yogatherapeut, Ausbilder	Mo., 12.01.-16.03.2026, 18.15-19.45 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 120,00; Kurs 26F04201	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
<b>Yoga und Entspannung</b> Leitung: Arjan Pal Singh	Di., 13.01.-17.03.2026, 18.15-19.45 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 120,00; Kurs 26F04204	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
	Di., 13.01.-17.03.2026, 18.30-20.00 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 118,00; Kurs 26F04120	Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2
	Di., 21.04.-23.06.2026, 18.30-20.00 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 118,00; Kurs 26F04121	Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2
<b>Auszeittag - Yoga und indisches vegetarische Küche</b> Leitung: Arjan Pal Singh	Sa., 21.02.2026, 10.30-16.00 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 59,00, inkl. € 13,00 Verzehrumlage; Kurs 26F04332	Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2
	Sa., 23.05.2026, 10.30-16.00 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 59,00, inkl. € 13,00 Verzehrumlage; Kurs 26F04333	Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2
<b>Qi Gong - Grundkurs (Präventionsangebot)</b> Leitung: Christian Auerbach, Pädagoge M. A., Ausbilder Taiji Quan / Qi Gong DDQT	Mi., 07.01.-11.03.2026, 9.00-10.30 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 116,00; Kurs 26F04401	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
	Mi., 15.04.-24.06.2026, 9.00-10.30 Uhr, 11 Termine; Gebühr: € 128,00; Kurs 26F04402	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
	Mo., 12.01.-09.03.2026, 20.00-21.30 Uhr, 9 Termine; Gebühr: € 104,00; Kurs 26F04403	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
	Mo., 13.04.-22.06.2026, 20.00-21.30 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 116,00; Kurs 26F04404	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
	Mo., 12.01.-09.03.2026, 18.15-19.45 Uhr, 9 Termine; Gebühr: € 104,00; Kurs 26F04405	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
	Mo., 13.04.-22.06.2026, 18.15-19.45 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 116,00; Kurs 26F04406	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
<b>Qi Gong im Park (Präventionsangebot)</b> Leitung: Christian Auerbach, Pädagoge M.A., Ausbilder Taiji Quan / Qi Gong DDQT	Mi., 06.05.-24.06.2026, 17.30-19.00 Uhr, 8 Termine; Rohns'sches Badehaus Cheltenhampark, Göttingen; Gebühr: € 90,00; Kurs 26F04407	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
<b>Taiji Quan - Grundkurs (Präventionsangebot)</b> Leitung: Christian Auerbach, Pädagoge M. A., Ausbilder Taiji Quan / Qi Gong DDQT	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.	
	Fr., 10.04.2026, 17.00-21.00 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 32,00; Kurs 26F04410	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
	Mi., 07.01.-11.03.2026, 19.30-21.00 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 116,00; Kurs 26F04411	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
	Mi., 15.04.-24.06.2026, 19.30-21.00 Uhr, 11 Termine; Gebühr: € 128,00; Kurs 26F04412	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Unsere Präventionskurse sind alle nach § 20 Abs.1 SGB V zertifiziert und werden in der Regel bei Eigenbeteiligung von der Krankenkasse bezuschusst - die Höhe variiert je nach Kasse.

## Körperarbeit und Selbstwahrnehmung

### 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: Elisabetta Abate, Feldenkrais-Pädagogin und Italienischlehrerin

**Mi., 07.01.–11.03.2026, 18.15–19.45 Uhr,  
10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 114,00; Kurs 26F04501

**Mi., 15.04.–17.06.2026, 18.15–19.45 Uhr,  
10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 114,00; Kurs 26F04502

### Feldenkrais®: Spannungen lösen im Schulter-, Nacken-, Kieferbereich

Sanfte, langsame Feldenkrais-Übungen tragen zur bewussten Wahrnehmung und Entspannung von Kiefer, Schultern, Nacken, Augen und Kopf bei – stets im Kontext des gesamten Körpers. Am Beispiel der Koordination von Schultern, Kopf und Kiefer erleben Sie, wie man Schmerzen verursachende Spannungen und Bewegungsgewohnheiten aufspüren und bewusst verändern kann.

Leitung: Elisabetta Abate, Feldenkrais-Pädagogin und Italienischlehrerin

**Sa., 07.03.2026, 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 32,00; Kurs 26F04525

### 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 und Italienischlehrerin

**Sa., 17.01.2026, 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 32,00; Kurs 26F04524

### 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., 13.02.2026, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 34,00; Kurs 26F04518

### 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., 13.01.–03.03.2026, 19.45–21.00 Uhr,  
8 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 78,00; Kurs 26F04600

### Beckenboden-Training für Männer – für mehr Lebensqualität und Vitalität

Nicht nur als Genesungs- sondern auch als Präventionsmaßnahme unterstützt dieses Muskeltraining Kontinenz, Haltung, Sexualität und die Wahrnehmung des eigenen Beckenbodens. Neben praktischen Übungen schauen wir uns die Anatomie und Funktion des männlichen Beckenbodens an, denn dieses Verständnis trägt viel zur Prävention von Inkontinenz, Prostataproblemen oder erektiler Dysfunktion bei.

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

**Di., 13.01.–17.02.2026, 18.15–19.30 Uhr,  
6 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 59,00; Kurs 26F04513

## Entspannung und Stressbewältigung

### 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: Anna Pelster, Dipl. Sozialwirtin, Entspannungstherapeutin

**Do., 15.01.–05.03.2026, 18.15–19.15 Uhr,  
8 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 98,00; Kurs 26F04601

### 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.), zertif. Kursleiterin AT/PMR

**Di., 14.04.–23.06.2026, 17.00–18.00 Uhr,  
10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 90,00; Kurs 26F04606

### 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 9 tibetische obertonreiche Klangschalen zum Einsatz. Das Gehirn gerät in einen Zustand der gelassenen inneren Aufmerksamkeit bis hin zu gesteigerter Bewusstheit. So schenkt die Klangreihe Stressabbau und körperliches Wohlfühlgefühl.

Leitung: Kathrin Leven-Keesen, Musikwissenschaftlerin, Klangtherapeutin

**Do., 15.01.–19.02.2026, 20.00–21.00 Uhr,  
6 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 64,00; Kurs 26F04712

### Im Klang baden – Klangmeditationen und Klangmassage

Entspannen und bei sich selbst ankommen: Meditative Texte mit Klangmeditationen obertonreicher Instrumente wie Klangschalen, Monochord und Körpertambura 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., 20.03.2026, 18.00–20.15 Uhr, 1 Termin;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 28,00; Kurs 26F04713

### 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 aber ist 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., 20.01.–17.02.2026, 18.00–19.30 Uhr,  
5 Termine;** Lebendiges Zen e. V., Göttingen, Gotmarstraße 3; Gebühr: € 62,00; Kurs 25H04708

### 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., 14.01.-04.03.2026, 19.00-20.30 Uhr, 8 Termine;** Lebendiges Zen e. V., Göttingen, Gotmarstraße 3; Gebühr: € 104,00; Kurs 25H04710

### 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 gelassener 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., 14.01.-04.03.2026, 17.00-18.00 Uhr, 6 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 61,00; Kurs 26F04715

## 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 Massage und gemeinsame Zeit für einander sorgen für Entspannung und lösen das oft schmerzhafte Päckchen. Anmeldung bitte paarweise!

Leitung: Wolfgang Schneider, staatl. geprüfter Masseur

**Fr., 16.01.2026, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 40,00, pro Person; Kurs 26F08403

**Fr., 13.03.2026, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 40,00, pro Person; Kurs 26F08404

**Fr., 08.05.2026, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 40,00, pro Person; Kurs 26F08406

**Sa., 10.01.2026, 14.00-17.45 Uhr, 1 Termin;** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 40,00, pro Person; Kurs 26F08422

**Sa., 28.02.2026, 14.00-17.45 Uhr, 1 Termin;** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 40,00, pro Person; Kurs 26F08423

### Partnermassage – Entspannung für Beine und Füße

Wann habe ich zuletzt meine Beine gespürt? Vielleicht beim Waldspaziergang? Um unser so wertvolles „Gangwerk“ soll es gehen und einige hilfreiche Massagegriffe dazu. Neben einer verstärkten Durchblutung (z. B. warme Füße), können wir uns auf geschmeidigere Muskeln freuen. Auch schmerzende, müde

Beine und Füße werden profitieren. Anmeldung bitte paarweise!

Leitung: Wolfgang Schneider, staatl. geprüfter Masseur

**Fr., 17.04.2026, 17.30-21.15 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 40,00, pro Person; Kurs 26F08405

## Persönlichkeitsentwicklung

### Raus aus der Routine – Gewohnheiten ändern und bewusst gestalten

Warum sind Gewohnheiten so schwer zu ändern, und wie gelingt es doch? In diesem Kurs geht es um psychologisches Wissen und praktische Strategien, um alte Muster zu verstehen, hinderliche Routinen zu durchbrechen und neue, positive Gewohnheiten zu etablieren – für mehr Klarheit, Lebensfreude und persönliche Wirksamkeit.

Leitung: Alexandra Lemburg, Psychologin M. Sc. Psychotherapeutin in Ausbildung

**Di., 13.01.-17.02.2026, 18.00-19.30 Uhr, 6 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 69,00; Kurs 26F04830

### 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 Afformationen, entdecken Sie Ihre Fähigkeiten für Ihren Weg zur Selbstverwirklichung.

