

KURS KOMPASS

NEUE KURSE

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

AUGUST – NOVEMBER 25



vhs
gö
ösf


GöSF



neuwerk-goe.de

neuwerk

eine Marke der **stadtwerke**
göttingen

Ihre Energie- wende zuhause gestalten

Mit PV-Anlagen, Wallboxen und
Wärmepumpen von neuwerk

nebenraum.io





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



GÖSF-Kurse
rund um Fitness
und Bewegung
ab Seite 14



PROGRAMM VHS

- 4 Tanz, Theater, Musik
- 6 Philosophie, Schreiben
- 7 Malen, Gestalten, DIY
- 10 Kochen und Verkosten
- 12 Bildungsurlaube
- 30 Gesundheit, Fitness, Körper
- 36 Fremdsprachen
- 41 Digitales, Beruf, Arbeit
- 44 Deutsch, Schul- und Grundbildung
- 46 Service



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



PROGRAMM GÖSF

- 14 Termine
- 15 News
- 16 Fitnesskurse
- 24 StadtSportbund Göttingen e. V.
- 25 Sanierung im Badeparadies
- 26 Jobs bei der GÖSF
- 27 Stadtwerke Volkstriathlon
- 28 Die Göttinger Freibäder
- 46 Service



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

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

Beratung

Gestalten und Kultur

Carola Piechota

0551 4952-119

c.piechota@vhs-goettingen.de



Tanz und Theater

Region entdecken: Tango Argentino im Freien – Für Anfänger*innen

Der Kurs bietet einen intensiven Einstieg in den argentinischen Tango. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Gehen und die Techniken des Führens und Folgens. Darauf aufbauend, werden grundlegende Figuren vermittelt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Anmeldung bitte paarweise! Kursort bei gutem Wetter: Hof der Paulinerkirche/SUB, Am Papendiek; bei schlechtem Wetter (es regnet oder ist kurz davor): VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7. Info durch Dozent.

Leitung: Matías Guinazú, Tangolehrer, Tango-DJ

Sa./So., 23./24.08.2025, Sa., 14.30–17.00 Uhr, So., 12.30–15.00 Uhr, 2 Termine; Draußen; Gebühr pro Person: € 52,00; Kurs 25F18103

Tango Argentino

Der Kurs eignet sich für alle, die die Grundlagen des Tango Argentino erlernen oder Ihre bereits erlernten Kenntnisse vertiefen und verbessern möchten. Im Mittelpunkt steht das Führen und Folgen sowie die tänzerische Umarmung, die Grundlage für eine gelungene Verschmelzung im Tanz. Eine Paaranmeldung ist nicht zwingend erforderlich. Gerne können Sie sich auch als Einzelperson anmelden.

Leitung: Helene Eriksen, Tanzethnologin

Di., 30.09.–07.10.2025, 18.45–21.15 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 86,00, Gebühr pro Person; Kurs 25H18105

Di., 02.12.–09.12.2025, 18.45–21.15 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 86,00, Gebühr pro Person; Kurs 25H18106

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. Ein wahrer Allrounder unter den Tänzen, denn wenn es einen Tanz gibt, der sich zu fast jeder Musik tanzen lässt, dann ist es der Discofox. Ob Hochzeit, Disco oder Schützenfest.

Zu diesem Kurs können Sie sich nur paarweise anmelden.

Leitung: Celien Knauf, Tanzlehrerin ADTV

Sa./So., 27./28.09.2025, Sa., 14.00–17.00 Uhr, So., 12.30–15.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr pro Person: € 54,00, Anmeldung nur mit Partner*in möglich; Kurs 25H18200

Let's dance! Discofox – Aufbaukurs

Nach einer kurzen Wiederholung der Grundlagen aus dem letzten Kurs lernen Sie neue Figuren und interessante Kombinationsmöglichkeiten kennen. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits Tanzerfahrung mitbringen oder einen Grundkurs absolviert haben. Im Mittelpunkt steht nicht nur das Erlernen neuer Figuren, sondern auch das Führen und Folgen, um das Tanzen als Paar flüssig und angenehm zu gestalten.

Leitung: Celien Knauf, Tanzlehrerin ADTV

Sa./So., 22./23.11.2025, Sa., 14.00–17.00 Uhr, So., 12.30–15.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr pro Person: € 54,00, Anmeldung nur mit Partner*in möglich; Kurs 25H18201

Let's dance! Standard- und Lateintänze – Grundkurs

Sie möchten die ersten Tanzschritte wagen oder bereits Erlerntes auffrischen? An nur einem Wochenende erlernen Sie hier in entspannter Atmosphäre grundlegende Tanzschritte und Figuren. Unterrichtet werden unter anderem Langsamer Walzer und Wiener Walzer, Cha-Cha-Cha und Rumba, sowie Discofox, mit denen Sie auf jeder Party eine gute Figur machen. Zu diesem Kurs können Sie sich nur paarweise anmelden.

Leitung: Celien Knauf, Tanzlehrerin ADTV

Sa./So., 13./14.09.2025, Sa., 14.00–17.00 Uhr, So., 12.30–15.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr pro Person: € 54,00, Anmeldung nur mit Partner*in Region entdecken: möglich; Kurs 25H18000

Orientalischer Bauchtanz

Bauchtanz hält geschmeidig und beweglich. Frauen jeden Alters erlernen in diesem Kurs die Grundschriffe und die weichen, fließenden Bewegungen des orientalischen Bauchtanzes nach orientalischer Musik. Die energetisierende Tanztechnik mit ihren Hüft- und Oberkörper-Isolationen kräftigt auf sanfte Weise die Becken-, Bauch-, und Beinmuskulatur und tut der weiblichen Körpermitte einfach nur gut.

Leitung: Eva Ginader-Roßkothen, Geprüfte Tanzleiterin für Tanzen mit Senior*innen

Sa., 30.08.2025, 14.00–17.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr pro Person: € 36,00; Kurs 25H18305

Sa., 15.11.2025, 14.00–17.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr pro Person: € 36,00; Kurs 25H18307

Orientalischer Bauchtanz – Aufbau

In diesem Aufbaukurs werden die erlernten Figuren und die Technik aus dem Grundkurs wiederholt und vertieft, z. B. Beckenakzent-

bewegungen und Schimmies. Die Figur der „Acht“ wird mit schönen Armhaltungen und Schrittkombinationen erweitert. Eine kleine Tanzkombination wird eingeübt sowie das freie Tanzen nach orientalischer Musik.

Leitung: Eva Ginader-Roßkothen, Geprüfte Tanzleiterin für Tanzen mit Senior*innen

Sa., 27.09.2025, 14.00–17.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr pro Person: € 36,00; Kurs 25H18306

Schnupperkurs Theatertanz

Entdecke mit uns choreographische Möglichkeiten, theatrale Tänze zu entwickeln und das eigene Potential zu stärken. In einer gemeinsamen Arbeit wollen wir Körperverständnis und -bewusstsein fördern, Handlung und Haltung sowie choreographisches Verständnis und Techniken ausbauen und die eigenen theatralen Improvisationen im Tanztheater verwirklichen. Für Menschen mit und ohne Vorerfahrung.

Leitung: Lars Früchtenicht

Sa., 13.09.2025, 14.00–17.30 Uhr, 1 Termin; Familienzentrums Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 39,00; Kurs 25H24181

Schnupperkurs Improvisationstheater

Improvisationstheater kommt ganz ohne vorgefertigte Texte aus. Es lebt vom und im Moment. Durch Improvisationsspiele und Übungen begegnen wir dem eigenen schöpferischen Potential. Für Menschen mit und ohne Vorerfahrung.

Leitung: Lars Früchtenicht

Sa., 13.09.2025, 10.00–13.15 Uhr, 1 Termin; Familienzentrums Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 39,00; Kurs 25H24180

Schnupperkurs Schauspieltraining

Wir arbeiten mit dem Instrument Körper und gehen auf eine Entdeckungsreise als Schöpfer eigener oder fremder Realitäten. Schauspielersche Übungen und Grundfähigkeiten werden vorgestellt und trainiert: Vorstellungskraft, Konzentration, Koordination, Wahrnehmung, Partnerspiel, Umgang mit Raum und Requisiten. Für Menschen mit und ohne Vorerfahrung.

Leitung: Lars Früchtenicht

So., 14.09.2025, 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin; Familienzentrums Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 70,00; Kurs 25H24182

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. Im Fokus der Sitzungen steht die Auseinandersetzung mit der Vorlage, sowie Konzeption der aktuellen Inszenierungen. Mit: Sonja Bachmann, Theresa Leopold, Michael Letmathe, Stephanie Wedekind.

Leitung: Sonja Bachmann, Dramaturgin

Di., 26.08.2025–06.01.2026, 17.30–19.00 Uhr, 8 Termine; Deutsches Theater, Göttingen, Theaterplatz 11; Gebühr: € 92,00; Kurs 25H24000

Musik

Gitarre Liedbegleitung – Grundkurs

Teilnehmende erlernen die rhythmische Begleitung von den 7 Grundakkorden in unterschiedlichen Musikrichtungen. Regelmäßiges Üben wird vorausgesetzt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Kristian Fahl, Musiker

Do., 11.09.–11.12.2025, 16.45–18.00 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 108,00; Kurs 25H35000

Gitarre Liedbegleitung – Aufbaukurs

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

Leitung: Kristian Fahl, Musiker

Do., 11.09.–11.12.2025, 18.15–19.30 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 108,00; Kurs 25H35001

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., 11.09.–11.12.2025, 19.45–21.00 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 108,00; Kurs 25H35002

Ukulele – Grundkurs

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

Leitung: Peter Funk, Musiker

Mo., 27.10.–15.12.2025, 18.15–19.45 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 89,00; Kurs 25H35007

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 Rhythmik und besondere Anschlagsmöglichkeiten vermittelt. Verschiedene Instrumente werden zum Ausprobieren gestellt.

Leitung: Rolf Predotka, Musiker, Klangkünstler

Sa., 15.11.2025, 10.00–14.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 56,00, inkl. € 10,00 Leihgebühr für das Instrument; Kurs 25H35401

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., 20.09.2025, 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 25H35404

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., 20.09.2025, 15.45–18.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 20,00, Leihgebühr bei Bedarf vor Ort: € 5,00; Kurs 25H35405

Didgeridoo – Ein Kurs zum Selberbauen

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

Leitung: Anton Nachbauer, Flötenbauer

So., 21.09.2025, 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 25H35406

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.

Leitung: Anton Nachbauer, Flötenbauer

So., 21.09.2025, 15.45–18.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 20,00, Leihgebühr bei Bedarf vor Ort: € 5,00; Kurs 25H35407

Harfe – Schnupperkurs

Ein Kurs für Anfänger*innen jeden Alters, die einfach mal in die Welt der Harfe hineinschnuppern wollen. Musikalische Vorkenntnisse und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Es werden ganz einfache Melodien in der Gruppe gespielt, mit individuellen Tipps für jede*n. Einfachste Begleitmuster, einen Einblick in die Spieltechnik sowie Informationen über das Instrument runden den Kurs ab.

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

Sa., 22.11.2025, 11.00–14.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 48,00, zzgl. € 10,00 Leihgebühr bei Bedarf vor Ort; Kurs 25H35502

Sie haben Fragen?

Infotelefon 0551 4952-0



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



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

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

www.erlebnis-vhs.de



Finde dein Erlebnis
mit nur einem Scan!



Der Operntreff

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

Leitung: Thomas Sander, Musikwissenschaftler, Kulturmanager, Dirigent

Mo., 15.09.–01.12.2025, 18.15–19.45 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 108,00; Kurs 25H24100

Der Klassiktreff – Konzerte für Soloinstrumente und Orchester

Der Kurs gibt einen Überblick über die wichtigsten Epochen der Musikgeschichte und ihrer bedeutendsten Komponisten und Komponistinnen. Der Fokus liegt dabei auf der Betrachtung verschiedener Gattungen und Formen, ihrer Entstehungsgeschichte sowie der klangsprachlichen Merkmale. Besprochen werden anhand digitaler Klangbeispiele Klavier-, Violin- und Cellokonzerte, u. a. von Bach, Mozart, Beethoven, Tschaikowsky und Bartók.

Leitung: Thomas Sander, Musikwissenschaftler, Kulturmanager, Dirigent

Mo., 15.09.–01.12.2025, 16.15–17.45 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 108,00; Kurs 25H24102

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 prägten, wo die Bremer'schen Weine lagten, und welche Berühmtheiten Bremers Weine geschätzt haben.

Leitung: Philipp Bremer, Weinhändler und Weinexperte

Sa., 20.09.2025, 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 25H07300

Philosophie

Philosophie als Sophia?

Ihrer Bezeichnung nach ist Philosophie die Freundschaft (philia) zur Weisheit (sophia). Doch ist sie das auch wirklich? Dieses Seminar bietet die wunderbare Gelegenheit, sich mit der Weisheit zu beschäftigen, damit, wie man sich mit ihr befreunden kann, und schließlich, die Freude an der Philosophie (wieder) zu entdecken.

Leitung: Rainer Zube

Do., 04.09.–23.10.2025, 18.30–20.00 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 79,00; Kurs 25H23001

Ideengeschichte der Philosophie

Von Thomas von Aquin bis zur Gegenwart: In diesem Seminar geht es um die Entwicklung der Philosophie als Prozess des Denkens. Im Vordergrund steht also nicht, wer wann was angenommen hat, sondern wie sich ein Gedanke aus dem anderen ergab. Zugleich ergibt sich daraus natürlich ein Überblick über die Philosophie seit dem Mittelalter, und dementsprechend eignet sich die Veranstaltung auch als Einstieg.

Leitung: Rainer Zube

Di., 02.09.–21.10.2025, 18.30–20.00 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 79,00; Kurs 25H23002

Philosophie: Heidegger und die Metaphysik

Heidegger gilt als großer Verächter der Metaphysik. Zu Unrecht. An diesem Wochenende beschäftigen wir uns damit, Heidegger als Metaphysiker zu erleben. Und das heißt: Als jemanden, der nach Antworten auf die grundsätzlichen Fragen sucht. Und Antworten auf die grundsätzlichen Fragen neigen dazu, zwar einfach zu sein, aber nicht eingängig. Sehen wir zu, wie weit Heidegger kam.

Leitung: Rainer Zube

Sa./So., 20./21.09.2025, Sa., 14.00–16.30 Uhr, So., 14.00–16.00 Uhr, 2 Termine; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 34,00; Kurs 25H23004

Schreiben

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., 25.10.2025, 9.30–16.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 74,00; Kurs 25H24300

Die Textbrauerei – lebhaft und mitreißend schreiben

Um lebhaftere Erzählungen zu entwerfen, bedarf es nur weniger Kniffe. Doch welche sind das? Worauf solltest du immer achten? Wie gewährleistest 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

Sa., 08.11.2025, 9.30–16.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 74,00; Kurs 25H24302

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

Fr., 05.12.2025, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 74,00; Kurs 25H24304

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., 08.11.2025, 14.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 45,00, inkl. € 15,00 Materialkosten; Kurs 25H30502

Kalligrafie: Unziale und Gotische Textura für beeindruckende Kompositionen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der mittelalterlichen Schriftkunst! Lernen Sie, Unziale als Großbuchstaben und Gotische Textura für Kleinbuchstaben zu kombinieren. Mit Feder und Tinte gestalten Sie Schritt für Schritt Ihre eigene Komposition, inspiriert von der prächtigen Ästhetik der Gutenberg-Bibel.

Leitung: Roberta Ribotta, Lettering Designerin

Sa./So., 22./23.11.2025, 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 25H30506

Sie haben Fragen?

Infotelefon 0551 4952-0

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



Malen, Zeichnen, Druck

Portraitzeichnen – Grundkurs

Der Kurs bietet eine erste Einführung in das Portraitzeichnen. Sie lernen Proportionen und anatomische Zusammenhänge zu erkennen und die Gesichtszüge zu differenzieren. Mit verschiedenen technischen Mitteln gestalten wir präzise Studien, die mit fließenden, lebendigen Effekten verbunden werden. Um einen möglichst hohen Lerneffekt zu erhalten, ist es ratsam auch den aufbauenden Kurs zu besuchen.

Leitung: Petra Siebert, Kunstpädagogin

Sa., 11.10.2025, 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin; BBS II Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 48,00; Kurs 25H30006

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., 20.09.2025, 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 49,00, zzgl. € 5,00 Materialkosten; Kurs 25H30007

Grundlagen des Zeichnens II

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

Leitung: Matthias Moebius, Kunstpädagoge

Do., 25.09.–04.12.2025, 17.45–19.30 Uhr, 9 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 112,00; Kurs 25H30000

Aquarellmalerei – Grundkurs

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

Leitung: Parwin Jusofie, Studienrätin Kunst, Biologie

Di., 30.09.–02.12.2025, 17.45–19.30 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 98,00; Kurs 25H30101

Sa./So., 15./16.11.2025, Sa., 10.00–16.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; BBS II Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 76,00; Kurs 25H30106

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

Do., 30.10.–18.12.2025, 17.45–19.30 Uhr, 8 Termine; BBS II Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 98,00; Kurs 25H30104

Acrylmalerei – Grundkurs

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

Leitung: Petra Siebert, Kunstpädagogin

Sa./So., 22./23.11.2025, Sa., 10.00–16.15 Uhr, So., 10.00–13.00 Uhr, 2 Termine; BBS II Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 72,00, inkl. € 3,00 für Material; Kurs 25H30201

Atelieregemeinschaft für

Fortgeschrittene – Zeichnen 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., 01.09.–06.10.2025, 17.45–19.45 Uhr, 6 Termine; BBS II Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 90,00, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch; Kurs 25H30012

Di., 02.09.–07.10.2025, 17.45–19.45 Uhr, 6 Termine; BBS II Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 90,00, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch; Kurs 25H30212

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., 08./09.11.2025, Sa., 10.30–18.00 Uhr, So., 10.30–16.00 Uhr, 2 Termine; BBS II Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 86,00; Kurs 25H30304

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., 24.09.–10.12.2025, 10.00–12.30 Uhr, 10 Termine; BBS II Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 148,00; Kurs 25H30206

Mi., 24.09.–10.12.2025, 17.00–19.30 Uhr, 10 Termine; BBS II Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 148,00; Kurs 25H30208

Mi., 24.09.–10.12.2025, 19.30–22.00 Uhr, 10 Termine; BBS II Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 146,00; Kurs 25H30210

Malerei mit Öl- oder Acrylfarben erleben

Dieses Kursangebot richtet sich an Anfänger*innen, die diese Techniken ausprobieren, kennenlernen und erste Erfahrungen machen möchten. Bei dieser Malerei wird das spielerische Erleben einer Maltechnik erfahrbar gemacht, die die Farben mit ihren intensiven Tönungen gewahrt werden lässt. Künstlerische und malerische Begleitung sowie einführende Infos und Hilfen bei der Materialzusammenstellung werden gegeben. Bitte Materialliste beachten!

Leitung: Michael Melchior, Künstler (Dipl.)

Sa., 27.09.2025, 10.00–16.30 Uhr, 1 Termin; BBS II Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 46,00; Kurs 25H30204

Meditatives Malen:

Sacralgeometrie – Yantra

Die komplexe geometrische Form des Yantras ist neben der Blume des Lebens und der platonischen Körper ein weiteres Symbol der Sacralgeometrie. In diesem Kurs vertiefen Sie Ihre bereits erworbenen Grundkenntnisse, erfahren nach einer Kurzmeditation zu Beginn, dass das meditative Malen eines Yantras zu innerer Ruhe führt, auf Ihr Unterbewusstsein wirkt und bei der Klärung innerer Prozesse hilfreich sein kann.

Leitung: Tatjana Hartmann, Künstlerin

Fr./Sa., 19./20.09.2025, Fr., 17.00–20.30 Uhr, Sa., 10.00–14.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 62,00, inkl. Materialkosten € 12,00; Kurs 25F30017

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 entsteht. Die kreative, meditative Beschäftigung ist entspannungsfördernd und kann helfen sich mit sich selbst zu verbinden. Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt.

Leitung: Klara Kosinska

Fr., 07.11.2025, 17.00–19.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 34,00, inkl. € 7,00 Materialkosten; Kurs 25H30215

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.), Kursleiterin AT

Sa., 20.09.2025, 10.00–13.00 Uhr, 1 Termin; BBS II Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 35,00, inkl. € 5,00 Materialkosten; Kurs 25H30013

Region entdecken:

Urban Phantasy-Sketching

Was passiert, wenn man Urban Sketching mit Fantasie mixt? Eine neue Möglichkeit, das Sehen zu lernen und dabei außergewöhnliche Motive zu entdecken! Beim Wandern durch Göttingen zeichnen wir alles, was uns begegnet und berührt. Im zweiten Teil arbeiten wir diese Skizzen weiter aus und verbinden sie mit etwas, was den Moment oder den Ort ausmacht. Grundlagen des Zeichnens werden vorausgesetzt.

Leitung: Annike Hühold, Graphik- und Kommunikationsdesignerin

Sa., 15.11.2025, 10.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 46,00; Kurs 25H30014

Faszination Druckgrafik – Radierung (Kaltnadel)

Tauchen Sie ein in die inspirierende Atmosphäre einer vielseitig ausgestatteten Druckwerkstatt. Am Beispiel der Kaltnadelradierung lernen Sie alle notwendigen Arbeitsschritte, vom Einsatz der Radierfeder 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., 26./27.09.2025, Fr., 17.30–20.00 Uhr, Sa., 10.00–17.00 Uhr, 2 Termine; BBS II Kunstraum 1305, Godehardstraße 11, Göttingen; Gebühr: € 79,00, inkl. € 10,00 Materialkosten; Kurs 25H30501

Fotografie

Foto-Basics: Einführung in die eigene Kamera

Für fotografische Einsteiger*innen mit einer digitalen Kompaktkamera, 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., 08.11.2025, 10.30–16.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 49,00; Kurs 25H31000

Klasse statt Masse: Photographie 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., 13./14.09.2025, 9.30–12.30 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 55,00; Kurs 25H31003

Klasse statt Masse: Photographie für Ambitionierte – Praxis

Ein Fotokurs gegen Bilderflut und für kreative Qualität. Sie erhalten praxisnahes Rüstzeug für bessere Fotos. Beim Ausprobieren verschiedener Techniken entstehen eigene Bilder: innen, außen, Portraits, 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., 11./12.10.2025, 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 Ausdrücke direkt an die Kursleitung; Kurs 25H31004

Kunsthandwerk

Holzbildhauerei – Kompaktkurs

Die Bildhauerin unterstützt Sie in der Umsetzung Ihrer eigenen Ideen, wobei abstrakte oder naturalistische Formen, Gesichter und Reliefs entstehen. Sowohl die Handhabung der Bildhauerwerkzeuge als auch Wissenswertes über diesen Wertstoff werden anschaulich vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Gebühren für Material und Werkzeug sind in der Kursgebühr enthalten.

Leitung: Christine Ermer, Holzbildhauerin

Do. bis So., 28.08.–30.08.2025, Do. 17.00–20.00 Uhr, Fr./Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 4 Termine; Tischlerei Rosdorf, Am Plan 3; Gebühr: € 245,00, inkl. Materialkosten und Werkzeuggebühr € 25,00; Kurs 25H32101

Do. bis So., 04.12.–07.12.2025, Do. 17.00–20.00 Uhr; Fr./Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 4 Termine; Tischlerei Rosdorf, Am Plan 3; Gebühr: € 245,00, inkl. Materialkosten und Werkzeuggebühr € 25,00; Kurs 25H32102

Tischlern: Holzbearbeitung für den Alltag

Teilnehmende werden in die grundlegenden Techniken der Holzbearbeitung eingeführt und erlernen den Umgang mit Hobel, Stech-eisen, Feile, Säge und Bohrer, ohne Zuhilfenahme von Maschinen. Fortgeschrittene realisieren ein eigenes Projekt, wie z. B. einen Sitzhocker, ein Meditationsbänkchen etc., wobei verschiedene Holzverbindungstechniken erlernt werden. Weitere Infos siehe www.vhs-goettingen.de

Leitung: Ingo Kötter, Orgelbaumeister

Fr./Sa., 19./20.09.2025, Fr., 17.30–20.15 Uhr, Sa., 10.00–17.00 Uhr, 2 Termine; Tischlerei Rosdorf, Am Plan 3; Gebühr: € 79,00, zzgl. € 5,00–40,00 Materialkosten je nach Verbrauch und Projekt, zahlbar vor Ort; Kurs 25H32107

Buchbinden in der Holzwerkstatt

Alte und neue Techniken der Buchherstellung verbinden sich. Das Papier wird gefalzt, auf Bänder geheftet, und später mit einem Buchdeckel aus Holz verbunden. Es können Reisetagebücher, Koch- oder Gartenbücher, Gästebücher und Bücher für schöne Momente entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Sa., 13.09.2025, 10.00–17.30 Uhr, 1 Termin; Tischlerei Rosdorf, Am Plan 3; Gebühr: € 79,00, inkl. € 20,00 Materialkosten; Kurs 25H32110

Floristik: Sträuße gekonnt binden

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

Leitung: Sophia Büllingen-Esser, Floristmeisterin

Fr., 29.08.2025, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 52,00, inkl. € 25,00 Materialkosten; Kurs 25H32502

Floristik: Flowerloop mit Herbstblumen

Holen Sie sich die Blüten des Sommers und Früchte des Gartens ins Haus und erfreuen Sie sich an einem langlebigen Flowerloop für die Herbstzeit. Fruchtstände z.B. von Johan-

niskraut, Ähren, Hagebutten, Viburnum, Physalis, Curcumins, Herbsthortensien und vieles andere werden miteinander auf einem mit Jute-Seil umwickelten Ring kombiniert und ergeben eine schöne harmonische Dekoration für den Herbst. Unter fachkundiger Anleitung gestalten Sie einen herbstlichen Flowerloop. Die Materialien eignen sich hervorragend zum Trocknen und halten mehrere Wochen.

Leitung: Sophia Büllingen-Esser, Floristmeisterin
Fr., 12.09.2025, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin;
 VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 52,00, inkl. € 25,00 Materialkosten;
 Kurs 25H32500

Floristik: Herbststräuße zum Trocknen

Unter fachkundiger Anleitung gestalten Sie einen herbstlichen Strauß aus Frischblumen, wie z. B. Hortensien, Hagebutten, Craspedia, Disteln, Rudbeckien oder anderen Herbstblühern mit Verwendung von Zweigen, Moos und Physalis, Mini-Kürbissen als Dekorationsmaterial. Der zunächst frische Strauß eignet sich hervorragend zum Trocknen und hält sich nachhaltig mehrere Wochen in der Herbstzeit.

Leitung: Sophia Büllingen-Esser, Floristmeisterin

Mi., 24.09.2025, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin;
 VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 52,00, inkl. € 25,00 Materialkosten;
 Kurs 25H32507

Floristik: Grabschmuck individuell gestalten

Um den Grabschmuck für die Totengedenktage selbst und individuell zu erstellen, erlernen Sie die Techniken für ein traditionelles Grabgesteck oder mal anders auch in Kranzform, für einen Grabaufleger-Strauß oder für eine ausgefallene, dekorative Mooskugel. Es wird mit verschiedenen Zweigen und Efeu, Wacholder-Grün und Chamaezyparis etc. und anderen dauerhaften Materialien wie Zapfen und Trockenfrüchten gearbeitet.

Leitung: Sophia Büllingen-Esser, Floristmeisterin

Sa., 15.11.2025, 13.00–16.00 Uhr, 1 Termin;
 VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 58,00, inkl. € 30,00 Materialkosten;
 Kurs 25H32505

Floristik: Adventszauber & Lichterglanz

Die Adventszeit ist mit die schönste Zeit des Jahres, in der wir unser Haus weihnachtlich schmücken. Mit diversen Tannen-/Immergrün, einer LED-Lichterkette, künstlichen Weihnachtssternen und adventlichem Dekorationsmaterial gestalten wir ein florales, hängendes Dekorationsstück für Ihr Zuhause. Ihrer eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Leitung: Sophia Büllingen-Esser, Floristmeisterin

Di., 18.11.2025, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin;
 VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 58,00, inkl. € 30,00 Materialkosten;
 Kurs 25H32501

Floristik: Der Adventskranz

Unter fachlicher Anleitung arbeiten Sie Ihren eigenen, individuellen Adventskranz. Ein 40 cm breiter Strohkranz wird aus verschiedenem Tannengrün in Kombination mit z. B. Efeu, Wacholder, Buchsbaum etc. gebunden. Eukalyptus und diverse Zweige runden die Gestaltung ab. Dekorationsmaterial und Kerzen können mitgebracht werden. Sie erlernen die Technik des Andrahtens der Kerzen.

Leitung: Sophia Büllingen-Esser, Floristmeisterin

Fr., 21.11.2025, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin;
 VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 58,00, inkl. € 30,00 Materialkosten;
 Kurs 25H32503

Sa., 22.11.2025, 13.00–16.00 Uhr, 1 Termin;

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 58,00, inkl. € 30,00 Materialkosten;
 Kurs 25H32504

Korbflechten-Basics mit Naturmaterialien: Der Rundkorb

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

Leitung: Marta Paczkowska, Forstwissenschaftlerin M. A.

Sa./So., 30./31.08.2025, 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 25H32511

Wandkorb aus Weiden

Ein Korb muss nicht unbedingt einen Henkel haben oder an Griffen getragen werden. Er kann auch an der Wand hängen und dabei hübsch aussehen und für vieles nützlich sein. In der Küche z. B. für Zwiebeln oder im Flur für Mützen, Handschuhe? In diesem Kurs lernen Sie einfache Flechttechniken sowie ein paar Tricks und nehmen ein selbstgemachtes Unikat nach Hause.

Leitung: Marta Paczkowska, Forstwissenschaftlerin M. A.

Sa./So., 29./30.11.2025, 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 25H32512

Textiles Gestalten

Nähen – Grundkurs

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

in den alle oben genannten Detailarbeiten eingearbeitet werden.

Leitung: Renate Günther, Schneidermeisterin

Mo., 27.10.–15.12.2025, 18.15–20.30 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 98,00; Kurs 25H38001

Sa./So., 27./28.09.2025, Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 60,00; Kurs 25H38004

Sa./So., 22./23.11.2025, Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 60,00; Kurs 25H38005

Zuschneiden und Nähen – Aufbaukurs

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

Leitung: Renate Günther, Schneidermeisterin

Sa./So., 08./09.11.2025, Sa., 10.00–17.00 Uhr, So., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 60,00; Kurs 25H38007

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. Als Anregung werden Ihnen verschiedene Möglichkeiten gezeigt: Mütze, Stulpen, Stirnband, Utensilos zur Aufbewahrung, Lesezeichen, Schlüsselanhänger, Tischsets, kleine und große Kuscheltiere für Kinder.

Leitung: Heidemarie Apsel, Künstlerin, technische Zeichnerin

Di., 30.09.–04.11.2025, 17.00–19.30 Uhr, 4 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 56,00, zzgl. € 5,00 je nach Bedarf; Kurs 25H38204

Wolllust – Stricken für Anfänger*innen

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

Leitung: Heidemarie Apsel, Künstlerin, technische Zeichnerin

Di., 11.11.–02.12.2025, 17.00–19.30 Uhr, 4 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 56,00; Kurs 25H38206

Beratung

Gesundheit



Carola Piechota

0551 4952-119

c.piechota@vhs-goettingen.de

Kochen und Verkosten

Herbstküche: Kürbis & Co

Ein Kürbis-Essen ist besonders in den Herbst- und Wintermonaten eine wunderbare Möglichkeit, saisonale Zutaten in den Mittelpunkt zu stellen. Der Kürbis als wiederentdeckter Allrounder ist mit neuen Rezepten vielseitig einsetzbar und von unserer Speisekarte nicht mehr wegzudenken. Mit verschiedenen Kürbissorten, wie z. B. Butternut, werden wir sowohl herzhaftere Gerichte, Salate als auch süße Speisen zubereiten.