Leitung: Andrea Windus, Sozialpädagogin, Greater Coach

**Fr., 16.01.-20.02.2026, 17.30-19.00 Uhr, 6 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 68,00; Kurs 25H04821

## Gesundheit und Krankheit

### In Balance: Säure-Basen-Haushalt und Leberentgiftung

Die Leber zu entgiften und seinen Körper insbesondere nach üppigen Feiertagen wieder in Balance zu bringen, hat viele positive Auswirkungen. Neben der Vermittlung von theoretischem Wissen, werden basische, entgiftende Speisen zubereitet. Gönnen Sie Ihrem Körper eine bewusste Auszeit der Regeneration. Weitere Kursinhalte: [www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

Leitung: Anja Hoffmann, Ernährungsberaterin, Pilates-/Yogatrainerin

**Do., 22.01.2026, 18.00-21.00 Uhr, 1 Termin;** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00; Kurs 26F07223

**Do., 16.04.2026, 18.00-21.00 Uhr, 1 Termin;** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00; Kurs 26F07224

### Wellbeing Woman – Mehr Energie und Wohlbefinden in den Wechseljahren

Da musst du einfach durch!“ Haben Sie diesen Satz auch schon zu hören bekommen? Die Wissenschaft zeigt, wir sind den Wechseljahren und ihren Beschwerden nicht ausgeliefert. Denn die Ernährung ist unser größter Hebel, um Symptome zu lindern und gleichzeitig mehr Energie und Wohlbefinden zu gewinnen. Ladies, nutzen Sie diesen lehrreichen und praxisnahen Koch-Workshop, um in Balance zu kommen!

Leitung: Mascha Mühlhausen

**Sa., 14.02.2026, 10.00-14.00 Uhr, 1 Termin;** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 49,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00; Kurs 26F07229

### Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) – Schröpfen

Das Schröpfen ist eine jahrtausendalte Heilmethode aus China, die früher auch bei uns als Hausmittel gegen verschiedene Erkrankungen eingesetzt wurde. Es werden die Grundlagen für die Anwendung zum Hausgebrauch erlernt: z. B. bei Nacken-, Rücken-, Knie- und Schulterblockaden oder bei Erkältungskrankheiten.

Leitung: Silke Schreiber, Metallbauerin, Heilpraktikerin für TCM

**Sa., 24.01.2026, 13.00-17.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 35,00; Kurs 25H08003

### 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., 07.02.2026, 13.00-17.00 Uhr, 1 Termin;** Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 35,00; Kurs 26F08023

### 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., 24.01.2026, 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 26F08502

## Kochen

### Vegetarische Küche - leicht, lecker und proteinreich

Entdecken Sie, wie lecker und abwechslungsreich fleischlose Mahlzeiten sein können! In diesem Kurs erfahren Sie, welche pflanzlichen Proteinquellen es gibt, warum eine vegetarische Ernährung gesund ist und viele Vorteile bietet: weniger gesättigte Fette, entzündungshemmend, mehr Ballaststoffe, Vitamine und ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Leitung: Anja Hoffmann, Ernährungsberaterin, Pilates-/Yogatrainerin

**Do., 12.03.2026, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00;  
Kurs 26F07021

### 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., 28.01.2026, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 39,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00;  
Kurs 26F07027

### Die Erdbeerwerkstatt – kreative Backideen jenseits des Klassikers

Vergessen Sie den klassischen Erdbeerkuchen – hier entdecken Sie die kreative Seite der Erdbeere! Ob zarte Madeleines, knuspriger Erdbeer-Rhabarber Crumble oder feine Tarte – jede Variante ist ein Genussmoment für alle Sinne. Mit Federweißer und Kaffee verkosten wir gemeinsam unsere Backkunstwerke. Für alle, die Lust auf Genuss und Neues haben!

Leitung: Carina Schnurrenberger

**Sa., 06.06.2026, 13.00–16.45 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 48,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00;  
Kurs 26F07031

### Die Quiche-Werkstatt: Quiche, Tarte & Wähe für jede Tages- und Jahreszeit

Fruchtig oder salzig – deftig oder süß – drei verschiedene Teige: mit einer Quiche, Tarte oder Wähe lässt sich mit saisonalem Gemüse oder Obst der Saison ein sättigendes Frühstück, ein leichtes Mittagessen, Süßes zur Kaffeestunde oder ein köstliches Abendbrot zubereiten. Fachkundig angeleitet, erfahren Sie, wie Teig und Belag perfekt zusammenspielen und sich auf Vorrat vorbereiten lassen. Alle Rezepte sind vegetarisch.

Leitung: Carina Schnurrenberger

**Sa., 09.05.2026, 13.00–16.45 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 52,00, inkl. Verzehrumlage: € 16,00;  
Kurs 26F07032

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

Leitung: Camilla Schmidt, Gymnasialschullehrerin, Englisch/Biologie

**So., 25.01.2026, 13.00–16.45 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 46,00, inkl. Verzehrumlage: € 10,00;  
Kurs 26F07037

### 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., 13.04.2026, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;  
Kurs 26F07120

### Indische Küche: Vegane Gerichte

Vegane Küche kann so köstlich schmecken! In diesem Kurs entdecken Sie neue Produkte und Zubereitungsarten und lernen, auf welche Nährstoffe Sie bei veganer Zubereitung achten müssen. Wir kochen gemeinsam schmackhafte, gesunde Gerichte mit indischen Gewürzen, die sich im Alltag leicht zubereiten lassen.

Leitung: Arjan Pal Singh

**Mo., 19.01.2026, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;  
Kurs 26F07122

### Indische Küche: Fleischgerichte

Aufgrund der unterschiedlichen Religionen und verschiedenen Kulturströme, die in Indien aufeinandertreffen, existieren verschiedene Fleischgerichte. Die Zubereitung von Currygerichten, Khorma-, Tandoori- und Roghanjoshgerichten mit den typisch indischen Kräutern und Gewürzen soll gezeigt und erlernt werden. Es kommen qualitativ hochwertige Lebensmittel zum Einsatz.

Leitung: Arjan Pal Singh

**Mo., 26.01.2026, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;  
Kurs 26F07123

**Mo., 27.04.2026, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;  
Kurs 26F07124

### Indische Küche: Vegane Gerichte

Vegane Küche kann so köstlich schmecken! In diesem Kurs entdecken Sie neue Produkte und Zubereitungsarten und lernen, auf welche Nährstoffe Sie bei veganer Zubereitung achten müssen. Wir kochen gemeinsam schmackhafte, gesunde Gerichte mit indischen Gewürzen, die sich im Alltag leicht zubereiten lassen.

Leitung: Arjan Pal Singh

**Mo., 11.05.2026, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;  
Kurs 26F07125

### 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. Dazu werden indische Brotsorten, passend zu den Gerichten, gebacken.

Leitung: Arjan Pal Singh

**Mo., 09.02.2026, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;  
Kurs 26F07126

### 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., 29.06.2026, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;  
Kurs 26F07127

### 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., 08.06.2026, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;  
Kurs 26F07129

### 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 Schüsselchen auf einem Tablett (Thali) angerichtet werden, die zusammen mit Chutneys, Soßen, Brot und Papadam verzehrt werden.

Leitung: Arjan Pal Singh

**Mo., 01.06.2026, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;  
Kurs 26F07130

### Ölwechsel – Gesund kochen und zubereiten mit den richtigen Ölen

Wann und wie verwendet man welches Speiseöl? Es wird der richtige Einsatz von Ölen in der Küche erklärt, d. h. Ihre Verwendung zum Braten, Kochen und für kalte Speisen sowie die gesundheitlichen Vorteile verschiedener Öle im Hinblick auf entzündungshemmende Eigenschaften und Zellgesundheit. Nach der Theorie bereiten wir verschiedene, leckere Speisen zu. Weitere Inhalte siehe: [www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

Leitung: Anja Hoffmann, Ernährungsberaterin, Pilates-/Yogatrainerin

**Do., 23.04.2026, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00;  
Kurs 26F07225

### 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 können.

Leitung: Mascha Mühlhausen

**Sa., 17.01.2026, 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 49,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00;  
Kurs 26F07228

### Vegetarische Burger-Spezialitäten

Eine komplette Mahlzeit – vegetarische Burger-Spezialitäten werden vom Bun (Burgerbrötchen) bis zum Patty (Bratling) mit den passenden Saucen selbst gemacht. Drei Varianten (Kidneybohnen Burger, Hirse Burger, Rote Beete Burger) mit den passenden Buns lassen in seiner Vielfalt schnell das Bild des Burgers aus den bekannten Fastfoodketten vergessen. Gut zum Vorbereiten in größerer Menge und zum Einfrieren.

Leitung: Carina Schnurrenberger

**Sa., 18.04.2026, 13.00–16.45 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 52,00, inkl. Verzehrumlage € 16,00;  
Kurs 26F07230

### American Pancake Variationen – das andere Frühstück

Goldbraune, fluffige Pancakes duften in der Pfanne und lassen einen feinen Frühstücksgenuss erahnen. Gemeinsam entsteht die klassische Variante mit Ahornsirup und Butter neben einer veganen Version sowie weitere Variationen mit Banane, Blaubeeren, Buttermilch und Chocolate Chips – eine Einladung zum Backen, Probieren und Genießen in entspannter Atmosphäre.

Leitung: Carina Schnurrenberger

**Sa., 28.02.2026, 10.00–12.15 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 32,00, inkl. Verzehrumlage € 9,50;  
Kurs 26F07231

### Eine Reise durch den Orient: Mezze und Dips mit frischem Pfannen- und Fladenbrot

Tauchen Sie ein in die Welt orientalischer Mezze: Gemeinsam bereiten wir fünf Dips und frisches Fladenbrot sowie Pfannenbrot zu – abwechslungsreich, duftend, verführerisch. Die verschiedenen Dips wie z. B. Hummus, Baba Ghanoush, Muhammara, Mirza Ghasemi und Borani eröffnen neue Geschmackswelten. Ein sinnlicher Kochkurs, der Begegnung, Genuss und Kultur verbindet.

Leitung: Carina Schnurrenberger, Gesellschaftswissenschaftlerin

**Sa., 14.03.2026, 13.00–16.45 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 52,00, inkl. Verzehrumlage € 16,00;  
Kurs 26F07232

### Auszeittag – Yoga und indisches vegetarisches Kochen

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, indisches vegetarisches Kochen zu und genießen die Vielfalt an Geschmacksrichtungen und Gewürzen.

Leitung: Arjan Pal Singh

**Sa., 21.02.2026, 10.30–16.00 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 59,00, inkl. € 13,00 Verzehrumlage;  
Kurs 26F04332

**Sa., 23.05.2026, 10.30–16.00 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: € 59,00, inkl. € 13,00 Verzehrumlage;  
Kurs 26F04333

## Verkosten

### Craftbeer-Tasting: Entdecken, ProBIERen, Genießen

Teilnehmende erhalten einen fundierten Einblick in die Welt des Bieres – von der Herstellung über die Verkostung von fünf unterschiedlichen Bieren bis hin zur geschmacklichen Differenzierung. Es wird grundlegendes Wissen zur Bierherstellung, zur Abgrenzung von Craft Beer gegenüber industriell gebrauten Bieren vermittelt sowie die historischen und kulturellen Hintergründe des Bierbrauens.

Leitung: Elmar Deden, Biersommelier, Martina Roewer, Biersommelière

**Di., 27.01.2026, 19.00–21.15 Uhr, 1 Termin;**  
Holbornsches Haus, Göttingen, Rote Straße 34; Gebühr: € 59,00, inkl. € 15,00 für die Verkostung; Kurs 26F07302

### Das flüssige Gold der grünen Insel: Irisches Whiskey Tasting

Irland ist im Moment das innovativste Land im Bereich Whiskey. Viele neue aber durchaus traditionelle Destillerien sind wieder am Start. Von leicht, mild bis torfig rauchig findet man bei den irischen Whiskys für jeden Geschmack etwas.

Leitung: Matthias Hannmann

**Sa., 24.01.2026, 19.00–21.15 Uhr, 1 Termin;**  
Holbornsches Haus, Göttingen, Rote Straße 34; Gebühr: € 49,00, inkl. € 15,00 für die Verkostung; Kurs 26F07325

### Gin-Tasting: Eine Spirituose zwischen Tradition und Trend

Gin ist eine unverzichtbare Spirituose in vielen Cocktails und Longdrinks, aber auch pur oder nur mit Tonic Water genossen ein Genuss. Keine andere Spirituose kann auf so viele Geschmacksrichtungen durch die vielen Botanicals blicken. Eine traditionsreiche Spirituose, die sich immer wieder neu und modern erfindet. Erleben Sie in diesem Tasting außergewöhnliche Genussmomente.

Leitung: Matthias Hannmann

**Sa., 20.06.2026, 19.00–21.15 Uhr, 1 Termin;**  
Holbornsches Haus, Göttingen, Rote Straße 34; Gebühr: € 49,00, inkl. € 15,00 für die Verkostung; Kurs 26F07326

### Teatime – Die Welt des grünen Tees

Entdecken Sie die faszinierende Welt der grünen Tees! Nach einer kurzen Teekunde widmen wir uns dem grünen Tee mit seinen Facetten - von Herkunft, Anbau und Weiterverarbeitung über die Nuancen im Aroma bis zum richtigen Aufguss. Bei einer gemeinsamen Verkostung erleben Sie, dass grüner Tee gar nicht kompliziert sein muss, und natürlich bleibt auch Raum für alle Fragen rund um das Thema Tee.

Leitung: Rosemarie Schmidt, Teehaus Schmidt, Göttingen

**Di., 20.01.2026, 16.30–18.45 Uhr, 1 Termin;**  
Holbornsches Haus, Göttingen, Rote Straße 34; Gebühr: € 29,00, inkl. € 5,00 für die Verkostung; Kurs 26F07330

### Region entdecken: Auf Weinspuren in Göttingen

Ein Weinspaziergang durch die Göttinger Innenstadt unter der fachkundigen Leitung von Philipp Bremer. Begleitet von vier kleinen Weinproben erfahren Sie wo die Geschichte der Familie Bremer und dem Weinhandel seinen Anfang nahm, welches Umfeld ihn prägte, wo die Bremer'schen Weine lagern, und welche Berühmtheiten Bremers Weine geschätzt haben.

Leitung: Philipp Bremer, Weinhändler und Weinexperte

**Sa., 21.03.2026, 11.00–13.00 Uhr, 1 Termin;**  
Gänseliesel-Brunnen, Altes Rathaus, Göttingen; Gebühr: € 49,00, inkl. € 10,00 für die Verkostung und ein Probierglas; Kurs 26F07300



## Beratung

Fremdsprachen

### Gundula Laudin

0551 4952-113

g.laudin@vhs-goettingen.de

\* Bei diesen Angeboten ist das Lehrbuch nicht in der Kursgebühr enthalten. Bitte wenden Sie sich an den lokalen Buchhandel.

## Englisch

### Englisch A1.1

Leitung: Veronika Löber

**Mo., 16.02.-22.06.2026, 16.30-18.00 Uhr, 15 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 174,00, inkl. Kopien; Kurs 26F72102\*

### Englisch A2 für die Reise

Leitung: Roya Fathollahzadehyekkhan

**Sa., 17.01.-06.06.2026, 15.00-16.30 Uhr, 10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 115,00; Kurs 26F72200

### Englisch A2.3

Leitung: Dr. Thomas Gagalick

**Do., 05.02.-04.06.2026, 17.30-19.00 Uhr, 15 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 172,00; Kurs 26F72203\*

### Englisch A2/B1 Wiederholung und Festigung

Leitung: Katja Maier

**Mi., 14.01.-18.03.2026, 8.30-10.00 Uhr, 10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 116,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 26F72210\*

**Mi., 08.04.-24.06.2026, 8.30-10.00 Uhr, 12 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 139,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 26F72211\*

### Englisch B1

Leitung: Katja Maier

**Fr., 06.02.-12.06.2026, 9.30-11.00 Uhr, 15 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 173,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 26F72308\*

### English B2 on Saturday

Leitung: Roya Fathollahzadehyekkhan

**Sa., 17.01.-06.06.2026, 9.00-12.30 Uhr, 10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 230,00; Kurs 26F72010

### English B2: Conversation and Language exercises

Leitung: Martha Cunningham

**Mo., 12.01.-16.03.2026, 18.00-19.30 Uhr, 10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 118,00, inkl. Kopien; Kurs 26F72408\*

**Mo., 13.04.-22.06.2026, 18.00-19.30 Uhr, 10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 118,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 26F72409\*

**Mo., 29.06.-31.08.2026, 18.00-19.30 Uhr, 10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 118,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 26F72410\*

### Gespräche mit Kund\*innen auf Englisch führen - live online

Leitung: Gunda Rauch

**Do., 15.01.-19.03.2026, 9.00-10.00 Uhr, 10 Termine;** Online-Schulung; Gebühr: € 250,00; Kurs 26F72711

### English conversation B2/ C1: Around the World in 10 sessions - online

Leitung: Martha Cunningham

**Sa., 10.01.-14.03.2026, 10.30-12.00 Uhr, 10 Termine;** Online-Schulung; Gebühr: € 115,00; Kurs 26F72412

### Advanced Conversation in the Morning B2/C1

Leitung: Katja Maier

**Di., 20.01.-24.03.2026, 11.00-12.30 Uhr, 10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 118,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 26F72416

**Di., 14.04.-30.06.2026, 11.00-12.30 Uhr, 12 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 141,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 26F72417

### English C1: Conversation and Language exercises

Leitung: Martha Cunningham

**Di., 13.01.-14.04.2026, 18.00-19.30 Uhr, 10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 116,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 26F72418\*

**Di., 21.04.-30.06.2026, 18.00-19.30 Uhr, 10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 116,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 26F72419

### English C2: Challenge yourself!

Leitung: Martha Cunningham

**Do., 15.01.-19.03.2026, 17.30-19.00 Uhr, 10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 180,00; Kurs 26F72501

## Italienisch

### Italienisch A1.1

Leitung: Helga Rebischke

**Di., 20.01.-19.05.2026, 18.00-19.30 Uhr, 15 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 172,00; Kurs 26F74101\*

### Italienisch A1.2

Leitung: Alessandra De Martini

**Do., 19.02.-18.06.2026, 19.15-20.45 Uhr, 15 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 172,00; Kurs 26F74102\*

### Italienisch B1.1

Leitung: Elisabetta Abate, Italienischlehrerin

**Mo., 19.01.-01.06.2026, 18.30-20.00 Uhr, 15 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 172,00; Kurs 26F74301\*

## Spanisch

### Spanisch A1.1 am Samstag

Leitung: Lucas Sánchez

**Sa., 10.01.-21.03.2026, 9.15-12.45 Uhr, 6 Termine,** vierzehntägig; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 138,00; Kurs 26F76008

### Spanisch A1.2 am Samstag

Leitung: Lucas Sánchez

**Sa., 11.04.-20.06.2026, 9.15-12.45 Uhr, 6 Termine,** vierzehntägig; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 138,00; Kurs 26F76009

### Spanisch A1.1

Leitung: Roberto Herrador

**Do., 08.01.-30.04.26, 19.30-21.00 Uhr, 15 Termine;** VHS, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 172,00; Kurs 26F76101