Leitung: Petra Wienstroth, Hobbyköchin

Mi., 17.09.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 39,00, inkl. Verzehrumlage:
€ 12,00; Kurs 25H07022

Pasta 2.0 – Nudeln einmal anders

Nudeln mit Tomatensoße – langweilig! In diesem Kurs erfahren Sie mit außergewöhnlichen Kombinationen neue Rezepte, wie man Nudeln noch zubereiten kann und lernen andere, zu den Gerichten passende Soßen kennen.

Leitung: Petra Wienstroth, Hobbyköchin

Mi., 24.09.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 39,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00;
Kurs 25H07023

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., 16.11.2025, 13.00–16.45 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 46,00, inkl. Verzehrumlage: € 10,00;
Kurs 25H07037

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., 01.09.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;
Kurs 25H07120

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., 08.09.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;
Kurs 25H07122

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 gezeitigt und erlernt werden. Es kommen qualitativ hochwertige Lebensmittel zum Einsatz.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mo., 29.09.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;
Kurs 25H07123

Indische Küche: Fingerfood

In Indien gibt es an jeder Straßenecke kleine Stände mit „Fingerfood“. Wir wollen in unserem Kurs gemeinsam Pakoras, Samosas, Tikkas, Bhaturas, Paronthas zubereiten und dazu verschiedene Soßen und Chutneys zubereiten. Dazu servieren wir selbst hergestellte Erfrischungs- und Warmgetränke. Diese Küche ist schnell und unkompliziert. Es werden fast ausschließlich Bio-Produkte verarbeitet.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mo., 15.09.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;
Kurs 25H07124

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., 06.10.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;
Kurs 25H07126

Indische Küche: Snacks und Vorspeisen

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

Leitung: Arjan Pal Singh

Mo., 03.11.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;
Kurs 25H07127

Indische Küche: Tandoori und mehr – Grillgerichte aus dem Ofen

Mit verschiedenen, selbst hergestellten Marinaden, wie z. B. Tandoori, wird Fleisch, Fisch und Gemüse eingelegt. Nach dem Marinieren wird im Ofen gegrillt und gebraten. Die unkomplizierte Zubereitungsart, u.a. mit Spießeln, lässt schnelle Gerichte entstehen. Selbst hergestellte, dazu passende Dips (z. B. Minzsoße), Chutneys, Brot (Naan), Lassi, indischer Tee und ein Dessert umrahmen das Essen.

Leitung: Arjan Pal Singh

Mo., 25.08.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 13,00;
Kurs 25H07128

Tapas: Appetithäppchen und Snacks aus Spanien

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

Leitung: Heinrich Möller, Küchenmeister

So., 31.08.2025, 10.30–13.30 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 54,00, inkl. Verzehrumlage: € 18,00;
Kurs 25H07137

Burger-Spezialitäten

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

Leitung: Heinrich Möller, Küchenmeister

So., 12.10.2025, 10.30–13.30 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 54,00, inkl. Verzehrumlage € 18,00;
Kurs 25H07220

Antipasti-Variationen

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

Leitung: Heinrich Möller, Küchenmeister

So., 21.09.2025, 10.30–13.30 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 54,00, inkl. Verzehrumlage € 18,00;
Kurs 25H07221

Zeit für einen 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. Nach dem theoretischen Teil wenden wir das Gelernte an und bereiten verschiedene Speisen zu. Weitere Inhalte siehe www.vhs-goettingen.de

Leitung: Anja Hoffmann, Ernährungsberaterin, Nordic Walking Trainerin

Di., 23.09.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin;
Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2;
Gebühr: € 43,00, inkl. Verzehrumlage: € 12,00;
Kurs 25H07225

Outdoor-Küche für Einsteiger*innen – Draußen genießen

Draußen kochen und essen – klingt verlockend, nur was lässt sich ohne Strom, Kühlschrank und Backofen gut zubereiten? Ob für Radreise, Camping oder Schrebergarten: Wir machen uns mit Besonderheiten des Kochens ohne Küche vertraut. Im Fokus steht die Zubereitung verschiedener „draußentauglicher“ Gerichte mit und ohne Gaskocher, gepaart mit praktischen Tipps für den nächsten Freiluft-Genuss.

Leitung: Elisabeth Zimmermann

Sa., 16.08.2025, 10.30–13.30 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr:
€ 42,00, inkl. Verzehrumlage € 8,00;
Kurs 25H07234

Craftbeer-Tasting: Entdecken, Probieren, Genießen

Im Tasting entdecken Teilnehmer*innen die Vielfalt des Bieres: Fünf Bierstile werden verkostet und Zutaten wie Malz, Hopfen und Hefe in ihrer Wirkung erlebt. Sie lernen, wie sich Rezepturen auf Stil und Geschmack auswirken, erhalten sensorisches Know-how und erfahren Spannendes über Brauprozesse, Craft Beer und Bierkultur – unterhaltsam und fundiert.

Leitung: Elmar Deden, Biersommelier,
Martina Roewer, Biersommelière

Di., 23.09.2025, 19.00–21.15 Uhr, 1 Termin;
VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr:
€ 59,00, inkl. € 15,00 für die Verkostung;
Kurs 25H07302

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 prägten, wo die Breme'schen Weine lagten, und welche Berühmtheiten Bremers Weine geschätzt haben.

Leitung: Philipp Bremer, Weinhändler und Weinexperte

Sa., 20.09.2025, 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 25H07300

Weitere Kursangebote zu Kochen, Verkosten, Backen finden Sie unter vhs-goettingen.de

KREDO

Seegarten

**GENUSS AM KIESSEE-UFER**

frische Produkte | rustikale Fritten | Bier & Wein
hausgemachte Kuchen | Waffeln und Kaffee

WWW.RESTAURANT-KREDO.DE

Kredo Seegarten | Sandweg 9a | 37083 Göttingen | 0551 77075066
Montag bis Sonntag 12 - 21 Uhr

Simone Gerlach über das Business-English-Sprachtraining mit der VHS Göttingen Osterode

„Das live online Business English Sprachtraining für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von IBA Lifesciences mit der VHS Göttingen Osterode ist rundum gelungen.“

Inhaltlich top aufbereitet, praxisnah und abwechslungsreich – das Training hat nicht nur unsere sprachlichen Fähigkeiten spürbar verbessert, sondern auch richtig Spaß gemacht.



(v. l.) Gundula Laudin (VHS) und Simone Gerlach (IBA)

Besonders hervorzuheben ist die angenehme Lernatmosphäre: Die Chemie zwischen den Sprachtrainer*innen und Teilnehmenden hat von Anfang an gestimmt. Das Training ist sehr arbeitsplatzorientiert: Die Inhalte sind gezielt auf unsere beruflichen Anforderungen abgestimmt – sei es in den Gruppentrainings oder in den individuell zugeschnittenen Einzelsessions.

Beeindruckend war die schnelle und unkomplizierte Umsetzung: In kürzester Zeit wurde das Sprachtraining professionell aufgelegt, sodass unsere Mitarbeitenden genau zum richtigen Zeitpunkt – Business English wird immer wichtiger in unserem Unternehmen – spürbaren sprachlichen Rückenwind erhalten.

Das Training hat Lust auf die Sprache gemacht und die Hemmschwelle, Englisch im Berufsalltag zu nutzen, deutlich gesenkt. Wir freuen uns auf eine Fortsetzung der Zusammenarbeit.“

Beratung

Bildungsurlaube

**Kerstin Fuge**

0551 4952-122

info@vhs-goettingen.de

Bildungsurlaube Sprachen und Gesundheit 2025

Alle Seminare sind als Bildungsurlaub (NBildUG) anerkannt!

Ausführliche Kursbeschreibungen und weitere
Bildungsurlaube sowie allgemeine Informationen
zum Bildungsurlaub finden Sie unter: vhs-goettingen.de

Sprachen

Englische Sprachwoche B1 Leitung: Atoosa Afra	Mo. bis Fr., 13.10.–17.10.2025, 9.00–16.00 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 278,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H72003	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Englische Sprachwoche B2 Leitung: Martha Cunningham	Mo. bis Fr., 13.10.–17.10.2025, 9.00–16.00 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 278,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H72005	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Englische Sprachwoche C1 Leitung: Martha Cunningham	Mo. bis Fr., 20.10.–24.10.2025, 9.00–16.00 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 278,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H72006	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Französische Sprachwoche Auffrischung A2 (in Teilzeit) Leitung: David Diancourt	Mo. bis Fr., 13.10.–17.10.2025, 9.00–12.30 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 140,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H73003	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Italienische Sprachwoche A1.1 Leitung: Cristina Cortellaro	Mo. bis Fr., 18.08.–22.08.2025, 8.30–15.30 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 273,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H74001	Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2
Italienische Sprachwoche A2 Leitung: Cristina Cortellaro	Mo. bis Fr., 25.08.–29.08.2025, 8.30–15.30 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 273,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H74002	Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2
Italienische Sprachwoche B2 (in Teilzeit) Leitung: Cristina Cortellaro	Mo. bis Fr., 06.10.–10.10.2025, 9.00–12.15 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 140,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H74004	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Spanische Sprachwoche Wiederholung A1 (in Teilzeit) Leitung: Viviana Castillo	Mo. bis Fr., 01.09.–05.09.2025, 9.15–12.30 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 140,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H76003	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Japan: Gesellschaft, Politik und Kultur (in Teilzeit) Leitung: Yuki Shimada	Mo. bis Fr., 06.10.–10.10.2025, 9.00–12.30 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 140,00; Kurs 25H78501	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Ukrainische Sprachwoche A1.1 (in Teilzeit) Leitung: Anastasiia Yavorska	Mo. bis Fr., 25.08.–29.08.2025, 9.00–12.15 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 140,00; Kurs 25H77600	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gesundheit

Konzentration und Bewusstheit in Arbeit und Freizeit Leitung: Cord Cordes, Dipl. Pädagoge	So. bis Fr., 21.09.–26.09.2025; Gebühr: € 320,00, zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung; Kurs 25H04806 (detaillierte Infos siehe: vhs-goettingen.de oder über c.piechota@vhs-goettingen.de)	Haus des Kurgastes, Nordseeinsel Juist, Strandpromenade
Prinzipien der Traumalösung Leitung: Ernst Schulze-Bremer, Heilpraktiker für Psychotherapie	Mo. bis Fr., 22.09.–26.09.2025, 9.30–17.00 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 350,00; Kurs 25H04814	Haus Consens, Göttingen / Herberhausen, Hohe Linde 14
Stressreduzierung im Berufsalltag (in Teilzeit) Leitung: Susanne Bleick, Feldenkrais-Pädagogin	Mo. bis Fr., 06.10.–10.10.2025, 8.30–14.00 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 298,00; Kurs 25H04801	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Gesunde Ernährung und Stressbewältigung im (Berufs-) Alltag: Ayurveda und Yoga Leitung: Antje Örs, Yogalehrerin	Mo. bis Fr., 20.10.–24.10.2025, 9.00–12.30 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 170,00, inkl. € 8,00 Verzehrumlage; Kurs 25H04804	Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2
Kraft und Wandel – für Frauen in der Lebensmitte Leitung: Patricia Siebert, Heilprakt.	Mo. bis Fr., 03.11.–07.11.2025, 8.30–16.15 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 320,00; Kurs 25H04816	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Mehr Energie durch guten Schlaf und Stresskompetenz Leitung: Marlene Jendral, zertifizierte Schlaf- und Stresscoachin	Mo. bis Fr., 10.11.–14.11.2025, 9.00–16.00 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 290,00; Kurs 25H04803	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Körpersprache 3.0 – Mimik und Gestik im (Berufs-) Alltag Leitung: Ulrich Fischer, NLP Lehrtrainer und Mastercoach (DVNLP)	Mi. bis Fr., 12.11.–14.11.2025, 9.00–16.00 Uhr, 3 Termine; Gebühr: € 192,00; Kurs 25H04813	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Mehr Glück und Lebenslust mit Positiver Psychologie Leitung: Stefanie Lüthje, Sozialpädagogin, Resilienztrainerin	Mo. bis Fr., 17.11.–21.11.2025, 9.00–16.30 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 320,00; Kurs 25H04817	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Innere Antreiber entmachten – Lebensenergie und Arbeitsfreude freisetzen Leitung: Ernst Schulze-Bremer, Heilpraktiker für Psychotherapie	Mo. bis Fr., 17.11.–21.11.2025, 9.30–17.00 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 350,00; Kurs 25H04818	Haus Consens, Göttingen / Herberhausen, Hohe Linde 14
Blütezeit statt Ruhestand Leitung: Cord Cordes, Dipl. Pädagoge	Mo. bis Fr., 24.11.–28.11.2025, 9.00–16.00 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 280,00; Kurs 25H04808	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Systemisch Arbeiten – Vertiefung und kreative Anwendung Leitung: Ellen Bünger, Systemische Beraterin M. A., Gesundheitspäd.	Mo. bis Fr., 24.11.–28.11.2025, 9.00–17.00 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 390,00; Kurs 25H04827	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

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

Anstehende Events in Göttingen

07 **Open-Air-Kino**
03. Juli–30. August | Freibad Brauweg

Freibadfest Förderverein Weende
23. August | Parkbad Weende

08 **Eröffnung Badeparadies nach Sanierung**
15. August | Badeparadies Eiswiese

Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon
31. August | Sportpark Jahnstadion

Obstacle City Run
23. August | Sportpark Jahnstadion

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

  goe_sf

GEMEINSAM. IMMER.

DEINE DAUERKARTE FÜR DIE
SAISON 2025/26





Sommer 2027

Special Olympics 2027: Göttingen wird Austragungsort

Göttingen wird 2027 Gastgeber der **Special Olympics Landesspiele Niedersachsen**. Die erfolgreiche Bewerbung wurde im Juni bei der Abschlussfeier der diesjährigen Spiele in Hannover bekannt gegeben. Dort übernahm Oberbürgermeisterin Petra Broistedt feierlich die Fahne von Special Olympics, auch im Namen von Landrat Marcel Riethig und Landrätin Astrid Klinkert-Kittel.

Die Wettbewerbe sollen vor allem im Sportpark Jahnstadion stattfinden, flankiert von Mitmachaktionen in der gesamten Region Südniedersachsen. **Inklusion, Teilhabe und Begeisterung für den Sport stehen dabei im Mittelpunkt.** Die GöSF hat die Bewerbung im Auftrag der Landkreise Göttingen und Northeim sowie der Stadt Göttingen eingereicht und wird die Organisation mitgestalten.

Ich freue mich riesig über diesen Glücksfall für unsere Stadt. Göttingen ist nicht nur eine sportbegeisterte, sondern auch eine offene, bunte und vielfältige Stadt.

Oberbürgermeisterin Petra Broistedt



Special Olympics
Niedersachsen



03. Juli–30. August

Open-Air-Kino im Freibad Brauweg

Sommerzeit ist Open-Air-Zeit: **Noch bis 30. August 2025** verwandelt sich das Freibad am Brauweg wieder in ein Freiluftkino. Immer **donnerstags, freitags und samstags** können Besucher:innen nicht nur baden, picknicken und entspannen, sondern ab Einbruch der Dämmerung auch Kinofilme genießen – ganz entspannt auf der Rasenfläche oder mit Leihstühlen.