### Spanisch A1.2

Leitung: Giovanni Noriega

**Mi., 07.01.-15.04.2026, 17.30-19.00 Uhr, 12 Termine,** kein Unterricht am 28.01.26, kein Unterricht in den Osterferien; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 138,00; Kurs 26F76103

### Spanisch A1.2

Leitung: Roberto Herrador

**Do., 21.05.-24.07.26, 19.30-21.00 Uhr, 10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 115,00; Kurs 26F76102

### Spanisch A1.3

Leitung: Giovanni Noriega

**Mi., 29.04.-01.07.2026, 17.30-19.00 Uhr, 10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 115,00; Kurs 26F76104

### Spanisch A2.1

Leitung: Roberto Herrador

**Do., 08.01.-30.04.26, 17.45-19.15 Uhr, 15 Termine,** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 172,00; Kurs 26F76201

### Spanisch A2.2

Leitung: Roberto Herrador

**Do., 21.05.-24.07.26, 19.30-21.00 Uhr, 10 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 115,00; Kurs 26F76202

## Spanische Konversation A2/ B1

Leitung: Giovanni Noriega

**Mi., 14.01.–11.03.2026, 19.15–20.45 Uhr,**  
**8 Termine**, kein Unterricht am 28.01.26; VHS,  
 Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 92,00;  
 Kurs 26F76310

## Spanische Konversation A2/ B1

Leitung: Giovanni Noriega

**Mi., 29.04.–17.06.2026, 19.15–20.45 Uhr,**  
**8 Termine**; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
 Gebühr: € 92,00; Kurs 26F76311

## Spanisch B1.1

Leitung: Giovanni Noriega

**Mo., 12.01.–11.05.2026, 18.30–20.00 Uhr, 12**  
**Termine**, kein Unterricht am 19.01. + 16.03.  
 und in den Osterferien; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 138,00; Kurs 26F76301

## Spanisch B1.2

Leitung: Giovanni Noriega

**Mo., 18.05.–07.07.2026, 18.30–20.00 Uhr,**  
**7 Termine**, kein Unterricht am 25.05.; VHS,  
 Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 80,00;  
 Kurs 26F76302

## Spanisch B2.1 am Samstag

Leitung: Giovanni Noriega

**Sa., 10.01.–21.03.2026, 9.15–12.45 Uhr,**  
**6 Termine**, vierzehntägig; VHS, Göttingen,  
 Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 138,00; Kurs  
 26F76401

## Spanisch B2.2 am Samstag

Leitung: Giovanni Noriega

**Sa., 11.04.–20.06.2026, 9.15–12.45 Uhr,**  
**6 Termine**, vierzehntägig; VHS, Göttingen,  
 Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 138,00; Kurs  
 26F76402

## Weitere Sprachangebote

### Japanisch A2.1 – blended

Leitung: Yuki Shimada

**Fr., 27.02.–10.07.2026, 16.30–18.00 Uhr,**  
**15 Termine**; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
 Gebühr: € 173,00; Kurs 26F78506\*

### Norwegisch A1.1

Leitung: Inger Halvorsen

**Fr., 10.04.–22.05.2026, 17.00–19.15 Uhr, 4**  
**Termine**; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
 Gebühr: € 69,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs  
 26F79001

## Deutsche Gebärdensprache

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

Leitung: Frank Hoffmann

**Di., 10.02.–21.04.2026, 18.30–20.00 Uhr,**  
**8 Termine**; Online-Schulung;  
 Gebühr: € 240,00; Kurs 26F78801

## Beratung

Deutsch als Fremd- und  
Zweitsprache

**Julia Adulović**

0551 4952-137

daf@vhs-goettingen.de



# Deutschkurse in Göttingen

VHS, Bahnhofsallee 7

### Deutsch A1.1 und A1.2

Vormittags

Montag bis Freitag, 08.01.–04.03.2026,  
 05.03.–20.05.2026; 21.05.–17.07.2026;  
 8.45–13.00 Uhr; 200 Ustd.

€ 389,00  
je Teilniveau

### Deutsch A2.1 und A2.2

Vormittags

Montag bis Freitag, 08.01.–04.03.2026;  
 05.03.–20.05.2026; 21.05.–17.07.2026;  
 8.45–13.00 Uhr; 200 Ustd.

€ 389,00  
je Teilniveau

### Deutsch B1.1 und B1.2

Vormittags

Montag bis Freitag, 08.01.–04.03.2026;  
 05.03.–20.05.2026; 21.05.–17.07.2026;  
 8.45–13.00 Uhr; 200 Ustd.

€ 389,00  
je Teilniveau

### Deutsch B2 intensiv

Montag bis Freitag, 02.03.–20.04.2026;  
 8.45–13.00 Uhr; 170 Ustd.

€ 662,00

### Deutsch C1 intensiv

Montag bis Freitag, 12.01.–26.02.2026;  
 8.45–13.00 Uhr; 170 Ustd.

€ 662,00

### Deutsch B2 Berufssprachkurs

Vormittags

Ab 12.01.2026 geplant, 500 Ustd.

gefördert  
vom BAMF

### Deutsch A1.1 / A2.1 / B1.1

Abends

Montag und Mittwoch, 23.02.–06.07.2026;  
 17.30–20.00 Uhr; 100 Ustd.

€ 389,00

### Deutsch A1.2 / A2.2 / B1.2

Abends

Dienstag und Donnerstag, 24.02.–09.07.  
 2026; 17.30–20.00 Uhr; 100 Ustd.

€ 389,00

### Deutsch B2

Abends

Montag bis Mittwoch, 24.02.–08.07.2026;  
 17.30–20.00 Uhr; 100 Ustd..

€ 585,00, keine  
Ermäßigung

### Deutsch C1

Abends

Dienstag und Donnerstag, 24.02.–09.07.  
 2026; 17.30–20.00 Uhr; 100 Ustd.

€ 389,00

### Deutsch Konversation A2/B1

Abends

Montag, , 20.04.–29.06.2026;  
 17.30–19.00 Uhr; je 20 Ustd.

€ 88,00

### Schreibtraining A2/B1

Abends

Montag, 20.04.–29.06.2026;  
 19.15–20.45 Uhr; je 20 Ustd.

€ 88,0

### Deutsch Konversation B2/C1

Abends

Montag, 20.04.–29.06.2026;  
 19.15–20.45 Uhr; je 20 Ustd.

€ 88,00

### Deutsch Schreibtraining B2/C1

Abends

Montag, 20.04.–29.06.2026;  
 17.30–19.00 Uhr; je 20 Ustd.

€ 88,00

## Weitere Angebote

**Deutschkurse für Geflüchtete**, gefördert vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur: Sprach-Niveau und Starttermin richtet sich nach Bedarf der Interessierten.



## Beratung

Digitales

### Markus Bötte

0551 4952-150

m.boette@vhs-goettingen.de

## Digitale Kompetenzen

### KI verstehen statt nur nutzen

Ideal für Einsteiger\*innen in Verwaltung, Bildung und für zuhause.

Was kann Künstliche Intelligenz heute schon – und wie setze ich sie sicher ein? Wir zeigen die wichtigsten KI-Werkzeuge (z. B. ChatGPT) und erklären, wie gute Anfragen („Prompts“) funktionieren. Ideal für Einsteiger\*innen in Verwaltung, Ehrenamt und Bildung.

Leitung: Arno Schimmelpfennig

**Mo., 08.12.2025, 17.30–20.00 Uhr, 1 Termin;** Online-Schulung; Gebühr: € 33,00; Kurs 25H57401

### KI im Ehrenamt – digitale Helfer richtig einsetzen

Einladungen, Newsletter, Social-Media-Posts oder Protokolle lassen sich mit KI deutlich schneller erledigen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Texte an Ihren Verein anpassen, datensparsam arbeiten und typische Aufgaben im Ehrenamt mit KI vorbereiten.

Leitung: Arno Schimmelpfennig

**Mi., 10.12.2025, 17.30–20.00 Uhr, 1 Termin;** Online-Schulung; Gebühr: € 33,00; Kurs 25H57402

### Clever lernen mit KI

Hilfreich für Schule, Studium, Aus- und Weiterbildung. KI hilft beim Strukturieren, Wiederholen und Verstehen. Wir zeigen, wie Sie Lernpläne, Quizfragen oder Erklärungen in einfacher Sprache erstellen lassen – hilfreich für Schule, Ausbildung und Weiterbildung.

Leitung: Arno Schimmelpfennig

**Mo., 15.12.2025, 17.30–20.00 Uhr, 1 Termin;** Online-Schulung; Gebühr: € 29,00; Kurs 25H57403

### Office-Anwendungen

Im Anschluss an die Word- und Excel-Seminare erhalten Sie immer ein umfangreiches digitales Handbuch zum Thema per E-Mail.

### Excel Grundlagen – für Einsteiger\*innen

Leitung: Stephan Heidemann

**Mo./Di., 19./20.01.2026, 8.30–13.45 Uhr, 2 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 320,00, 20.01. und 27.01.2025; Kurs 26F87410

**Mo./Di., 18./19.05.2026, 8.30–13.45 Uhr, 2 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 320,00; Kurs 26F87411

### Excel – Grundkurs an einem Tag

Leitung: Sabina Reifenrath

**Sa., 07.02.2026, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 89,00; Kurs 26F54210

### Excel intensiv und kompakt – für Einsteiger\*innen

Leitung: Stephan Heidemann

**Mo., 09.03.2026, 8.30–16.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 230,00; Kurs 26F87412

**Mo., 08.12.2025, 8.30–16.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 230,00; Kurs 25H87412

### Excel – Aufbaukurs an einem Tag

Leitung: Sabina Reifenrath

**Sa., 21.02.2026, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 89,00; Kurs 26F54012

### Excel intensiv und kompakt – für Fortgeschrittene

Leitung: Stephan Heidemann

**Mo., 09.02.2026, 8.30–16.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 230,00; Kurs 26F87414

**Mi., 10.06.2026, 8.30–16.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 230,00; Kurs 26F87416

### Word – Grundkurs an einem Tag

Leitung: Sabina Reifenrath

**Sa., 10.01.2026, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 89,00; Kurs 26F54010

### Word – Aufbaukurs an einem Tag

Leitung: Sabina Reifenrath

**Sa., 24.01.2026, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 89,00; Kurs 26F54011

### 10-Finger-Blindsightschreiben für Schüler\*innen als Ferienkurs

Mit dem 10-Finger-Blindsightschreibsystem lässt sich eine Menge Zeit einsparen. Wir arbeiten im Kurs mit einer Lernsoftware, die jederzeit

Rückmeldungen über den Lernstand gibt. Außerdem gibt es Zeit für Fragen zum Textverarbeitungsprogramm „Word“ oder für das eine oder andere Computerspiel. Für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Rainer Bornemann

**Mo. bis Fr., 23.03.–27.03.2026, 9.30–13.00 Uhr, 5 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 109,00; Kurs 26F55005

**Mo. bis Fr., 06.07.–10.07.2026, 9.30–13.00 Uhr, 5 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 109,00; Kurs 26F55006

### Outlook – für Einsteiger\*innen

Leitung: Stephan Heidemann

**Di., 10.02.2026, 8.30–16.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 230,00; Kurs 26F87415

### Outlook – für Fortgeschrittene

Leitung: Stephan Heidemann

**Di., 09.06.2026, 8.30–16.00 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 230,00; Kurs 26F87417

### OneNote – Wissen übersichtlich organisieren

Leitung: Stephan Heidemann

**Mi., 08.04.2026, 8.30–13.45 Uhr, 1 Termin;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 170,00; Kurs 26F87422

## Soziale Netzwerke

### LinkedIn als Berufsnetzwerk erfolgreich nutzen

Entdecken Sie die Möglichkeiten von LinkedIn für Ihre berufliche Sichtbarkeit! In diesem Seminar lernen Sie, Ihr Profil aussagekräftig zu gestalten, Inhalte gezielt einzusetzen und Interaktionen strategisch zu nutzen. Stärken Sie Ihre persönliche Präsenz und die Ihres Unternehmens – und positionieren Sie sich gezielt in Ihrem Fachgebiet.

Leitung: Dr. Ines Beeck

**Di., 14.04.2026, 9.30–12.45 Uhr, 1 Termin;** Online-Schulung; Gebühr: € 100,00; Kurs 26F87407

## iPad Animationen

### Animation Basics mit dem iPad

**Sa./So., 25./26.04.2026, Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–14.00 Uhr, 2 Termine**

### Animation mit dem iPad – Aufbaukurs

**Sa./So., 09./10.05.2026, Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–14.00 Uhr, 2 Termine**

### 2D-Animation mit dem iPad – Intensivworkshop

**Mo. bis Do., 30.03.–02.04.2026, 10.00–16.00 Uhr, 4 Termine**

Nähtere Informationen zu den iPad-Angeboten siehe Seite 10.

## Sie haben Fragen?

Infotelefon 0551 4952-0



Ausführlichere Kursbeschreibungen und weitere Angebote finden Sie unter [vhs-goettingen.de](http://vhs-goettingen.de)

## Beratung

Beruf



### Brigitte Wilhelm

0551 4952-144

b.wilhelm@vhs-goettingen.de

## Finanzen und Steuern

### Frauen & Finanzen – Finanzielle Unabhängigkeit – fang an zu investieren

Frauen verdienen weniger und sparen weniger. Aber was Frauen heute tun können ist anzufangen zu investieren, um dadurch Vermögen aufzubauen.

Kursinhalte sind:

- Warum Frauen sich um ihre Finanzen kümmern sollten
- Inflation, Zinseszins und Risiken richtig einschätzen
- Börse, Aktien, Fonds, ETFs & Co.
- Wie entwickle ich eine Finanzstrategie, die zu mir passt?
- Was bedeutet nachhaltige Geldanlage?

Leitung: Friederike Fuchs

**Di., 10.03.2026, 18.30–20.45 Uhr, 1 Termin;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 29,00; Kurs 26F21501

### Frauen & Finanzen: Kümmere dich um deine Altersvorsorge – egal wie alt du bist!

Egal ob du jung schon für die Rente vorsorgen willst oder dein Ruhestand bereits näher rückt: es ist nie zu spät, sich mit der privaten Altersvorsorge zu beschäftigen. Wir klären,

welche Faktoren die Rente beeinflussen und wie du die Rentenlücke berechnest. Auch beleuchten wir, wie Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen am besten vorgehen, wie du Budget-unabhängig deine private Altersvorsorge gestalten kannst und warum es ohne Aktien, ETFs & Co nicht geht.

Leitung: Friederike Fuchs

**Di., 21.04.2026, 18.30–20.45 Uhr, 1 Termin;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 29,00; Kurs 26F21502

### Steuererklärung einfach – Mein ELSTER für Privatpersonen

Sie möchten Ihre Steuererklärung selbst erledigen – einfach, sicher und online? In diesem Seminar lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen von Mein ELSTER kennen. Sie erhalten praxisnahe Unterstützung, nützliche Tipps und Sicherheit im Umgang mit dem Onlineportal – für eine korrekte und stressfreie Steuererklärung.

Leitung: Selina Horn, Dominik Sauerbrey

**Mi., 28.01.2026, 18.00–22.00 Uhr, 1 Termin;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 45,00; Kurs 26F44100

**Mi., 06.05.2026, 18.00–22.00 Uhr, 1 Termin;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 45,00; Kurs 26F44101

## Berufliche Kompetenzen

### Ausbilder-Eignungsverordnung (AEVO) – Crashkurs (Bildungsurlaub)

In diesem Bildungsurlaubskurs werden Sie auf die Ausbildungsbereichsprüfung vorbereitet. Mit dem Erwerb der Ausbildungsbereichsprüfung erlangen Sie die Voraussetzung, um als Ausbilder\*in tätig zu sein. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt.

Leitung: Christian Deppe

**Mo., 23.02.–02.03.2026, 8.30–16.00 Uhr, 7 Termine;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 544,00 (inkl. Unterrichtsmaterial, zzgl. Prüfungsgebühr IHK € 296,00); Kurs 26F87120

**Mo., 18.05.–26.05.2026, 8.30–16.00 Uhr, 6 Termine;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 544,00 (inkl. Unterrichtsmaterial, zzgl. Prüfungsgebühr IHK € 296,00); Kurs 26F87121

### Leadership Evolution: modern führen, auch mich

Erfolgreiche Führung beginnt bei sich selbst. Dieses Seminar begleitet Führungskräfte dabei, persönliche Stärken zu erkennen, innere Balance zu fördern und Führungskompetenzen bewusst weiterzuentwickeln. Werden Sie zu einer authentischen Persönlichkeit, die mit Klarheit, Haltung und Vertrauen führt.

Leitung: Konrad Gühlstorf

**Do./Fr., 27./28.11.2025, 9.00–16.00 Uhr, 2 Termine;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7  
Gebühr: € 440,00; Kurs 25H87515

### Entscheidungsfreude im Berufsalltag

Entscheidungsfreude ist eine Schlüsselkompetenz im Berufsalltag. Täglich treffen wir Entscheidungen, die weit über uns selbst hinauswirken – auf Kolleg:innen, das Unternehmen und unser Umfeld. Im Workshop stärken wir Ihre Fähigkeit, bewusst, schnell und sicher zu entscheiden. Mit praxisnahen Tools verbinden Sie Kopf und Herz und nutzen Ihre persönlichen Werte als klare Orientierung.

Leitung: Sascha Kesseler

**Di., 02.12.2025, 9.30–16.30 Uhr, 1 Termin;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 210,00; Kurs 25H87203

### Umgang mit schwierigen Kundinnen und Kunden

Bleiben Sie ruhig, professionell und lösungsorientiert – auch in herausfordernden Situationen. Lernen Sie, souverän zu kommunizieren, Grenzen klar zu setzen und eigene Trigger zu erkennen. So verwandeln Sie Konflikte in Chancen für Vertrauen und nachhaltige Kundenzufriedenheit.

Leitung: Monika Wolff

**Mi., 03.12.2025, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin;**  
VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3;  
Gebühr: € 200,00; Kurs 25H87010



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

Entdecken Sie die vielfältigen Kursangebote Ihrer VHS im Landkreis: von kreativen Workshops bis zu genussvollen Erlebnissen. Lernen Sie Neues, begegnen Sie interessanten Menschen und genießen Sie eine inspirierende Zeit!  
Mehr Infos unter [vhs-goettingen.de](http://vhs-goettingen.de)



Kurse checken!

## Umgang mit und Abwehr von körperlichen Angriffen

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie in bedrohlichen oder gewaltbehafteten Situationen souverän und sicher reagieren können. Sie erhalten praxisnahe Strategien zum Umgang mit körperlichen Übergriffen und erfahren, wie Sie Konflikte gezielt deeskalieren können. Ideal für alle mit Grundkenntnissen in deeskalierender Kommunikation.