Einlass ist **donnerstags und freitags ab 20 Uhr, samstags bereits ab 19.30 Uhr**. Der Eintrittspreis (inkl. Freibadeintritt) beträgt **12 € regulär, 10 € ermäßigt, 6 € mit Sozialcard**. Snacks, Getränke und Popcorn gibt's vor Ort – oder einfach selbst **Picknickdecke** und Proviant mitbringen.

Das ganze Programm unter
lumiere-melies.de/open-air

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. 2x10 € Kartenpfand (wird nach Kursende bei Rückgabe an der Kasse ausgezahlt).



Jetzt scannen für alle
Kurse, Zeiten & Preise!

Oder auf schwimmkurse.goesf.de

FITNESSKURSE

ab 08/2025

Direkt scannen &
Kurs buchen!

Oder auf sport.goesf.de



Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.



Alle Kurse auf einen Blick

- Aquacycling
- Aquafitness
- Back to Balance
- Badminton für (Wieder-)Einsteiger:innen
- Badminton für Fortgeschrittene
- Becoming Mother – Postnataalkurs
- Easy Yoga
- Faszientraining
- FLEX Fitness unlimited
- Frauenschwimmen - Schwimmen lernen
- Frauenschwimmen - Sonntagsschwimmen
- Functional Fitness
- Hula Hoop-Fitness
- In Bewegung kommen ... und bleiben
- Indoor-Cycling
- Inline-Skating
- Jumping Fitness
- Kapow®
- Meditation & Yoga Nidra
- Mehr Energie, mehr Leistung
- Pilates Anfänger:innen
- Pilates Fortgeschrittene
- Pro Age Yoga
- Rücken Fit
- Run&Train
- Sammolahari® – Body & Mind Flow
- Schwimmen für Fortgeschrittene
- Schwimmen lernen für Erwachsene
- Schwimmen – Kraultechnik erlernen
- Schwimmen – Kraultechnik vertiefen
- Selbstverteidigung für Frauen
- Ski- und Konditionsgymnastik
- Tabata
- Tai-Chi & Qi Gong
- Tauchen – Grundkurs
- Vinyasa Power Yoga
- Yin Yoga
- Yoga für Männer
- Yoga & Krebs – für Menschen mit Krebserfahrung
- Zumba® Einsteiger*innen
- Zumba® Fortgeschrittene
- Workshop: Thai Yoga Massage

Aqua Cycling

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

Kurs 1: 02.09.–11.11.2025
Dienstag, 19.00–20.00 Uhr

Kurs 2: 02.09.–11.11.2025
Dienstag, 20.00–21.00 Uhr

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

Aquafitness

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

Kurs 1: 24.09.–10.12.2025
Mittwoch, 10.00–10.45 Uhr

Kurs 2: 24.09.–10.12.2025
Mittwoch, 11.00–11.45 Uhr

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

Back to Balance

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Schulung und Erhaltung des Gleichgewichts – im Innen und Außen. Leichte Bewegungsabfolgen und Lockerungsübungen 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: 29.10.–10.12.2025
Mittwoch, 17.00–18.00 Uhr

Dauer: 6 × 60 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Linda Werner
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 55 € 

Badminton für (Wieder-)Einsteiger:innen

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

Kurs: 24.09.–26.11.2025
Mittwoch, 19.00–20.30 Uhr

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

Badminton für Fortgeschrittene

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

Kurs: 22.09.–24.11.2025
Montag, 19.00–20.30 Uhr

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

Becoming Mother – Postnatalkurs

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

Kurs: 03.09.–05.11.2025
Mittwoch, 17.00–18.00 Uhr

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

Easy Yoga

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 1: 14.08.–02.10.2025
Donnerstag, 19.00–20.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Kursgebühr: 75 €

Kurs 2: 13.11.–18.12.2025
Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 6 × 60 Minuten
Kursgebühr: 55 €

Ort: MF Sports
Leitung: Maike Blessin
Teilnehmer: 15 

Faszientraining

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

Kurs: 27.10.–15.12.2025
Montag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG Ost
Leitung: Annika Helbig
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 80 €

FLEX Fitness unlimited

Starte jetzt durch und bringe deine Fitness auf das nächste Level! Mit unserem 8-Wochen-Angebot kannst du das Fitnessstudio Bodyandsoulspace in vollem Umfang nutzen und gleichzeitig von dem vielfältigen Kursprogramm des Fitnessstudios profitieren. Um optimal in dein Programm zu starten.

Ab dem 01.09.2025
Montag, 17.00–18.00 Uhr

Dauer: 8 Wochen
Ort: Bodyandsoulspace
Leitung: Vanessa Zägel
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 75 €

8 Wochen
testen!

Frauenschwimmen – Schwimmen lernen

Kurs 1: 07.09.–23.11.2025
Sonntag, 11.00–12.00 Uhr

Leitung: Sophie Elsner

Kurs 2: 05.10.–07.12.2025
Sonntag, 18.00–19.00 Uhr

Kurs 3: 05.10.–07.12.2025
Sonntag, 19.15–20.15 Uhr

Leitung: Kristina Wiege

Dauer: 10 × 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Bewegungsbad
Teilnehmer: 8
Kursgebühr: 110 € inkl. Kartenpfand*



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.

Kurs: 07.09.–23.11.2025
Sonntag, 12.00–13.00 Uhr

Dauer: 10 × 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Bewegungsbad
Leitung: Sophie Elsner
Teilnehmer: 8
Kursgebühr: 110 € inkl. Kartenpfand*



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 Haltungsrarbeit und den Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Also: Worauf wartest Du noch?! Komm zum Training!

Kurs 1: 19.08.–07.10.2025
Dienstag, 18.00–19.00 Uhr

Kurs 2: 19.08.–07.10.2025
Dienstag, 19.00–20.00 Uhr

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

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: 21.08.–09.10.2025
Donnerstag, 17.00–18.00 Uhr

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

In Bewegung kommen ... und bleiben

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

Kurs: 07.11.–12.12.2025
Freitag, 16.30–17.30 Uhr

Dauer: 6 × 60 Minuten
Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Johannes Kaindl
Teilnehmer: 12
Kursgebühr: 55 €



Indoor Cycling

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

Kurs 1: 01.10.–03.12.2025
Mittwoch, 18.15–19.15 Uhr

Kurs 2: 01.10.–03.12.2025
Mittwoch, 19.30–20.30 Uhr

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

Inline-Skating

Inline-Skating bietet unbegrenzte Möglichkeiten. Während die einen sich möglichst schnell fortbewegen möchten, nehmen andere die Skates um die verrücktesten Sprünge und Tricks zu machen. Bei uns könnt ihr beides lernen und euer Können gezielt verbessern. Unter Anleitung fachkundiger Übungsleiter lernt ihr die Grundtechniken wie Bremsen, Kurvenfahren und Gleiten. Aber natürlich zeigen wir euch auch einige besondere Tricks! Fahrmöglichkeiten sind sogar in der Stadt praktisch überall vorhanden und die Anzahl der Skater nimmt immer weiter zu. Aber die Ausrüstung muss stimmen, sonst kann das Vergnügen schnell verdorben sein.

Kurs: 14.08.–18.09.2025
Donnerstag, 18.00–20.00 Uhr

Dauer: 6 x 120 Minuten
Ort: Freiplatz hinter der SH Geismar I
Leitung: Ulrich von Pietrowski
Teilnehmer: 16
Kursgebühr: 70 €



Kapow®

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

Kurs: 08.09.–27.10.2025
Montag, 18.00–19.00 Uhr

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

Mehr Energie, mehr Leistung

Ernährung in Alltag, Training & Wettkampf: 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.

Kick-off-Veranstaltung:
22.11.2025
Samstag, 10.00–12.00 Uhr

Dauer: 120 Minuten
Kursgebühr: 15 €

Kurs: 17.01.–14.02.2026
Samstag, 10.00–11.30 Uhr

Dauer: 5 x 90 Minuten
Kursgebühr: 50 €

Ort: Jahnstadion (Haupteingang)
Leitung: Johannes Kaindl
Teilnehmer: 15

Jumping Fitness

Ein bisschen auf dem Trampolin rumhüpfen? 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 Erfolgserlebnisse. Es ist ein tolles Training bei mitreißender Musik, welches Einsteigern unabhängig von Alter, Gewicht und Leistungsniveau von Beginn an Spaß macht.

Kurs: 02.09.–04.11.2025
Dienstag, 19.00–20.00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: TH Theodor-Heuss-Gymnasium
Leitung: Isa Kroeschell
Teilnehmer: 16
Kursgebühr: 80 €

Mediation & Yoga Nidra

In einer Welt voller Reize, Termine und Erwartungen vergessen wir oft das Wichtigste: uns selbst. Meditation schenkt dir den Raum, still zu werden, Gedanken loszulassen und neue Klarheit zu finden. Yoga Nidra, der yogische Schlaf, führt dich in einen Zustand tiefer Entspannung – ganz ohne körperliche Anstrengung. Für alle, die sich nach innerer Ruhe, besserem Schlaf und mehr Gelassenheit im Alltag sehnen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs: 13.11.–18.12.2025
Donnerstag, 19.00–20.00 Uhr

Dauer: 6 x 60 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Maike Blessin
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 55 €



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 tief liegenden 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 1: 19.08.–07.10.2025
Dienstag, 19.00–20.15 Uhr

Kurs 2: 28.10.–16.12.2025
Dienstag, 19.00–20.15 Uhr

Level: Fortgeschrittene
Kurs 1: 19.08.–07.10.2025
Dienstag, 17.45–19.00 Uhr

Kurs 2: 28.10.–16.12.2025
Dienstag, 17.45–19.00 Uhr

Dauer: 8 x 75 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Ricarda Hoffmeister-Kracht
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 75 €



Direkt scannen & Kurs buchen!

Oder auf sport.goesf.de

Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.



Outdoor-Kurs



Wassersport



Highlevel



Körper und Geist

Direkt scannen & Kurs buchen!

Oder auf sport.goesf.de



Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.

Pro Age Yoga

Pro Age bedeutet das Positive am Älterwerden zu erkennen und zu fördern. Dabei nutzen wir das Geschenk des Yoga, um diesen Weg erfüllt, gesund und schmerzfrei zu gehen. Die richtige Yogapraxis, körperlich und mental, sorgt dafür, dass wir uns besser fühlen, besser aussehen, gesünder sind und eine hohe Lebensqualität haben. Wenn wir flexibel, geschmeidig und kraftvoll bleiben, können wir langfristig Schmerzen und Fehlhaltungen lindern. Yoga ist das optimale Mittel, um uns beim Älterwerden in alle Richtungen zu unterstützen, weil es alle wichtigen Themen in sich vereint: Kraft, Flexibilität und Entspannung. Weitere Aspekte des Yoga, wie Meditation, Pranayama und Affirmationen, schenken uns zusätzliche Ebenen, um jenseits der körperlichen Yogapraxis Raum für Wachstum, Offenheit, Stärke und Entspannung zu schaffen. Entfalte dein Potenzial! Älter werden bedeutet, besser zu werden! **Für Teilnehmer:innen ab 35 Jahren!**

Kurs: 13.08.–01.10.2025
Mittwoch, 17.00–18.00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Maike Blessin
Teilnehmer: 15
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: 02.09.–18.11.2025
Dienstag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 10 x 60 Minuten
Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG West
Leitung: Physiotherapeut:innen der Medischulen
Teilnehmer: 20
Kursgebühr: 100 €

Run&Train

Ein Lauftraining muss nicht langweilig oder eintönig sein. Wenn du besser werden möchtest, brauchst du Abwechslung in deinem Training. Beim Run&Train werden Laufintervalle mit Bodyweightübungen kombiniert. Das ist kein Laufen, wie du es kennst. Du verbesserst deine Ausdauer und kräftigst deinen ganzen Körper. Der Kurs richtet sich an alle, egal ob Laufanfänger:in, Wiedereinsteiger:in oder Fortgeschrittene.

Kurs: 18.08.–06.10.2025
Montag, 18.00–19.00 Uhr

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



Sammolahari® – Body & Mind Flow

Bei Sammolahari® werden energetisch kraftvolle Bewegungen aus dem Yoga mit Body & Mind Flows kombiniert. Die einzelnen Einheiten beinhalten funktionelle, dynamische und weiche Bewegungen. Sammolahari® trainiert nicht nur deinen physischen Körper, sondern schult auch ganz bewusst den mentalen, geistigen und energetischen Körper. Die bewusste Körperwahrnehmung durch die Verbindung von Yin & Yang entlassen dich gestärkt in deinen Alltag. Energiemassagen, EFT Klopftechniken, gezielte Atemflows und der Einsatz von ätherischen Ölen runden das Training entspannend ab. Der Kurs benötigt keinerlei Yoga Kenntnisse, ist sowohl für Sportfreaks als auch für Neueinsteiger gleichermaßen geeignet.

Kurs: 14.08.–02.10.2025
Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: MF Sports
Leitung: Maike Blessin
Teilnehmer: 15
Kursgebühr: 75 €



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: 01.09.–20.10.2025
Montag, 07.00–08.00 Uhr

Kurs 3: 03.09.–22.10.2025
Mittwoch, 19.00–20.00 Uhr

Leitung: Line Kamlot

Kurs 2: 02.09.–04.11.2025
Dienstag, 20.15–21.15 Uhr

Leitung: Moritz Susmann

Kurs 4: 04.09.–23.10.2025
Donnerstag, 21.00–22.00 Uhr

Leitung: Marco Lumme

Dauer: 8 x 60 Minuten
Ort: Badeparadies Eiswiese
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 1: 01.09.–03.11.2025
Montag, 19.00–20.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
Ort: Badeparadies – Sportbecken
Leitung: Tim Potthast
Teilnehmer: 8
Kursgebühr: 120 € inkl. Kartenpfand*

Kurs 2: 02.09.–21.10.2025
Dienstag, 07.00–08.00 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: 03.09.–22.10.2025
Mittwoch, 20.00–21.15 Uhr

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

Schwimmen lernen für Erwachsene

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

Kurs 1: 22.09.–13.10.2025
**Montag, Dienstag &
Donnerstag, 08.00–9.00 Uhr**

Kurs 2: 27.10.–17.11.2025
**Montag, Dienstag &
Donnerstag, 08.00–9.00 Uhr**

Kurs 3: 24.11.–15.12.2025
**Montag, Dienstag &
Donnerstag, 08.00–9.00 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: 02.09.–04.11.2025
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: 22.09.–27.04.2026
Montag, 19.00–20.30 Uhr

Dauer: 30 × 90 Minuten
Ort: SH Theodor-Heuss-Gymnasium
Seg. 1–3
Leitung: Klaus Brüggemeyer & Ines Graeber
Teilnehmer: 85
Kursgebühr: 105 €

Tabata

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

Outdoor: 18.08.–06.10.2025
Montag, 19.00–19.45 Uhr

Ort: Jahnstadion (Haupteingang) 

Indoor: 27.10.–15.12.2025
Montag, 19.00–19.45 Uhr

Ort: Sparkassen-Arena MZR 1. OG West

Dauer: 8 × 45 Minuten
Leitung: Annika Helbig
Teilnehmer: 25
Kursgebühr: 70 €

Tai-Chi & Qi Gong

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

Kurs: 02.09.–04.11.2025
Dienstag, 19.30–20.30 Uhr

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

Tauchen – Grundkurs

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

Kurs: 14.10.–05.11.2025
dienstags Praxis
mittwochs Theorie
18.30–20.30 Uhr

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



Vinyasa Power Yoga

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

Kurs: 20.08.–08.10.2025
Mittwoch, 17.00–18.15 Uhr

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



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.