Leitung: Harald Heinemann

**Fr., 12.12.2025, 8.30–13.30 Uhr, 1 Termin;**

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gebühr: € 175,00; Kurs 25H87008

## Unsere Demokratie:

**echt stark oder egal?**

## Demokratiebewusstsein

## & Medienkompetenz für junge Erwachsene

In einer Zeit, in der sich Informationen rasant verbreiten und Grenzen zwischen Fakten und Meinung oft verschwimmen, vermitteln diese Workshops jungen Erwachsenen das nötige Rüstzeug, um Fake News, Desinformation und demokratiefeindliche Inhalte sicher zu erkennen und einzuordnen. Durch interaktive Methoden werden Medienkompetenz, Reflexionsfähigkeit und demokratische Handlungskompetenz gestärkt – für ein verantwortungsbewusstes, respektvolles und aktives Miteinander im digitalen Raum.

Unterstützt durch den Förderverein Volks hochschule Göttingen e. V.

Leitung: Mattes Campen



Folgende Termine stehen bei der VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; zur Auswahl:

**Do., 08.01.2026, 8.30–14.00 Uhr;**

Gebühr: kostenlos; Kurs 26F87021

**Di., 17.02.2026, 8.30–14.00 Uhr;**

Gebühr: kostenlos; Kurs 26F87022

**Mo., 02.03.2026, 8.30–14.00 Uhr;**

Gebühr: kostenlos; Kurs 26F87023

**Di., 03.03.2026, 8.30–14.00 Uhr;**

Gebühr: kostenlos; Kurs 26F87024

**Di., 28.04.2026, 8.30–14.00 Uhr;**

Gebühr: kostenlos; Kurs 26F87025

**Mi., 29.04.2026, 8.30–14.00 Uhr;**

Gebühr: kostenlos; Kurs 26F87026

## „Impuls-Seminar: Smalltalk trainieren“

In diesem Seminar entdecken Sie, wie leicht Smalltalk gelingen kann! Lernen Sie, Gespräche selbstbewusst zu eröffnen, spannende Themen zu finden und sympathisch im Gespräch zu bleiben. Sie bauen Hemmungen ab, nutzen Körpersprache wirkungsvoll und überzeugen in jeder Situation mit natürlicher Ausstrahlung.

Leitung: Matthias Dahms

**Mo., 11.05.2026, 18.30–21.30 Uhr, 1 Ter-**

**min; Online-Schulung; Gebühr: € 80,00;**

Kurs 26F87037

## vhs-Akademie: „Impuls-Seminar:

## Nebenberuflich selbstständig“

Entwickeln Sie Ihre Geschäftsidee mit Sicherheit und Struktur: In unserem praxisorientierten Seminar erfahren Sie, wie Sie den Schritt in die nebenberufliche Selbstständigkeit planvoll gestalten. Wir analysieren Chancen und Risiken, prüfen die Machbarkeit Ihrer Idee, klären rechtliche Aspekte und erstellen gemeinsam Ihren individuellen Umsetzungsplan.

Leitung: Matthias Dahms

**Di., 09.06.2026, 18.30–21.30 Uhr, 1 Ter-**

**min; Online-Schulung; Gebühr: € 80,00;**

Kurs 26F87134

Auf unserer Homepage warten  
30 inspirierende Online-Impuls-  
Seminare auf Sie!

**Damit unsere Kinder cool bleiben können.**

## Wir bringen die Zukunft zum Leuchten.

Für uns ist Nachhaltigkeit mehr als nur ein Herzensthema. Es ist zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Ob es um Geldanlagen oder die Finanzierung von energieeffizientem Bauen geht: Wir kümmern uns.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Göttingen

## Hier wohnt das Leben.

Wohnen in einer Genossenschaft bedeutet mehr, als nur ein Dach über dem Kopf zu haben. Es bedeutet Sicherheit, Gemeinschaft und faire Mieten.



Volksheimstätte

volksheimstaette.de

## Selbstsicher, souverän und durchsetzungskraft

Sie sind Fach- oder Führungskraft 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

**Mo., 22.06.2026, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 295,00; Kurs 26F87212

## Raus aus der Überforderung, rein ins Tun

Im Alltag geraten wir leicht unter Druck: Zu viele Aufgaben, zu wenig Zeit. Oft verlieren wir dabei den Fokus, schieben Wichtiges auf oder widmen uns lieber den angenehmeren Tätigkeiten. Im Workshop lernen Sie, Prioritäten klar zu setzen und wieder fokussiert und produktiv zu handeln.

Leitung: Karina Hoßfeld

**Mi., 24.06.2026, 9.00–16.30 Uhr, 1 Termin;**  
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;  
Gebühr: € 195,00; Kurs 26F87205

## Grenzen klar und stark

In einer hektischen Welt helfen gesunde Grenzen, Balance und Wohlbefinden im Alltag zu bewahren. Im Seminar lernen Sie Ihre eigenen Grenzen zu reflektieren, die Grenzen anderer zu respektieren und mit Überschreitungen umzugehen. So entstehen mehr Klarheit, psychische Stabilität und eine achtsame, effektive Kommunikation.

Leitung: Ben Schlemm

**Mo./Di., 23./24.02.2026, 9.00–16.30 Uhr,  
2 Termine;** VHS, Osterode, Neustädter  
Tor 1-3; Gebühr: € 360,00; Kurs 26F87214

## Einführungskurs für Zusatzkräfte in Kita RL Qualität II

Der Einführungskurs erleichtert den Einstieg in die Tätigkeit als Zusatzkraft in Kindertagesgruppen und vermittelt pädagogische und rechtliche Grundkenntnisse. Durch die tätigkeitsbegleitenden Kurstage ist der Theorie-Praxis-Bezug gewährleistet. Es werden alle relevanten Handlungsfelder berücksichtigt, um Kompetenzen zu vermitteln, die für die typischen alltäglichen Anforderungen in der Arbeit, insbesondere mit Kindern zwischen 3 und 6 Jahren, förderlich sind und zur Unterstützung der Regelkräfte in Kindertagesstätten beitragen. Der Einführungskurs kann zusammen mit einer mindestens sechsmonatigen Tätigkeit als „Zusatzkraft Betreuung“ als Grundqualifikation für Kindertagespflegepersonen anerkannt werden.

Leitung: Renate Schenk, Dipl. Pädagogin, Mediatorin, Ute Wieder, Kunstpädagogin, Svenja Henne, Dipl. Sozialpädagogin, Fachberatung

**Mi., 14.01.–10.06.2026, 9.00–16.00 Uhr,  
20 Termine;** Familienzentrum, Rosdorf,  
Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: kostenlos;  
Kurs 26F85020

## Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht

Es kann uns alle treffen: Ein Unfall, eine Krankheit oder das Alter können manchmal plötzlich dazu führen, dass wir unsere rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können und auf die Hilfe anderer angewiesen sind. Was können wir tun, damit wir unsere Selbstbestimmtheit nicht vollständig verlieren? Wie können wir vorsorgen? Was sind Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung und wozu benötige ich diese? Wann wird ein gesetzlicher Betreuer eingeschaltet? Diese Fragen möchte Astrid Winter vom Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Göttingen gerne gemeinsam mit Ihnen klären.

Leitung: Astrid Winter

**Mi., 14.01.2026, 17.00–18.30 Uhr, 1 Termin;**  
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;  
Gebühr: kostenlos; Kurs 25H97420

## Systemisch führen – mit Haltung & Wirkung

### Fortbildungsreihe für Führungskräfte in 5 Modulen

In einer komplexen und sich ständig wandelnden Arbeitswelt braucht Führung mehr als Fachwissen und Entscheidungsstärke: Sie braucht innere Klarheit, Haltung und Beziehungsgröße. In dieser modularen Fortbildungsreihe entwickeln Sie Ihre Führungsrolle weiter – praxisnah, reflexionsstark und fundiert auf systemischen Prinzipien.

Detaillierte Inhalte für alle Module der Fortbildungsreihe siehe [www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

Leitung: Ellen Bünger, Systemische Beraterin, M. A., Gesundheitspädagogin

**Fr./Sa., 13.03.–05.12.2026, insgesamt**

**5 Module, 10 Termine;** VHS, Göttingen,  
Bahnhofsallee 7; Gebühr: bei Sofortbuchung  
aller 5 Module € 878,00 (10 % Gebührenreduktion), Preis pro Modul € 195,00;  
Kurs 26F04822

### Fortbildungsreihe Modul 1: Nähe und Distanz gestalten

Fokus: Beziehungskompetenz & Grenzarbeit; Ziel: Sie gewinnen Klarheit darüber, wie Sie Ihre Führungsbeziehungen authentisch, professionell und mit innerer Stabilität gestalten können.

**Fr./Sa., 13./14.03.2026, Fr., 18.00–21.15 Uhr,**

**Sa., 9.00–16.00 Uhr, 2 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr pro Modul: € 195,00; Kurs 26F04823

### Fortbildungsreihe Modul 2: Teams führen und entwickeln

Fokus: Rollen, Sicherheit & Dynamiken im Team; Ziel: Sie verstehen Ihr Team als lebendiges System und stärken Ihre Kompetenz, Rollen zu klären, Sicherheit zu schaffen und Entwicklung zu ermöglichen.

**Fr./Sa., 03./04.04.2026, Fr., 18.00–21.15 Uhr,**

**Sa., 9.00–16.00 Uhr, 2 Termine;** VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr pro Modul: € 195,00; Kurs 26H04823

# vhs-Akademie

Weiterbilden. Weiterdenken. Weiterkommen.



Wir stehen für praxisnahe Weiterbildungsangebote für Auszubildende, Mitarbeitende und Führungskräfte in Wirtschaft und Verwaltung. Wir bieten Seminare und Workshops zu Themen aus dem Bereich Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung, Kommunikation, Führung und digitale Kompetenzen.