Kurs: 18.08.–06.10.2025
Montag, 10.00–11.00 Uhr

Dauer: 8 × 60 Minuten
 Ort: MF Sports
 Leitung: Maike Blessin
 Teilnehmer: 12
 Kursgebühr: 75 €



Yin Yoga

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

Kurs: 14.11.–19.12.2025
Freitag, 17.00–18.00 Uhr

Dauer: 6 × 60 Minuten
 Ort: MF Sports
 Leitung: Maike Blessin
 Teilnehmer: 10
 Kursgebühr: 55 €



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 sinnliche Teil des Yoga liegt in der Meditation. Meditation ist prinzipiell nur ein anderes Wort für Entspannung des Kopfes (nach Patanjali: die Bewegungen des Geistes zur Ruhe kommen lassen). Dieser ganzheitliche Ansatz des Yoga bietet die Möglichkeit, mit dem eigenen Körper (wieder) gut in Kontakt zu kommen und Verspannungen jeglicher Art zu lösen.

Kurs: 03.09.–05.11.2025
Mittwoch, 18.15–19.45 Uhr

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



Zumba® Fortgeschrittene

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

Kurs: 01.09.–03.11.2025
Montag, 18.00–19.00 Uhr

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

Zumba® Einsteiger:innen

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

Kurs: 01.09.–03.11.2025
Montag, 17.00–18.00 Uhr

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

Workshop: Thai Yoga Massage

Tages-
workshop

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

Termin: 15.11.2025
Samstag, 11.30–14.30 Uhr

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



Buchungsinfos

Buchung per Internet

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

Rücktritt, Kursabsagen und Rückerstattung

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

*Kartenspfand für die Schwimmkurse

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



Direkt scannen & Kurs buchen!

Oder auf sport.goesf.de

Alle Kurse inkl. gesetzlicher MwSt.

WIR LASSEN SIE NICHT IM REGEN STEHEN!



STARKREGEN-VORSORGE JETZT!

- Starkregengefahrenkarte für Göttingen
- Individuelle Grundstücksauskunft
- Beratung vor Ort durch die GEB

Wir helfen Ihnen, Ihr Grundstück vor den Folgen von Starkregen zu schützen.



Jetzt mehr erfahren und optimal vorsorgen unter goe.de/starkregen



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!



Servicenummer 0551 400 5 400

www.geb-goettingen.de

Überraschungsmomente für Ehrenamtliche

Die knapp 830 Sportvereine der Sportregion Südniedersachsen (KSB Northeim-Einbeck, KSB Göttingen-Osterode und SSB Göttingen) können noch bis zum 15. Oktober im Rahmen der Aktion „Ehrenamt überrascht“ freiwillig Engagierte aus ihren Reihen für die Auszeichnung zur „Vereinsheldin“ oder zum „Vereinshelden“ vorschlagen. Die Ehrungen sollen dann spätestens bis zum 2. November durchgeführt werden.

Die vom Landessportbund (LSB) Niedersachsen initiierte Kampagne bietet die Möglichkeit, das Engagement von Personen jenseits der Ehrungsordnung zu würdigen. Dabei sollten vor allem Helferinnen und Helfer aus der zweiten Reihe bedacht werden, die sonst nicht im Rampenlicht stehen. Aber auch Übungsleiterinnen und Übungsleiter oder Personen aus den Vorständen können vorgeschlagen werden.

Bis jetzt sind in diesem Jahr 35 Ehrungen in der Sportregion Südniedersachsen durchgeführt worden, 35 Überraschungspakete können noch beim SSB Göttingen, wo Klaus Brüggemeyer die Aktion koordiniert, abgerufen werden. Pro Verein kann eine Person benannt werden. Die Ehrungen werden von den Vorständen bzw. Präsidiumsmitgliedern der jeweiligen Sportbünde begleitet.

Weitere Infos: Klaus Brüggemeyer,
brueggemeyer@ssb-goettingen.de | Tel.: 0551-70 70 141



**Direkt scannen für
die Nominierung!**
Oder aufvereinshelden.org

Bis zum
15.10.
Vereinsheld:innen
nominieren!



Gewinnspiel



Freiplätze zu gewinnen

Der Stadtsportbund bietet am ersten Septemberwochenende wiederum Kanutouren auf dem Leinekanal durch die Innenstadt an. Die ersten Boote der jeweils 90-minütigen Fahrten starten am Samstag, den 6. September, um 10.00 Uhr am Bootshaus der VGF, Kieseestraße 14-8. Die Fahrt auf dem Leinekanal führt vorbei am Badeparadies Eiswiese, der Lohmühle und der Odilienmühle. Spannend wird es bei der Durchfahrt des beleuchteten Tunnels unterhalb der Berliner Straße. Shuttle-Busse bringen die Kanuten vom Ausstiegspunkt nahe der Sparkassen-Arena dann zurück. Die letzte Fahrt auf dem Wasser endet am Sonntag um 17.30 Uhr. Unterstützt wird die Dachorganisation des Göttinger Sports dabei fachkundig vom Göttinger Paddler-Club (GPC), der Vereinigung Göttinger Faltbootfahrer (VGF), der Turn- und Wassersportvereinigung von 1861 (TWG 1861) und der DLRG Ortsgruppe Göttingen.

Der SSB verlost 1 x 2 Freiplätze. Beantworten Sie bitte die folgende Frage und senden Sie die Lösung per Mail unter Angabe Ihrer Adressdaten bis zum 22. August an leinekanalfahrt@ssb-goettingen.de.

Wo starten die Fahrten auf dem Leinekanal?

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt.

Einladung

Runder Tisch des SSB

Das Präsidium des Stadtsportbundes lädt am **Mittwoch, den 20. August, um 19.00 Uhr** zu einem Runden Tisch ins Haus des Sports ein. „Die Auftaktveranstaltung im letzten Jahr war ein voller Erfolg“, so SSB-Präsident Dr. Dieter Hildebrandt. Themen sind unter anderem die Sportförderung sowie Anliegen und Anfragen der Vereine.



Wasserwelt im Wandel – große Sanierung kurz vor dem Abschluss

Im Badeparadies Eiswiese wird aktuell kräftig modernisiert. Seit Ende Juni läuft eine umfassende Sanierung der Wasserwelt – **mit dem Ziel, die Infrastruktur auf den neuesten Stand zu bringen und den Komfort für unsere Badegäste deutlich zu erhöhen.** Inzwischen befinden sich die Arbeiten auf der Zielgeraden: Ab dem 15. August soll die Wasserwelt wieder vollständig geöffnet sein.

Zu den wichtigsten Maßnahmen zählen der Umbau des Außenbeckens zum neuen Sole-Außenbecken mit Massagedüsen, Unterwasserscheinwerfern und Lautsprechern, die Sanierung des gesamten Umkleibereichs inklusive neuem Schließsystem sowie die Einführung eines modernen Kassensystems mit Armbändern – so wie unsere Gäste es bereits aus der Saunawelt kennen. Auch die Bistroküche wurde grundlegend erneuert, und zahlreiche technische Komponenten wie Pumpen und Filter wurden ausgetauscht oder modernisiert.

Während der Umbauphase war leider nicht alles wie gewohnt: Provisorische Umkleiden, alternative Wegeführungen und temporäre Einschränkungen bei der Nutzung einzelner Bereiche gehörten dazu. Auch der Zugang zur Wasserwelt musste zwischenzeitlich verlegt werden. Wir bedanken uns herzlich bei allen Gästen für ihr Verständnis und ihre Geduld während dieser Zeit.

Ab dem 15. August erwartet unsere Besucherinnen und Besucher eine vollständig modernisierte Wasserwelt – mit mehr Komfort, verbesserter Technik, klarer Wegeführung und einem attraktiven Solebereich im Freien. Wir freuen uns auf die Wiedereröffnung – und darauf, gemeinsam mit euch in einen erfrischenden Spätsommer zu starten!



Entdecken. Erleben. Gewinnen.

Exklusive Einblicke, spannende Aktionen und regelmäßige Gewinnspiele – folge uns!

 [badeparadies_eiswiese](https://www.instagram.com/badeparadies_eiswiese)



Auch wenn's mal stressig wird – ich bleib gelassen und regel das im Gespräch.“

Jobs bei der GöSF

Ein Beruf mit Verantwortung: Emma Mücke sorgt für sicheres Badevergnügen

Emma Mücke ist Schwimmmeisterin im Freibad Brauweg – und eine der jüngsten in dieser Position im Göttinger Bäderteam. Schon früh war für sie klar, dass sie beruflich ins Wasser will. In ihrer Jugend war sie bei der DLRG aktiv, und die Leidenschaft fürs Schwimmen wurde schnell zum Berufsziel. „Ich wollte mein Hobby zum Beruf machen“, sagt sie. Nach der zehnten Klasse entschied sie sich gegen das Abitur und für eine Ausbildung – ganz bewusst. Gespräche mit erfahrenen Bademeisterinnen und Bademeistern in anderen Freibädern halfen ihr bei der Berufsorientierung.

Ausbildung mit Verantwortung

Der Ausbildungsweg führte Emma zunächst in die Schwimmhalle, dann in die Technikräume und schließlich in die Freibäder der Stadt. Zwischendurch absolvierte sie Lehrgänge und gab Aqua-Fitness-Kurse und Schwimmstunden. Die Mischung aus körperlicher Aktivität, technischer Verantwortung und sozialem Miteinander hat sie

sofort begeistert. Heute kümmert sie sich nicht nur um die Wasserqualität und die Sicherheit im Bad, sondern auch um die Koordination des Teams. Ihre Aufgaben haben sich mit der Zeit verändert – von der Mitarbeit hin zur Organisation.

Mit Ideen in die Zukunft

Am Brauweg will Emma künftig auch neue Ideen umsetzen: Für sie ist klar, dass ein Freibad nie stehen bleiben darf, sondern sich weiterentwickeln sollte. Besonders motivierend findet sie das Feedback der Badegäste – gerade nach besonderen Aktionen oder Veranstaltungen. Auch in schwierigen Situationen, etwa mit unruhigen Gruppen, bewahrt sie einen kühlen Kopf. Sie sucht das Gespräch, bleibt ruhig und lösungsorientiert. Was sie anderen rät, die den Beruf ergreifen wollen? Man sollte sich bewusst sein, dass es ein Schichtdienst ist – aber einer mit viel Abwechslung, Bewegung und Kontakt. Für Emma ist es genau das Richtige.

HAUS DER SCHMETTERLINGE

...LOHNT SICH BEI JEDEM WETTER

Di. – So.: 10–17 Uhr geöffnet
Montags (außer an Feiertagen) geschlossen

Kokon-Feeling erleben
Jetzt Schlaffass buchen – mit Eintritt ins Tropenparadies.



Zur Schwarzen Erde 7, 37170 Uslar | 05571 92038 | info@schmetterlingspark.org | www.schmetterlingspark.org

Gewinnspiel

3x Familien-Eintrittskarten zu gewinnen!

Wer gewinnen möchte, sendet eine E-Mail mit dem Betreff „Schmetterling“ an gewinnspiel@mundus-online.de Absender und Telefon-Nummer nicht vergessen, die Gewinner werden benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 01.09.2025, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Stadtwerke-Volkstriathlon 2025

Göttingens sportlichster Sonntag – sei dabei am 31. August!

Am Sonntag, den 31. August 2025, heißt es wieder: Schwimmen, Radfahren, Laufen – und gemeinsam ans Ziel kommen! Der Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon zählt zu den sportlichen Höhepunkten des Sommers und begeistert Einsteiger:innen wie ambitionierte Hobbysportler:innen gleichermaßen.

Organisiert von ASC, RSC und GöSF in Kooperation mit den Göttinger Stadtwerken, bietet das Event ein sportliches Gemeinschaftserlebnis in entspannter Atmosphäre – für Familien, Freundeskreise und Firmenteams ebenso wie für Einzelstarter:innen.

Triathlon für alle – in deinem Tempo

Ob allein oder im Team, ob sportlich ambitioniert oder einfach neugierig – mitmachen lohnt sich! Der Schnuppertriathlon ist ideal für Neulinge, die sich ausprobieren möchten. Bei der Staffel teilen sich drei Teilnehmende die Disziplinen – perfekt für Teams, die gemeinsam starten wollen. Wer die größte Herausforderung sucht, startet in der Volksdistanz und erlebt das volle Programm.

Und ganz gleich, ob du im Ziel nach einer Stunde oder nach zwei ankommst: Bejubelt werden alle – mit Applaus, Getränken und guter Stimmung. Der Göttinger Triathlon bleibt ein echtes Fest des Breitensports.

Auf einen Blick: Die drei Triathlon-Formate

Volksdistanz

500 m Schwimmen | 20 km Rad | 5 km Lauf
→ Für Einsteigerinnen & erfahrene Hobbysportlerinnen

Staffeltriathlon

500 m | 20 km | 5 km; Drei Personen, je eine Disziplin
→ Teamspaß für Familien, Freunde oder Firmen

Schnuppertriathlon

200 m Schwimmen | 10 km Rad | 2 km Lauf
→ Ideal für Anfänger:innen, Triathlon zum Reinschnuppern



Direkt scannen & Startplatz sichern!
Oder auf triathlon-goettingen.de



Direkt als Helfer:in anmelden!

Oder auf 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: der Stadtwerke-Volkstriathlon am 31. August 2025. Jetzt als Helfer:in anmelden!

Ein Angebot der  GöSF

Unsere Freibäder – Drei Orte, ein Sommer

Unsere Göttinger Freibäder bieten jede Menge Highlights: Ob Schwimmen, Entspannen oder Action – hier ist für alle was dabei!



FREIBAD
BRAUWEG

Freibad Brauweg – Jetzt wettkampftauglich

Das modernisierte Freibad Brauweg ist **ab sofort offiziell zertifiziert für Schwimmwettkämpfe**. Mit seiner 50-Meter-Bahn und den modernen Anlagen erfüllt es nun alle Voraussetzungen für Veranstaltungen im Schwimmsport. **Gleichzeitig bleibt das Bad ein Ort der Begegnung:** Ob an einem entspannten Sommertag mit Blick auf die Leine oder beim Kino Open Air in lauen Augustnächten – das Freibad Brauweg bietet Spitzenqualität für Sport und Freizeit. Seit dieser Saison sorgt außerdem die neue Wasserburg für Badespaß bei Groß und Klein.



**PARKBAD
WEENDE**



Parkbad Weende – Natürlich ausgezeichnet

Im Parkbad Weende wird **ganz ohne Chlor** gebadet – und das zahlt sich aus: Die Wasserqualität des kleinen, grünen Naturbades im Norden Göttingens wurde jetzt mit einem **offiziellen Qualitätssiegel ausgezeichnet**. Das Parkbad steht für naturnahes Schwimmen in entspannter Atmosphäre – mitten im Stadtteil. Ein besonderer Ort mit familiärem Charakter und viel Grün. An Tagen mit unbeständigem Wetter kann es vorkommen, dass das Bad flexibel geschlossen bleibt – tagesaktuelle Infos gibt es telefonisch unter 0551 31436 oder direkt vor Ort.



**NATURBAD
GRONE**

Naturbad Grone – Sportlich, sandig, gut

Im Naturbad Grone dreht sich längst nicht mehr alles nur ums Schwimmen: Mit **Beachvolleyball- und Beachtennisfeldern** im feinen Sand ist das Bad im Westen der Stadt längst ein Treffpunkt für Sportbegeisterte geworden. Zuletzt sorgte ein Turnier mit lokalen Teams für gute Laune am Beckenrand. Wer im Sommer sportlich aktiv sein oder einfach nur entspannt im Naturwasser abtauchen will, ist hier genau richtig. Auch hier gilt: Bei richtig schlechtem Wetter bleiben die Türen möglicherweise geschlossen – bitte informiert euch vorab vor Ort oder telefonisch unter 0551 61742.

Grone erneut in den Top 10!

Das Naturerlebnisbad Grone zählt auch 2025 wieder zu den **besten Freibädern Deutschlands**: In einem bundesweitem Ranking belegt es erneut Platz 7 – bei über 300.000 ausgewerteten Google-Bewertungen! Das sonnenbeheizte Naturbad überzeugt mit **biologischer Wasseraufbereitung, großen Liegeflächen und viel Platz für Familien, Spiel und Erholung**. Auch Göttingen glänzt im Städtevergleich: Platz 5 im Ranking – dank starker Bewertungen für alle Freibäder und das Badeparadies Eiswiese!



**Jetzt scannen: Preise &
Öffnungszeiten im Überblick!**

Oder auf [goesf.de](https://www.goesf.de)

WUSSTEST DU SCHON?

Es geht auch ohne Chlor! Im Parkbad Weende und im Naturbad Grone wird ganz ohne Chlor gebadet.

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., 09.09.2025–27.01.2026, 17.15–18.15 Uhr, 15 Termine; BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6; Gebühr: € 108,00; Kurs 25H03204

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., 24.09.2025–28.01.2026, 19.00–20.00 Uhr, 15 Termine; BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6; Gebühr: € 108,00; Kurs 25H03206

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., 17.09.2025–21.01.2026, 20.00–21.30 Uhr, 15 Termine; BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6; Gebühr: € 128,00; Kurs 25H03207

Fit-Mix: Fitnesstraining aus verschiedenen Programmen

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

Leitung: Sandra Strong, Fitnesstrainerin, Zumba®Instructorin

Mi., 10.09.–10.12.2025, 18.15–19.15 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 84,00; Kurs 25H03210

Fr., 12.09.–12.12.2025, 17.45–18.45 Uhr, 9 Termine; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 69,00; Kurs 25H03227

Fitnessgymnastik für Frauen und Männer

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

Leitung: Annelie Thieme, Pilatetrainerin, Rückenschullehrerin

Di., 16.09.2025–27.01.2026, 10.00–11.00 Uhr, 16 Termine; DGH Wibbecke; Adelebsen, Hitzing 8; Gebühr: € 98,00; Kurs 25H03231

Mi., 17.09.2025–28.01.2026, 18.00–19.00 Uhr, 16 Termine; DGH Wibbecke; Adelebsen, Hitzing 8; Gebühr: € 98,00; Kurs 25H03232

BodyFit – Das Powerworkout für den ganzen Körper (Präventionsangebot)

BodyFit ist ein effektives Ganzkörpertraining, um rundherum fit zu werden. Es werden Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert mit einem klaren Fokus auf die Rumpfmuskulatur, dem Zentrum der Körperkraft. Ein starker Core verbessert nicht nur die Haltung und Stabilität, sondern schützt auch im Alltag vor Verletzungen. Zusätzlich wird die Fettverbrennung gesteigert – ein guter Effekt für die Figur.

Leitung: Maren Sauer, Fitness-/Prävention- und Faszientrainerin

Do., 25.09.–11.12.2025, 9.00–10.00 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 120,00; Kurs 25H03236

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., 23.09.–09.12.2025, 19.30–20.45 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 94,00; Kurs 25H03215

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., 16.09.2025–20.01.2026, 19.00–20.00 Uhr, 15 Termine; BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6; Gebühr: € 108,00; Kurs 25H03208

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, Pilatetrainer

Mo., 15.09.–15.12.2025, 11.15–12.15 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 90,00; Kurs 25H03213

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., 27.09.2025, 10.30–12.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 20,00; Kurs 25H03216

Mi., 29.10.–17.12.2025, 16.45–18.00 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 74,00; Kurs 25H03217

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., 10.09.–17.12.2025, 16.45–17.45 Uhr, 12 Termine; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 92,00; Kurs 25H03221

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., 08.09.2025–26.01.2026, 19.00–20.00 Uhr, 15 Termine; BBS III-Sporthalle, Göttingen, Ritterplan 6; Gebühr: € 108,00; Kurs 25H03203

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, Gymnastiktrainerin

Mo., 27.10.–15.12.2025, 17.30–18.45 Uhr, 8 Termine; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 76,00; Kurs 25H03222

Faszientraining – Beweglicher, schmerzfreier, entspannt! (Präventionsangebot)

Stress und Bewegungsmangel lassen die Faszien verkleben oder verhärten – die Folge: Verspannungen, eingeschränkte Beweglichkeit, Schmerzen. Das Training löst gezielt sol-

che Verklebungen, fördert die Durchblutung, verbessert die Beweglichkeit und hilft dem Körper, sich zu regenerieren. Mit speziellen Übungen und gezielten Techniken werden Sie spüren, wie Ihr Körper wieder ins Gleichgewicht kommt.

Leitung: Maren Sauer, Fitness-/Prävention- und Faszientrainerin

Do., 25.09.–11.12.2025, 10.15–11.15 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 120,00; Kurs 25H03234

Aquafitness (Präventionsangebot)

Aquafitness im Tiefwasser ist ein Kraft-, bzw. Ausdauertraining für den ganzen Körper. Mittels verschiedener Auftriebskörper entsteht ein Schwebезustand im Wasser ohne Druck auf die Gelenke. Abwechslungsreiche Übungen aus Aquarobic und Aquagymnastik stärken das Herz-Kreislaufsystem, kräftigen die Muskulatur und fördern die Beweglichkeit, Koordination und Balance werden geschult.

Leitung: Katharina Scholze, Physiotherapeutin, Aquafitnessinstructorin

Mo., 27.10.–15.12.2025, 17.00–18.00 Uhr, 8 Termine; Badeparadies Eiswiese, Göttingen, Windausweg 60; Gebühr: € 65,00, Kursgebühr zu zahlen bei der VHS, zzgl. € 40,00 Eintrittsgeld und € 10,00 Pfandgeld (zahlbar vor Ort); Kurs 25H03302

Do., 30.10.–18.12.2025, 9.00–10.00 Uhr, 8 Termine; Badeparadies Eiswiese, Göttingen, Windausweg 60; Gebühr: € 65,00, Kursgebühr zu zahlen bei der VHS, zzgl. € 40,00 Eintrittsgeld und € 10,00 Pfandgeld (zahlbar vor Ort); Kurs 25H03303

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 Musku-

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

Do., 11.09.–11.12.2025, 17.00–18.00 Uhr, 12 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 92,00; Kurs 25H03401

Leitung: Natascha Dimond, Ergotherapeutin B. A.

Di., 23.09.–09.12.2025, 18.15–19.15 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 76,00; Kurs 25H03404

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, Nordic Walking Trainerin

Sa., 06.09.2025, 11.00–14.00 Uhr, 1 Termin; Wanderparkplatz an den Rohnsterrassen; Gebühr: € 29,00; Kurs 25H03505

Sie haben Fragen?
Infotelefon 0551 4952-0
 Ausführlichere Kursbeschreibungen und weitere Angebote finden Sie unter vhs-goettingen.de

Zumba und Pilates

Zumba® Fitness

Leitung: Sandra Strong, Fitnesstrainerin, Zumba®Instructorin

Mo., 08.09.–15.12.2025, 17.00–18.00 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 92,00; Kurs 25H03000

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Do., 11.09.–11.12.2025, 20.00–21.00 Uhr, 11 Termine; Gebühr: € 84,00; Kurs 25H03001

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Zumba Gold® Fitness

Leitung: Sandra Strong, Fitnesstrainerin, Zumba®Instructorin

Do., 11.09.–11.12.2025, 17.00–18.00 Uhr, 11 Termine; Gebühr: € 84,00; Kurs 25H03002

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Mo., 08.09.–15.12.2025, 10.00–11.00 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 92,00; Kurs 25H03022

Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

Pilates

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

Di., 09.09.–09.12.2025, 16.00–17.00 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 94,00; Kurs 25H03101

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Di., 09.09.–09.12.2025, 17.00–18.00 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 94,00; Kurs 25H03102

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Leitung: Annegret Eni Rahlf, Pilates Matwork-Trainerin

Mo., 27.10.–15.12.2025, 18.15–19.15 Uhr, 8 Termine; Gebühr: € 62,00; Kurs 25H03103

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Leitung: Jasmin Gollnau, Yoga-lehrerin RYS, Pilatestrainerin

Do., 25.09.–11.12.2025, 18.15–19.15 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 76,00; Kurs 25H03121

Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

Yoga und Qigong

Hatha Yoga – Grundkurs (Präventionsangebot) Leitung: Klaus-Peter Jordan, Yin Yoga-lehrer BYV, Yogatherapeut, Ausbilder	Mi., 17.09.–10.12.2025, 18.15–19.45 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 120,00; Kurs 25H04100	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
	Mo., 22.09.–08.12.2025, 9.00–10.30 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 120,00; Kurs 25H04102	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Hatha Yoga – Grundkurs Leitung: Laetitia Samuel, Yogalehrerin BYV	Do., 25.09.–11.12.2025, 19.30–21.00 Uhr, 16 Termine; Gebühr: € 116,00; Kurs 25H04138	Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2
Hatha Yoga (BenefitYoga®) – Grundkurs (Präventionsangebot) Leitung: Kristina Kreikenbohm, Zertifizierte Yoga®-Lehrerin	Do., 11.09.–04.12.2025, 18.15–19.45 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 120,00; Kurs 25H04104	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Yoga am Morgen – Grundkurs (Präventionsangebot) Leitung: Heike Ahlswede-Oberländer, Yogalehrerin BDY/EYU	Do., 25.09.–18.12.2025, 10.00–11.30 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 120,00; Kurs 25H04135	Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2
	Fr., 26.09.–12.12.2025, 9.00–10.30 Uhr, 8 Termine; Gebühr: € 96,00; Kurs 25H04106	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Hatha Yoga für den Rücken (Präventionsangebot) Leitung: Klaus-Peter Jordan, Yin Yoga-lehrer BYV, Yogatherapeut, Ausbilder	Mi., 17.09.–10.12.2025, 16.30–18.00 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 120,00; Kurs 25H04112	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Hatha Yoga: Yin Yoga und Faszienarbeit (Präventionsangebot) Leitung: Klaus-Peter Jordan, Yin Yogalehrer BYV, Yogatherapeut, Ausbilder	Mo., 22.09.–08.12.2025, 18.15–19.45 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 120,00; Kurs 25H04201	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
	Di., 16.09.–02.12.2025, 18.15–19.45 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 120,00; Kurs 25H04203	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Yoga II (Präventionsangebot) Leitung: Ursula Glauert-Hülsken, Yogalehrerin BDY/EYU	Do., 18.09.–11.12.2025, 18.15–19.45 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 120,00; Kurs 25H04117	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Yoga und Entspannung Leitung: Arjan Pal Singh	Di., 19.08.–07.10.2025, 18.30–20.00 Uhr, 8 Termine; Gebühr: € 94,00; Kurs 25H04120	Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2
	Di., 28.10.–16.12.2025, 18.30–20.00 Uhr, 8 Termine; Gebühr: € 94,00; Kurs 25H04121	Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2
Auszeittag – Yoga und indisch vegetarische Küche Leitung: Arjan Pal Singh	Sa., 23.08.2025, 10.30–16.00 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 58,00, inkl. € 13,00 Verzehrumlage; Kurs 25H04331	Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2
	Sa., 15.11.2025, 10.30–16.00 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 59,00, inkl. € 13,00 Verzehrumlage; Kurs 25H04332	Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2
Qi Gong – Grundkurs (Präventionsangebot) Leitung: Christian Auerbach, Pädagoge M. A., Ausbilder Taiji Quan / Qi Gong DDQT	Mi., 17.09.–10.12.2025, 9.00–10.30 Uhr, 11 Termine; Gebühr: € 126,00; Kurs 25H04401	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
	Mo., 15.09.–15.12.2025, 20.00–21.30 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H04403	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
	Mo., 15.09.–15.12.2025, 18.15–19.45 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H04405	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Qi Gong Yangsheng – Grundkurs (Präventionsangebot) Leitung: Waltraud Müller, Ärztin	Mi., 29.10.–17.12.2025, 16.30–18.00 Uhr, 8 Termine; Gebühr: € 90,00; Kurs 25H04409	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.

Taiji Quan

Taiji Quan – Grundkurs (Präventionsangebot)

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

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

Mi., 17.09.–10.12.2025, 19.30–21.00 Uhr, 11 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 126,00; Kurs 25H04411

Fr., 12.09.2025, 17.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 29,00; Kurs 25H04410

Körperarbeit/ 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., 24.09.–10.12.2025, 18.15–19.45 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 114,00; Kurs 25H04501

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., 28.10.–16.12.2025, 18.15–19.30 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 78,00; Kurs 25H04514

Natürlich entfalten – Muskeltraining fürs Gesicht

Hängende Gesichtszüge, Mimikfältchen mit zunehmendem Alter? Auch die Muskeln im Gesicht können trainiert werden! Mit gezielten, leicht in den Alltag zu integrierenden Gymnastikübungen erhöht sich das Volumen der Muskelmasse, die Muskeln entspannen sich, Ihre Haut wird besser durchblutet, die

Entschlackung über das Lymphsystem wird angeregt, und Ihre Haut wird straffer.

Leitung: Annika Hesse, Yogalehrerin KRI

Fr., 07.11.2025, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 34,00; Kurs 25H04517

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., 19.09.2025, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 34,00; Kurs 25H04519

Die Kraft des Sehens:

Augen-Yoga – Aufbaukurs

Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit Augen-Yoga gesammelt haben und tiefer in die Praxis eintauchen möchten. Teilnehmende vertiefen ihr Wissen und lernen neue Techniken, um die Gesundheit ihrer Augen und des gesamten Körpers zu fördern. Detaillierte Kursinhalte siehe vhs-goettingen.de

Leitung: Annika Hesse, Yogalehrerin KRI

Fr., 21.11.2025, 17.00–20.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 34,00; Kurs 25H04520

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., 28.10.–16.12.2025, 19.45–21.00 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 78,00; Kurs 25H04600

BodyFit (Präventionsangebot)

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., 30.10.–18.12.2025, 18.15–19.15 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 98,00; Kurs 25H04602

Entspannung

Progressive Muskelentspannung (Präventionsangebot)

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., 30.10.–18.12.2025, 18.15–19.15 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 98,00; Kurs 25H04601

Autogenes Training (Präventionsangebot)

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

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

Di., 12.08.–14.10.2025, 18.15–19.15 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 90,00; Kurs 25H04605

Di., 28.10.2025–13.01.2026, 17.00–18.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 90,00; Kurs 25H04606

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., 22.10.–17.12.2025, 19.00–20.30 Uhr, 9 Termine; Lebendiges Zen e.V., Göttingen, Gotmarstraße 3; Gebühr: € 116,00; Kurs 25H04709

Sie haben Fragen?

Infotelefon 0551 4952-0

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



**Zen-Meditation und Achtsamkeit:
Einführung in eine traditionelle
Meditation**

Der Kurs für Anfänger*innen steht im Zeichen des praktischen Erlernens der Meditationshaltung und des Kinins, 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., 18.11.–16.12.2025, 18.00–19.30 Uhr, 5 Termine; Lebendiges Zen e. V., Göttingen, Gotmarstraße 3; Gebühr: € 62,00; Kurs 25H04707

Fr./Sa, 07./08.11.2025, Fr., 18.00–21.15 Uhr, Sa., 10.00–16.00 Uhr, 2 Termine; Lebendiges Zen e. V., Göttingen, Gotmarstraße 3; Gebühr: € 68,00; Kurs 25H04706

**Oasen im Alltag: Varianten
der Meditation**

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

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

Fr., 14.11.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 34,00; Kurs 25H07423

**Tiefenentspannung und Innenschau –
Klangmassage nach Walter Häfner®**

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

Leitung: Kathrin Leven-Keesen, Musikwissenschaftlerin, Klangtherapeutin

Do., 06.11.–11.12.2025, 20.00–21.00 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 64,00; Kurs 25H04712

**Klangmeditation und Poesie –
Wege in die Stille**

Bequem liegend tauchen Sie ein in eine Welt des Wortklangs und der Klangsprache: Die Dozentin liest Poesie zu Klang und Stille und vertieft ihren Gehalt in Klangmeditationen mit obertonreichen Instrumenten wie Monochord und Klangschalen, deren Schwingungen Ihnen tiefe Entspannung schenken. Sie halten Innenschau und spüren sich selbst nach.