Gerne beraten wir Sie zu unseren Angeboten – auch zu Inhouse-Seminaren speziell für Ihren Bedarf.

**Kontakt:** akademie@vhs-goettingen.de, Brigitte Wilhelm, Tel. 0551 4952-144

Das aktuelle Seminarangebot der vhs-Akademie finden Sie auf unserer Webseite:  
[vhs-goettingen.de/programm/vhs-akademie](http://vhs-goettingen.de/programm/vhs-akademie)



## Beratung

Arbeit



### Angelika Böttcher

0551 4952-163

a.boettcher@vhs-goettingen.de

## Angebote für arbeitssuchende Menschen

### Integrationscoaching plus: Deutschkenntnisse verbessern und Arbeit finden

Für Menschen mit Migrationshintergrund und Deutschkenntnissen ab Niveau B1

Sie suchen Arbeit oder einen Ausbildungsplatz? Sie sprechen schon etwas Deutsch (mind. B1)? Dann helfen wir Ihnen weiter!

**Unser Angebot:** Einzelcoaching: Eine erfahrene Person begleitet Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Weg zum Job oder zur Ausbildung. Kurse in kleinen Gruppen (10 Wochen): Themen wie Deutsch für den Beruf, Computerkenntnisse, Bewerbung – alles, was Sie im Alltag und im Job brauchen.

**Wann?** Einstieg jederzeit möglich.

**Wo?** VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7

**Kosten?** Können über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) vom Jobcenter, der Arbeitsagentur oder der Deutschen Rentenversicherung übernommen werden.

**Leitung:** Krischna Gutschke

### Start in die KiTa

Für Menschen mit Migrationshintergrund und Deutschkenntnissen auf gutem B1- oder B2-Niveau

Sie möchten in einer Kita arbeiten oder eine Ausbildung zur sozialpädagogischen Assistenz machen? Wir bereiten Sie sprachlich und fachlich vor.

**Was lernen Sie?** Fachsprache und Kommunikation für die Arbeit in der Kita; Texte verstehen und selbst schreiben.

**Wann?** 08.04.-17.07.2026

**Wo?** VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7

**Kosten?** Können über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) vom Jobcenter, der Arbeitsagentur oder der Deutschen Rentenversicherung übernommen werden.

**Leitung:** Krischna Gutschke

### Jobcoaching plus: Ihr Weg in Arbeit oder Ausbildung

Für arbeitslose Menschen

Sie wollen wieder in den Beruf einsteigen oder eine Ausbildung machen? Wir unterstützen Sie dabei – ganz persönlich und in kleinen Gruppen.

**Unser Angebot:** Einzelcoaching: Sie sprechen mit einer Beraterin/einem Berater über Ihre Ziele und nächsten Schritte; Gruppenkurse (10 Wochen): Themen z. B.: „Fit für den Beruf“, „Computerkenntnisse für den Beruf“, „Miteinander sprechen – im Team arbeiten“, „Wie finde ich einen Job?“

**Wann?** Einstieg jederzeit möglich.

**Wo?** VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7.

**Kosten?** Können über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) vom Jobcenter, der Arbeitsagentur oder der Deutschen Rentenversicherung übernommen werden.

**Leitung:** Krischna Gutschke

### Perspektive Berufsrückkehr – für Frauen, die neu starten wollen

Für Frauen, die nach einer Pause wieder ins Berufsleben möchten

Sie waren eine Zeit lang nicht berufstätig – wegen Familie, Krankheit oder anderen Gründen? Jetzt möchten Sie wieder arbeiten? Wir helfen Ihnen dabei!

**Was erwartet Sie:** Einzelcoaching; Teilzeit-Kurse: Ziele finden, Familie & Beruf, Gesundheit, Bewerbungen, MS Office, berufliche Kompetenzen; (wenn gewünscht) Praktikum.

**Wann?** Einstieg ins Einzelcoaching jederzeit möglich.

**Start der neuen Kurse:** 04.02.2026.

**Wo?** VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7

**Kosten?** Können über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) vom Jobcenter, der Arbeitsagentur oder der Deutschen Rentenversicherung übernommen werden.

**Leitung:** Susanne Berdelmann

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

Sie wollen arbeiten, eine Ausbildung machen oder sich selbstständig machen? Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg – persönlich, langfristig und auf Ihre Situation abgestimmt.

**Wir helfen bei:** der Auswahl passender Kurse oder Ausbildungen; der Suche nach einem Arbeitsplatz; der Vereinbarkeit von Familie und Beruf; der Kontaktaufnahme mit Arbeitgebern.

**Wo?** VHS Duderstadt, Marktstr. 75  
VHS Hann. Münden, Wilhelmshäuser Str. 90  
VHS Osterode, Neustädter Tor 1-3  
VHS im Familienzentrum Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

**Projektaufzeit:** bis 31.12.2028

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

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.

## Unterstützung für Familien

### TAff Plus – Teilhabe und Arbeit für Familien im Landkreis Göttingen

Sie sind Eltern oder alleinerziehend und fühlen sich durch finanzielle Sorgen, Stress oder schwierige Lebensumstände belastet? Wir lassen Sie nicht allein!

**TAff Plus unterstützt Sie dabei:** sich im Alltag besser zurechtzufinden; Angebote und Hilfen zu nutzen; die soziale Teilhabe zu verbessern; (wieder) in den Beruf einzusteigen oder mehr zu arbeiten. Dies umfasst auch die Begleitung bei Behördengängen, Hilfestellung beim Ausfüllen und Einreichen von Anträgen sowie die Unterstützung bei der Kommunikation mit Ältern und öffentlichen Einrichtungen.

**Wo?** VHS Duderstadt, Marktstr. 75

VHS Hann. Münden, Wilhelmshäuser Str. 90  
VHS im Familienzentrum Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

**Projektaufzeit:** bis 31.08.2027

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

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.

## Angebote für Unternehmen und Soloselbstständige

### ISA Südniedersachsen – Initiative zur Stärkung der Ausbildung

Für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) im Raum Südniedersachsen

Fachkräfte zu gewinnen und zu halten, ist eine der zentralen Herausforderungen für Unternehmen. ISA Südniedersachsen unterstützt Sie gezielt in Ihren Ausbildungaktivitäten – praxisnah, individuell und kostenfrei.

**Unser Angebot für Sie:** Beratung & Workshops: Stärkung Ihrer Ausbildungskompetenz; Unterstützung beim Ausbildungsmarketing: Wir helfen Ihnen, Ihre Ausbildungsplätze attraktiv zu präsentieren und passende Bewerber\*innen anzusprechen; Weiterbildung für Ihre Auszubildenden: Schulungen zu den Schlüsselthemen „Umweltschutz & Nachhaltigkeit“ und „Digitalisierte Arbeitswelt“.

**Standort:** VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7

**Projektaufzeit:** bis 30.04.2028

**Leitung:** Dr. Caroline Kurz, Marie Prescher, Anne Raabe

ISA Südniedersachsen wird im Rahmen der Initiative JOBvision durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.

### KOMPASS Niedersachsen: Weiterbildungsförderung für Soloselbstständige und Freiberufler\*innen

Sie arbeiten freiberuflich oder sind als Soloselbstständige\*r tätig? Dann können Sie mit KOMPASS gezielt in Ihre berufliche Zukunft investieren – mit finanzieller Unterstützung und fachkundiger Beratung.

**Was bietet KOMPASS:** Individuelle Beratung: Wir klären gemeinsam Ihren Weiterbildungsbedarf – praxisnah, zielgerichtet und anbieterneutral; Fördermittel über einen Qualifizierungsscheck: Nach Beratung können Sie eine Förderung für Ihre Weiterbildung erhalten.

**Standort:** VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7

**Projektaufzeit:** bis 30.04.2026

**Leitung:** Dr. Birgit Elend

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.

## Beratung

Schul- und Grundbildung



### Astrid Schneller

0551 4952-227  
zbw@vhs-goettingen.de

## Zweiter Bildungsweg

### Kombikurs am Vormittag

#### Haupt- und Realschule ab Februar 2026

Im Kombikurs werden Teilnehmende mit und ohne Hauptschulabschluss gemeinsam unterrichtet. Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathe, Englisch, Biologie, Physik, Erdkunde, Wirtschaft und Kunst. Die Abschlussprüfungen sind im Januar/Februar 2027 geplant.

Leitung: Team Lehrkräfte Zweiter Bildungsweg

**Mo., 23.02.2026–26.02.2027, 8.45–13.45 Uhr;**

VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 1.890,00 €, zahlbar in 11 Raten; Kurs 26F80000

### Kombikurs am Vormittag

#### Haupt- und Realschule ab August 2026

Im Kombikurs werden Teilnehmende mit und ohne Hauptschulabschluss gemeinsam unterrichtet. Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathe, Englisch, Biologie, Physik, Erdkunde, Wirtschaft und Kunst. Die Abschlussprüfungen sind im Mai/Juni 2027 geplant.

Leitung: Team Lehrkräfte Zweiter Bildungsweg

**Mo., 17.08.2026–07.07.2027, 8.45–13.45 Uhr;**

VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 1.962,50, zahlbar in 11 Raten; Kurs 26H80000

### Kombikurs zur Vorbereitung auf einen

#### Hauptschulabschluss ab August 2026

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 individuell zu festigen und zu erweitern.