Leitung: Kathrin Leven-Keesen, Musikwissenschaftlerin, Klangtherapeutin

Fr., 28.11.2025, 18.00–21.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 32,00; Kurs 25H04713

Persönlichkeitsentwicklung

**Das Innere Kind – Ein Weg zur
emotionalen Selbstbefreiung**

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

Leitung: Andrea Windus, Sozialpädagogin, Greater Coach

Fr./Sa., 07./08.11.2025, Fr., 18.00–20.15 Uhr, Sa., 10.00–17.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 64,00; Kurs 25H04820

**Selbstwert kreativ entfalten
und stärken**

In diesem psychologisch begleiteten Kurs nähern wir uns dem Thema Selbstwert durch kreative und reflexive Methoden. Mit Übungen zum inneren Kritiker, zu Ressourcen und Selbstwahrnehmung sowie kunsttherapeutischen Impulsen eröffnen sich neue Perspektiven auf das eigene Erleben – ganz ohne Vorkenntnisse.

Leitung: Alexandra Lemburg, Psychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung

Di., 04.11.–09.12.2025, 18.00–19.30 Uhr, 6 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 48,00; Kurs 25H04825

**Frauenbilder neu denken:
Malen als Weg zu Identität
und Selbstermächtigung**

In diesem psychologisch begleiteten Malkurs für Frauen setzen wir uns kreativ mit Selbstbild, Körperlichkeit und Frausein auseinander. Über Selbstporträts und Reflexion entdecken wir neue Perspektiven auf unsere Identität – jenseits von Schönheitsidealen und Rollenbildern. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Alexandra Lemburg, Psychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung

Fr./Sa. 07./15. 11.2025, Fr., 17.30–20.30 Uhr, Sa., 10.00–17.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 76,00, inkl. € 7,00 Materialkosten; Kurs 25H04826

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 schmerzhaftes Päckchen. Anmeldung bitte paarweise!

Leitung: Wolfgang Schneider, staatl. geprüfter Masseur

Fr., 19.09.2025, 17.30–21.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 40,00, pro Person; Kurs 25H08401

Fr., 07.11.2025, 17.30–21.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 40,00, pro Person; Kurs 25H08402

Sa., 06.12.2025, 14.00–17.45 Uhr, 1 Termin; Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2; Gebühr: € 40,00, pro Person; Kurs 25H08421

**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., 21.11.2025, 17.30–21.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 40,00, pro Person; Kurs 25H08404

Gesundheit/Krankheit

**Traditionelle Chinesische
Medizin (TCM) – Verdauung**

Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Reizdarm, Blähungen, Völlegefühl, Durchfälle und Müdigkeit sind in der TCM ein Zeichen für eine Schwäche der Verdauungsenergie. Mit Tipps aus dem jahrtausendealten Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin und der „Fünf-Elemente Ernährung“ lernen Sie, wie sie Ihre Verdauungsenergie unterstützen, um sie wieder in einen harmonischen Fluss zu bringen.

Leitung: Silke Schreiber, Metallbauerin, Heilpraktikerin für TCM

Sa., 27.09.2025, 13.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 35,00; Kurs 25H08001

**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, Metallbauerin, Heilpraktikerin für TCM

Sa., 15.11.2025, 13.00–17.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 35,00; Kurs 25H08002

Beratung

Fremdsprachen



Gundula Laudin

0551 4952-113

g.laudin@vhs-goettingen.de

80 Jahre Hiroshima und Nagasaki

Die Explosionen der ersten Atombomben in Japan jähren sich zum 80. Mal. Der Workshop erinnert daran. Im Mittelpunkt stehen Schlüsselszenen aus der japanischen Filmserie „Godzilla“. Die Filme zeigen das Monster Godzilla als ambivalentes Symbol für die Macht der Atombombe und ihrer Opfer. Auch die Bedeutung für die Nutzung von Atomenergie kann diskutiert werden.

Leitung: Yuki Shimada

Sa., 27.09.2025, 11.00–13.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: kostenfrei; um vorherige Anmeldung wird gebeten; Kurs 25H78500

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

Englisch

Englisch A1.1 Leitung: Anja Kolle	Mo., 27.10.2025–02.02.2026, 16.30–18.00 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H72101*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Englisch für den Urlaub für Teilnehmende ab 55 Leitung: Jennifer Romanos	Di., 02.09.–18.11.2025, 9.00–10.30 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 117,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H72110	Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank- Weg 2
Englisch A1.3 Leitung: Anja Kolle	Mi., 10.09.–10.12.2025, 16.45–18.15 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H72104*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Englisch A2.2 Leitung: Dr. Thomas Gagalik	Do., 18.09.2025–22.01.2026, 17.30–19.00 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H72203*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Englisch A2.3 Leitung: Anja Kolle	Fr., 12.09.2025–09.01.2026, 17.00–18.30 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H72204*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Leitung: Monika Henne	Di., 19.08.–09.12.2025, 9.00–10.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H72205*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Englisch A2/B1 Wiederholung und Festigung Leitung: Katja Maier	Mi., 03.09.2025–07.01.2026, 8.30–10.00 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 173,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H72210*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Englisch A2/B1: Perfect wording for key situations Leitung: Mona Klee	Mo., 18.08.2025–19.01.2026, 17.30–19.00 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 176,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H72211	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Auffrischung Englisch A2/B1 Leitung: Jennifer Romanos	Di., 02.09.–18.11.2025, 10.45–12.15 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 117,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H72212	Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank- Weg 2
Englisch B1 Leitung: Monika Henne	Di., 19.08.–09.12.2025, 15.45–17.15 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 176,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H72303	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Leitung: Katja Maier	Di., 19.08.–09.12.2025, 17.30–19.00 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 176,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H72304	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Leitung: Katja Maier	Fr., 05.09.2025–23.01.2026, 9.30–11.00 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 173,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H72308*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Englisch B1 – online Leitung: Antje Menster	Mi., 01.10.2025–04.02.2026, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H72305*	Online-Schulung
Englisch B1 für Teilnehmende ab 50 – online Leitung: Gunda Rauch	Mi., 27.08.–17.12.2025, 16.45–18.15 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H72306*	Online-Schulung
English Conversation B1/B2 Leitung: Veronika Löber	Mi., 03.09.2025–07.01.2026, 11.15–12.45 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 176,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H72401	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Leitung: Mona Klee	Mi., 20.08.2025–14.01.2026, 17.00–18.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 176,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H72402	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

English B2: Conversation and Language exercises Leitung: Martha Cunningham	Mo., 08.09.–24.11.2025, 18.00–19.30 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 118,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H72409*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Advanced Conversation in the Morning B2/C1 Leitung: Katja Maier	Di., 02.09.2025–06.01.2026, 11.00–12.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 176,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H72410	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
English Conversation B2/C1: Around the world in 10 sessions – online Leitung: Martha Cunningham	Sa., 06.09.–22.11.2025, 10.30–12.00 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 115,00; Kurs 25H72412	Online-Schulung
English C1: Conversation and Language exercises Leitung: Feyza Hatip	Di., 02.09.–02.12.2025, 18.00–19.30 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 141,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H72416*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
English C2: Challenge yourself! Leitung: Martha Cunningham	Do., 04.09.–09.10.2025, 17.30–19.00 Uhr, 6 Termine; Gebühr: € 120,00; Kurs 25H72420	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Practical Business English B1 – online Leitung: Michael Haasche	Fr., 22.08.–05.12.2025, 15.00–16.30 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H72701	Online-Schulung
Business English B2 Leitung: Katja Maier	Di., 02.09.2025–06.01.2026, 17.00–18.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 173,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H72703*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Gespräche mit Kund*innen auf Englisch führen – live online Leitung: Gunda Rauch	Do., 18.09.–04.12.2025, 9.00–10.00 Uhr, 10 Termine; Gebühr: € 250,00; Kurs 25H72711	Online-Schulung

Französisch

Französisch A1.1 Leitung: Estelle Aupetit	Di., 28.10.2025–27.01.2026, 17.30–19.00 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H73101*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Französisch A1.2 Leitung: Estelle Aupetit	Do., 04.09.2025–08.01.2026, 19.30–21.00 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H73103*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Französisch A1.3 Leitung: David Diancourt	Do., 04.09.–04.12.2025, 17.30–19.00 Uhr, 11 Termine; Gebühr: € 126,00; Kurs 25H73104*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Französisch A2.1 Leitung: David Diancourt	Mo., 01.09.–01.12.2025, 17.30–19.00 Uhr, 11 Termine; Gebühr: € 126,00; Kurs 25H73201*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Französisch A2.2 Leitung: David Diancourt	Di., 02.09.–02.12.2025, 18.00–19.30 Uhr, 11 Termine; Gebühr: € 126,00; Kurs 25H73202*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Atelier français le samedi B1 Leitung: David Diancourt	Sa., 13.09.2025, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 45,00; Kurs 25H73006	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Französisch Konversation B1 – online Leitung: Christine Rebel	Di., 23.09.2025–27.01.2026, 17.30–19.00 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H73310	Online-Schulung
Französisch B1.1 Leitung: Estelle Aupetit	Mo., 01.09.2025–12.01.2026, 17.00–18.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H73301*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Französisch B1.2 Leitung: Blandine Mohr-Pelfrène	Mi., 29.10.2025–28.01.2026, 18.00–19.30 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H73302*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Intensivkurs Französisch B1.4 am Samstag Leitung: David Diancourt	Sa., 08.11.–06.12.2025, 9.00–12.30 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 115,00; Kurs 25H73304*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Französisch am Vormittag B2 Leitung: Blandine Mohr-Pelfrène	Fr., 26.09.2025–23.01.2026, 9.30–11.00 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 142,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H73403	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Französisch am Vormittag B2 – blended Leitung: Helga Rebischke	Fr., 29.08.2025–16.01.2026, 9.00–10.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H73404 *	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Französisch B2.2 Leitung: David Diancourt	Mo., 01.09.–01.12.2025, 19.15–20.45 Uhr, 11 Termine; Gebühr: € 126,00; Kurs 25H73402*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Atelier français le samedi B1/B2 Leitung: David Diancourt	Sa., 16.08.2025, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 45,00; Kurs 25H73005	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Französisch B2/C1 Leitung: François Bobbi	Mi., 24.09.2025–14.01.2026, 18.30–20.00 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 142,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H73407	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Italienisch

Italienisch A1.1 Leitung: Judith Janke	Do., 30.10.2025–29.01.2026, 19.15–20.45 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H74101*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Italienisch A1.3 Leitung: Helga Rebischke	Di., 02.09.2025–06.01.2026, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H74104*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Italienisch A2.1 am Samstag – online Leitung: Niccolò Del Tedesco	Sa., 13.09.–29.11.2025, 9.15–11.45 Uhr, 7 Termine; Gebühr: € 120,00; Kurs 25H74201*	Online-Schulung
Italienisch A2.2 – online Leitung: Roberta Mozzillo	Do., 04.09.–18.12.2025, 19.00–20.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H74203*	Online-Schulung
Italienisch A2.3 Leitung: Elisabetta Abate	Mo., 01.09.–22.12.2025, 18.30–20.00 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H74206*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Italienisch A2.4/B1.1 – online Leitung: Roberta Mozzillo	Mo., 25.08.–15.12.2025, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H74207*	Online-Schulung
Italienisch B1.2 – online Leitung: Roberta Mozzillo	Di., 02.09.2025–06.01.2026, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H74304*	Online-Schulung
Italienisch B1.3 – online Leitung: Cristina Cortellaro	Di., 02.09.2025–06.01.2026, 17.00–18.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00, zzgl. Kosten für Roman; Kurs 25H74305*	Online-Schulung
Italienisch B1/B2 Leitung: Francesco Bobbi	Do., 25.09.2025–08.01.2026, 17.30–19.00 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 142,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H74308	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Leitung: Cristina Cortellaro	Do., 04.09.2025–08.01.2026, 19.45–21.15 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 174,00, inkl. Zusatzmaterial, zzgl. Kosten für Roman; Kurs 25H74309*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
L'Italia chiama: Italienisch Konversation B2 – online Leitung: Niccolò Del Tedesco	Sa., 27.09.–22.11.2025, 12.00–13.00 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 67,00; Kurs 25H74402	Online-Schulung
Italienisch B2/C1 Leitung: Francesco Bobbi	Di., 23.09.2025–06.01.2026, 18.15–19.45 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 142,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H74403	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Leitung: Cristina Cortellaro	Do., 04.09.2025–08.01.2026, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 174,00, inkl. Zusatzmaterial, zzgl. Kosten für Roman; Kurs 25H74404	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Spanisch

Spanisch A1.1 Leitung: Giovanni Noriega	Mi., 20.08.–03.12.2025, 17.30–19.00 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H76101*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Spanisch A1.1 – online Leitung: Iria Gonzalez Quiroga	Mo., 27.10.2025–09.02.2026, 17.45–19.15 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H76102*	Online-Schulung
Spanisch A1.3 Leitung: Leonardo López Acuña	Mo., 18.08.–01.12.2025, 15.15–16.45 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H76105*	Familienzentrum, Ros- dorf, Anne-Frank-Weg 2
Leitung: José Roberto Herrador Bolaños	Do., 28.08.–18.12.2025, 17.45–19.15 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H76106*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Spanisch A1.4 Leitung: José Roberto Herrador Bolaños	Do., 28.08.–18.12.2025, 19.30–21.00 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H76107*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Spanisch A2.2 Leitung: Leonardo López Acuña	Mo., 01.09.–15.12.2025, 17.00–18.30 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H76204 *	Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2
Spanisch A2.3 Leitung: Giovanni Noriega	Mo., 18.08.–01.12.2025, 18.30–20.00 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H76206*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Spanisch A2.4 Leitung: Viviana Castillo	Di., 02.09.2025–13.01.2026, 18.30–20.00 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H76207*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Spanisch Konversation B1 Leitung: Giovanni Noriega	Mi., 20.08.–03.12.2025, 19.15–20.45 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 140,00; Kurs 25H76310	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Spanisch B1.1 Leitung: Leonardo López Acuña	Mo., 18.08.–01.12.2025, 18.45–20.15 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H76301*	Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2
Spanisch B1.2 am Samstag Leitung: Giovanni Noriega	Sa., 30.08.–06.12.2025, 9.15–12.45 Uhr, 8 Termine; Gebühr: € 184,00; Kurs 25H76303*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Español B2: Conversación y Gramática Leitung: Priscila Maria González	Do., 11.09.–11.12.2025, 18.00–19.30 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 140,00; Kurs 25H76408	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Leitung: Yolanda Ascencio Equihua-Wessel	Mi., 17.09.2025–28.01.2026, 9.00–10.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H76409	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Weitere Sprachen