Leitung: Team Lehrkräfte Zweiter Bildungsweg

**Mo., 17.08.2026–07.07.2027, 8.45–12.00 Uhr;**

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 1.962,50, zahlbar in 11 Raten; Kurs 26H80010

### Kombikurs am Nachmittag/Abend

#### Haupt- und Realschule

#### ab September 2026

Dieser Kurs 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. Die Abschlussprüfungen sind im Mai/Juni 2027 geplant.

Leitung: Team Lehrkräfte Zweiter Bildungsweg

**Mo., 01.09.2026–07.07.2027, 15.15–19.15 Uhr;**

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 1.398,00, zahlbar in 10 Raten; Kurs 26H80100

### Realschule am Vormittag ab August 2026

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.

Leitung: Team Lehrkräfte Zweiter Bildungsweg

**Mo., 17.08.2026–07.07.2027, 8.45–13.45 Uhr;**

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 1.962,50, zahlbar in 11 Raten; Kurs 26H80500

Für weitere Informationen nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

## 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, Kursende 21.12.2026;**

VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7; 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, Kursende 21.12.2026;**

VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: bitte wenden Sie sich an den Fachbereich; Kurs 25F70003

### Lese- und Schreibwerkstatt

#### (Fortgeschrittene)

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

Leitung: Mariann Ege

**Immer Montag und Mittwoch, 18.15–19.45 Uhr, Kursende 21.12.2026;**

VHS Göttingen, Online-Schulung; Gebühr: bitte wenden Sie sich an den Fachbereich; Kurs 25F70004

### VHS Lerntreff im Nachbarschaftszentrum Grone und im Familienzentrum Rosdorf

Hier lernt man Lesen, Schreiben, Rechnen, den Umgang mit Papierkram (z. B. Formulare) und mit dem Computer. Tee und Kaffee gibt es auch. Kommen Sie einfach vorbei. (Angebot vorbehaltlich der noch ausstehenden Projektzusage.)

**Montag und Dienstag, 9.00–11.30 Uhr**

Familienzentrum Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

**Montag und Donnerstag, 10.00–12.15 Uhr,**

Nachbarschaftszentrum Grone, Deisterstraße 10



## MARTIN SACHVERSTÄNDIGE

IHR STARKER PARTNER FÜR PRÜFUNGEN,  
GUTACHTEN UND AUSBILDUNG!

- Kranprüfungen
- Arbeitsmittelprüfungen
- Baumaschinenprüfungen
- Arbeitssicherheit

- Spielplatzprüfungen
- Brandschutz
- Erstellung von Fachgutachten

**MARTIN**  
SACHVERSTÄNDIGE  
INDUSTRIE · BAU · AKADEMIE

IHRE EXPERTEN IN DEN BEREICHEN  
INDUSTRIE, BAU UND AKADEMIE

MARTIN SACHVERSTÄNDIGE GMBH  
IM PUTTFELD 21 · 37115 DUEDERSTADT  
TELEFON: 0527 9997551 · MOBIL: 0170 1971987  
MAIL: KONTAKT@MARTINSV.DE

[www.martinsv.de](http://www.martinsv.de)



**Jetzt scannen für mehr VHS-Angebote und Kursbuchungen**  
Oder auf [vhs-goettingen.de](http://vhs-goettingen.de)



**Jetzt scannen für mehr Infos und Kursbuchung**  
Oder auf [goesf.de/sportkurse](http://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](http://vhs-goettingen.de)

### Zentrale Anmeldung

**Zentrale** 0551 4952-0 (Fax -132)  
[info@vhs-goettingen.de](mailto:info@vhs-goettingen.de)

### Die VHS-Standorte

**Göttingen:** Bahnhofsallee 7  
**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: Brigitte Wilhelm 0551 4952-144

### Raumvermietung

Sie benötigen Räume für Ihre eigenen Veranstaltungen oder möchten unsere Lehrküche in Rosdorf nutzen?

Dann sprechen Sie Yvonne Henze an:  
0551 4952-146



### Anmeldung und Information

Informationen, Anmeldungen und Ansprechpartner zu unseren Fitnesskursen, zum Feriensport und weiteren Angeboten finden Sie unter [goesf.de/sportkurse](http://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 Weendesprung 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](http://goesf.de)  
[info@goesf.de](mailto:info@goesf.de)

**Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen** beider Einrichtungen, insbesondere die Widerrufsbelehrung und die Datenschutzerklärungen, finden Sie auf den jeweiligen Webseiten [www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de) sowie [www.goesf.de](http://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](mailto:Kurs-Kompass@vhs-goettingen.de)

**Cover und Heftgestaltung:** Blackbit digital Commerce GmbH | Ernst-Ruhstrat-Straße 6 | 37079 Göttingen | [www.blackbit.de](http://www.blackbit.de) | Mail: [info@blackbit.de](mailto:info@blackbit.de) | **Inhalte VHS:** Bernd Neubauer, Göttingen | [buero@neubauer@gmx.de](mailto:buero@neubauer@gmx.de) | Tel. 0551 50088238 | Mobil 0175 1586361 **Inhalte GÖSF:** Blackbit digital Commerce GmbH | Ernst-Ruhstrat-Straße 6 | 37079 Göttingen | [www.blackbit.de](http://www.blackbit.de) | [info@blackbit.de](mailto:info@blackbit.de) | **Druck:** MUNDUS Marketing & Interactive GmbH | Verlag & Full-Service Werbeagentur | Sichelsteiner Weg 2 | 34346 Hann. Münden | **Coverfoto:** © KOTO - stock.adobe.com

**Anzeigenleitung:** Gregor Motzer | **Telefon** 0551 50709-134 | [g.motzer@goesf.de](mailto:g.motzer@goesf.de)



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



## Mobilität aus Leidenschaft seit 1948

- Familiengeführt & kundennah
- Volvo, Hyundai & Mazda
- Beratung, Finanzierung, Werkstatt
- Elektro- & Hybridkompetenz.
- Über 250 Fahrzeuge sofort verfügbar

Göttingen (Volvo & Mazda) · Hans-Böckler-Str. 29, 37079 Göttingen

Kassel (Volvo) · Heiligenröder Str. 27, 34123 Kassel

Kassel (Hyundai) · Leipziger Str. 196, 34123 Kassel

Fritzlar (Volvo & Hyundai) · Wolfhager Str. 5, 34560 Fritzlar

[www.autohaus-hetzler.com](http://www.autohaus-hetzler.com)

# KREDO

RESTAURANT

GENUSS  
MIT SEEBLICK



### 0 Frisch & leidenschaftlich:

Frühstück, Lunch und feine Abendmenüs.

### 0 Regional verwurzelt:

Gemüse vom Familienhof und viele Produkte aus der Umgebung.

### 0 Echte Handarbeit:

Hausgemachte Brote, Kuchen und traditionelle Rezepte.

[WWW.RESTAURANT-KREDO.DE](http://WWW.RESTAURANT-KREDO.DE)

Restaurant Kredo | Sandweg 9a | 37083 Göttingen | 0551 77075066

MO Ruhetag | DI-MI 12-16:30 | 18-22 Uhr

DO-SA 10-16:30 | 18-22 Uhr | SO 10-16:30 Uhr

# IHR KÜCHENPROFI

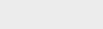
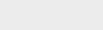


Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!



Dieter Berger  
**0551 38360 109**

Besuchen Sie uns auf Social Media



**MÖBEL**  
**JAEGER**  
*macht glücklich*

Göttingen-Weende | Lutteranger 10 | Tel.: 0551 38360-0  
Öffnungszeiten: Montag geschlossen **Green Monday**  
Di. – Fr.: 10:00 – 19:00 Uhr | Sa.: 09:30 – 18:00 Uhr

CJ Möbel Jaeger ist ein Unternehmen der CJ Möbel GmbH & Co. KG,  
Mündener Str. 19e, 37213 Witzenhausen

[www.moebel-jaeger.de](http://www.moebel-jaeger.de)

# SPI{LZEIT → 2025/26

PREMIEREN JANUAR–JUNI

**IM NAMEN DES VOLKES**  
STÜCKENTWICKLUNG  
VON SUSANNE FRIELING  
AB 23.1. • DT.2

RICHARD O'BRIEN'S  
**THE ROCKY HORROR SHOW**  
AB 24.1. • DT.1

**DER REVISOR**  
KOMÖDIE VON  
NIKOLAI GOGOL  
AB 14.2. • DT.1

**GEWALT ERBEN**  
LARS WERNER  
URAUFFÜHRUNG  
AB 14.3. • DT.1

**SANKT FALSTAFF**  
EWALD PALMETSHOFER  
FREI NACH SHAKESPEARES  
»KING HENRY IV«  
AB 2.4. • DT.1

**DOPING**  
KOMÖDIE VON  
NORA ABDEL-MAKSoud  
AB 24.4. • DT.2

**ALTBau IN  
ZENTRALER LAGE**  
EINE SCHAUEROPER  
VON RAPHAELA BARDUTZKY  
MIT DEUTSCHER  
GEBÄRDENSPRACHE  
AB 25.4. • DT.1

**FARBFILM**  
EIN THEATRALES  
LIED-SPEKTAKEL  
#NINAHAGEN  
#GODMOTHEROFPUNK  
AB 31.5. • DT.X KELLER

**IMMER FRÜHLINGS ERWACHEN**  
DAVID PAQUET FREI NACH  
»FRÜHLINGS ERWACHEN«  
VON FRANK WEDEKIND  
DEUTSCHSPRACHIGE  
ERSTAUFFÜHRUNG  
AB 13.6. • DT.1

deutsch  
theater  
goettingen

KARTEN UND INFOS  
0551.49 69-300  
[WWW.DT-GOETTINGEN.DE](http://WWW.DT-GOETTINGEN.DE)