Arabisch A1.1 Leitung: Dr. Mahmoud Haggag	Do., 25.09.2025–29.01.2026, 19.30–21.00 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H78301*	Familienzentrum, Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2
Arabisch B1.3 – online Leitung: Dr. Mahmoud Haggag	Fr., 26.09.2025–13.02.2026, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H78307*	Online-Schulung
Dänisch A1.1 Leitung: Timon Kalle Roßbach	Mi., 29.10.2025–28.01.2026, 17.00–18.30 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H79202*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Dänisch A1.2 Leitung: Timon Kalle Roßbach	Mi., 24.09.2025–28.01.2026, 18.45–20.15 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H79203*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Japanisch A1.1 Leitung: Kayoko Tamaki	Do., 21.08.–11.12.2025, 17.00–18.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 175,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H78502*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Japanisch A1.2 Leitung: Kayoko Tamaki	Mo., 18.08.–08.12.2025, 17.00–18.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 175,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H78503*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Japanisch A1.3 Leitung: Yuki Shimada	Do., 02.10.2025–22.01.2026, 16.15–17.45 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00,; Kurs 25H78504*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Japanisch A1.4 Leitung: Yuki Shimada	Fr., 10.10.2025–06.02.2026, 16.30–18.00 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H78505*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Koreanisch A1.1 Leitung: Sung Ae Kim	Do., 30.10.2025–29.01.2026, 18.30–20.00 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H78601*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Koreanisch A1.1 – online Leitung: Namyong Kim	Sa., 30.08.2025–10.01.2026, 12.45–14.15 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H78602*	Online-Schulung
Koreanisch A2.1 – online Leitung: Namyong Kim	Sa., 30.08.2025–10.01.2026, 11.00–12.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H78605*	Online-Schulung
Niederländisch B1.2 Leitung: Holger E. Wiedenstried	Do., 04.09.2025–08.01.2026, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 176,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H78106	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Norwegisch B1 Leitung: Inger Halvorsen	Mi., 10.09.–17.12.2025, 17.30–19.30 Uhr, 8 Termine; Gebühr: € 125,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H79105	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Persisch A1.1 Leitung: Seyed Muhammad Yunes	Mi., 05.11.2025–04.02.2026, 19.45–21.15 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H78201*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Persisch A1.3 Leitung: Neda Golshan	Di., 09.09.2025–13.01.2026, 19.45–21.15 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H78203*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Schnupperkurs: Plattdüütsch Leitung: Timon Kalle Roßbach	Di., 23.09.2025, 18.45–20.15 Uhr, 1 Termin; Gebühr: kostenfrei; um vorherige Anmeldung wird gebeten; Kurs 25H78900	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Plattdüütsch für Einsteiger*innen: Sprache und Geschichte Leitung: Timon Kalle Roßbach	Di., 28.10.2025–27.01.2026, 18.45–20.15 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 140,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H78901	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Polnisch A1.1 Leitung: Alicja Szczurzewska	Mi., 29.10.2025–28.01.2026, 18.45–20.15 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H77302*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Polnisch A2.1 Leitung: Alicja Szczurzewska	Do., 25.09.2025–29.01.2026, 19.30–21.00 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H77304*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Portugiesisch A1.1 Leitung: Lenice Teresinha Grave	Mi., 20.08.–10.12.2025, 17.15–18.45 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H76801	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Portugiesisch A2.1 – online Leitung: Iria Gonzalez Quiroga	Mo., 18.08.–08.12.2025, 19.30–21.00 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H76805*	Online-Schulung
Russisch A1.1 Leitung: Daria Garmatiuk	Mo., 27.10.2025–09.02.2026, 18.45–20.15 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H77402*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Russisch A1.3 Leitung: Daria Garmatiuk	Mo., 08.09.2025–19.01.2026, 17.00–18.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H77404*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Schwedisch B2/C1 Leitung: Gun Schmidt	Mo., 29.09.2025–19.01.2026, 18.00–19.30 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 142,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H79512	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Schwedisch Konversation C1/C2 Leitung: Gun Schmidt	Mo., 29.09.2025–19.01.2026, 16.15–17.45 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 142,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H79513	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Türkisch A1.1 Leitung: Özkan Demir	Mi., 17.09.2025–21.01.2026, 19.00–20.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H78701*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Türkisch A1.2 Wiederholung und Festigung Leitung: Özkan Demir	Di., 12.08.–09.09.2025, 19.00–20.30 Uhr, 5 Termine; Gebühr: € 57,00; Kurs 25H78703	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Türkisch A1.3 Leitung: Özkan Demir	Di., 16.09.2025–27.01.2026, 19.00–20.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 172,00; Kurs 25H78704*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Ukrainisch A1.1 Leitung: Anastasiia Yavorska	Mi., 29.10.2025–28.01.2026, 18.45–20.15 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 140,00; Kurs 25H77602*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Ukrainisch A2.2 Leitung: Anastasiia Yavorska	Mo., 08.09.2025–19.01.2026, 18.00–19.30 Uhr, 15 Termine; Gebühr: € 174,00, inkl. Zusatzmaterial; Kurs 25H77606*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7
Vietnamesisch A1.1 – hybrid Leitung: Nguyet Kieu	Mi., 29.10.2025–28.01.2026, 17.45–19.15 Uhr, 12 Termine; Gebühr: € 138,00; Kurs 25H78620*	VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7

Schnupperkurs: Entdecken Sie den Charme der koreanischen Kultur

Koreanische Dramen, Filme, Literatur und K-Pop – die koreanische Kultur begeistert Menschen auf der ganzen Welt. Sie erhalten einen spannenden Einblick in die Welt von K-Drama, K-Film und K-Literatur. Auch die Erfolgsgeschichte des K-Pops gehört dazu. Ideal für alle, die neugierig auf koreanische Kultur sind – ganz ohne Vorkenntnisse!

Leitung: Sung Ae Kim

Fr., 26.09.2025, 17.00–18.30 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: kostenfrei, um vorherige Anmeldung wird gebeten; Kurs 25H78610

Die K-Welle: K-Drama und K-Film – Der Reiz koreanischer Serien und Filme

Koreanische Dramen und Filme – von romantischen Liebesgeschichten bis hin zu packenden Thrillern – begeistern weltweit Millionen

von Zuschauer*innen. An diesem Abend beschäftigen wir uns mit den kulturellen Hintergründen und schauen uns koreanische Dialoge in den K-Dramen und K-Filmen genauer an. Bekannte Serien und Filme werden Ihnen in kurzen Ausschnitten vorgestellt. Sie erfahren, was die Erzählkunst und die Geschichten aus Korea so beliebt machen.

Leitung: Sung Ae Kim

Fr., 10.10.2025, 16.30–19.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 15,00; Kurs 25H78611

Die K-Welle: K-Literatur – „Die Vegetarierin“ von Han Kang entdecken

Entdecken Sie die koreanische Literatur durch Han Kangs preisgekrönten Roman „Die Vegetarierin“. Gemeinsam schauen wir uns die vielschichtige Erzählung, die Moralvorstellungen und die gesellschaftlichen Normen an. Ein spannender Abend für alle, die Literatur lieben und Korea aus einer anderen Pers-

pektive kennenlernen möchten. Han Kang erhielt 2024 den Literaturnobelpreis für ihre intensive poetische Prosa.

Leitung: Sung Ae Kim

Fr., 07.11.2025, 16.30–19.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 15,00; Kurs 25H78612

Die K-Welle: K-Pop – Wie koreanische Musik die Welt erobert

K-Pop, die Popmusik Koreas, begeistert Fans auf der ganzen Welt. An diesem Abend lernen Sie, wie K-Pop entstanden ist und warum es so erfolgreich wurde. Wir sprechen über faszinierenden K-Pop-Stars und die besondere Kultur, die um sie herum entstanden ist.

Leitung: Sung Ae Kim

Fr., 28.11.2025, 16.30–19.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 15,00; Kurs 25H78613

Beratung

Digitales

Markus Bötte

0551 4952-150

m.boette@vhs-goettingen.de



Digitale Kompetenzen

Office-Anwendungen

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

Word – Grundkurs an einem Tag

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

Leitung: Sabina Reifenrath

Sa., 06.09.2025, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin;

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;

Gebühr: € 89,00; Kurs 25H54010

Word – Aufbaukurs an einem Tag

In diesem Kurs vertiefen Sie Ihr Grundwissen, u. a. mit den folgenden Inhalten: Formatvorlagen einsetzen und viel Zeit sparen; Eigene Formatvorlagen erstellen und zuweisen; Bausteine und Dokumentvorlagen; Anwendungsübergreifende Designs; Abschnitte gestalten; Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen und anpassen. Voraussetzung: Word-Grundlagenkenntnisse.

Leitung: Sabina Reifenrath

Sa., 20.09.2025, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin;

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;

Gebühr: € 89,00; Kurs 25H54011

Excel – Grundkurs an einem Tag

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

Leitung: Sabina Reifenrath

Sa., 08.11.2025, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin;

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;

Gebühr: € 89,00; Kurs 25H54210

Excel – Aufbaukurs an einem Tag

Hier vertiefen Sie Ihr Grundwissen mit diesen Inhalten: Arbeiten mit Bedingungen (WENN-Funktionen); Arbeiten mit Namen; Datumsberechnungen; Verknüpfen von Arbeitsblättern und Zellen; bedingte Formate, Gültigkeitsregeln, benutzerdefinierte Formate; Diagramme erstellen und bearbeiten.

Voraussetzung: Excel-Grundlagenkenntnisse.

Leitung: Sabina Reifenrath

Sa., 22.11.2025, 9.00–16.00 Uhr, 1 Termin;

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;

Gebühr: € 89,00; Kurs 25H54012

10-Finger-Blindschreiben für Schüler*innen als Ferienkurs

Mit dem 10-Finger-Blindschreibsystem 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., 20.10.–24.10.2025, 9.30–13.00

Uhr, 5 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofs-

allee 7; Gebühr: € 109,00; Kurs 25H55005

Stressfrei parken mit Parkster – wir zeigen Ihnen wie!

Kein Kleingeld? Parkzeit abgelaufen? In unserem Gratis-Kurs zeigen wir, wie einfach Parkster funktioniert: App laden, Parkticket lösen, Parkzeit anpassen, bargeldlos zahlen. Teilnehmen und Überraschung sichern. Jetzt anmelden – Plätze sind begrenzt!

Leitung: Kursleitungsteam

Di., 19.08.2025, 11.00–12.00 Uhr, 1 Termin;

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;

Gebühr: kostenlos; Kurs 25F52503

Do., 28.08.2025, 16.00–17.00 Uhr, 1 Termin;

VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7;

Gebühr: kostenlos; Kurs 25F52504

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: 12.09.2025.

Leitung: Markus Wende

Sa./So., 20./21.09.2025, 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 25H31200

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. Sicherer Umgang mit der verwendeten Software wird vorausgesetzt. Bitte ggf. im Fachbereich nachfragen. iPad & Apple-Pen mitbringen oder nach Absprache bei der VHS ausleihen. Anmeldeschluss: 01.10.2025.

Leitung: Markus Wende

Sa./So., 11./12.10.2025, 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 25H31201

vhs-Akademie



Weiterbilden. Weiterdenken. Weiterkommen.

Wir stehen für praxisnahe Weiterbildungsangebote für Mitarbeitende und Führungskräfte in Wirtschaft und Verwaltung. Wir bieten Seminare zu Themen wie Kommunikation, Führung, digitale Kompetenzen und vielem mehr.

Gerne beraten wir Sie zu unseren Angeboten – auch zu Inhouse-Seminaren speziell für Ihren Bedarf.

Kontakt: akademie@vhs-goettingen.de

Heike Jansen, Tel. 0551 4952-144

Markus Bötte, Tel. 0551 4952-150



Das aktuelle Seminarangebot der vhs-Akademie

finden Sie auf unserer Webseite: vhs-goettingen.de/programm/vhs-akademie

Beratung

Beruf



Heike Jansen

0551 4952-144

h.jansen@vhs-goettingen.de

Berufliche Kompetenzen

Ausbilder-Eignungsverordnung (AEVO) – Crashkurs (Bildungsurlaub)

Mit dem Erwerb der Ausbildereignung erlangen Sie die Voraussetzung, um als Ausbilder*in tätig zu sein. Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt.

Leitung: Christian Deppe

Mo., 06.10.–13.10.2025, 8.30–16.00 Uhr, 7 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 544,00 (inkl. Unterrichtsmaterial; zzgl. Prüfungsgebühr IHK € 296,00); Kurs 25H87122

Heilpraktiker*in für Psychotherapie

Der Intensivkurs Ausbildung zum*r Heilpraktiker*in für Psychotherapie vermittelt anhand von Vorträgen, Diskussionen, Fallbeispielen das prüfungsrelevante Wissen. Zielgruppe sind alle, die psychotherapeutisch oder beratend tätig sein wollen, ohne studiert zu haben. Coaches, psychologische Berater*innen etc. erreichen durch eine Zulassung als Heilpraktiker*in für Psychotherapie größere Rechtssicherheit. Der Unterricht soll in den Räumen der VHS als Präsenzunterricht stattfinden, kann aber bei Bedarf auch angepasst werden und als Onlineunterricht laufen.

Leitung: Thomas Wiebke, Heilpraktiker

Mi., 05.11.2025–16.09.2026, 18.00–21.15 Uhr, 36 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 1.450,00, bei Ratenzahlung (inkl. € 200,00 Anmeldegebühr, mtl. Rate: € 125,00); bei Sofortzahlung: € 1.377,50; Kurs 25H08701

Online

Do., 20.11.2025–08.10.2026, 18.00–21.15 Uhr, 36 Termine; Online-Schulung; Gebühr: € 1.450,00, bei Ratenzahlung (inkl. € 200,00 Anmeldegebühr, mtl. Rate: € 125,00); bei Sofortzahlung: € 1.377,50; Kurs 25H08702

Infoabend: Mo., 22.09.2025, 19.00–20.30 Uhr; VHS, Bahnhofsallee 7; Kurs 25H08703

Prüfungstraining und Repetitorium HPP

Dieses Kursangebot wendet sich an Interessent*innen, die sich auf die Überprüfung für den*die Heilpraktiker*in für Psychotherapie vorbereitet haben und ihre

Kenntnisse auffrischen wollen. Dieser Kurs ist insbesondere für Teilnehmer*innen gedacht, die bereits einen Prüfungsvorbereitungslehrgang absolviert haben. Er ist nicht geeignet als alleinige Vorbereitung auf die Überprüfung.

Leitung: Thomas Wiebke, Heilpraktiker

Sa./So., 13./14.09.2025, Sa., 9.00–17.00 Uhr, So., 9.00–16.00 Uhr, 2 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 160,00; Kurs 25H08704

Qualifizierung für Kindertagespflegepersonen

Werden Sie Tagesmutter / Tagesvater!

Kindertagespflege ist eine familiennahe Form der Kinderbetreuung und besonders geeignet für Kinder unter 3 Jahren und bietet eine überschaubare und vor allem orientierungsgebende Atmosphäre. Die Kindertagespflege ist ein Bereich der Kinder- und Jugendhilfe und wird durch den Jugendhilfeträger öffentlich gefördert. Eine individuelle Beratung zu den Inhalten der Qualifizierungsmaßnahme, zur Kursorganisation, zum zeitlichen Ablauf und zu den Rahmenbedingungen der Kindertagespflege erhalten Sie unter vhs-goettingen.de.

Leitung: Kerstin Maring

Start: Do., 25.09.2025, je. Di./Do., 17.00–20.00 Uhr, 40 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 30,00; Kurs 25H85700

Aus dem Nest gefallen –

Gesucht: Eltern für Pflegekinder

Der Pflegekinderdienst des Landkreises Göttingen sucht Menschen, die sich vorstellen können, Pflegeeltern zu werden. Dieser Vorbereitungskurs hilft bei der Entscheidung und vermittelt alle wichtigen Fachthemen.

Leitung: Isabel Benzler-Günther, Dipl. Sozialpädagogin, Traumapädagogin

Sa./Mi., 27.09.–03.12.2025, Sa., 10.00–16.30 Uhr, Mi., 18.00–21.15 Uhr, 8 Termine; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 25,00; Kurs 25H85801

Yogalehrer*innen Ausbildung 2026/27, zertifizierte Ausbildung in Kooperation mit Yoga Vidya Göttingen

Zweijährige Yogalehrer*innen-Ausbildung bei Yoga Vidya – die Ausbildung umfasst sowohl intensive Praxis, als auch theoretischen Unterricht in Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga und Karma Yoga. Die Yogalehrer*innen-Ausbildung verbindet traditionelles Wissen mit den neuesten Erkenntnissen aus Wissenschaft und Gesundheit. Weitere Informationen finden Sie unter yoga-vidya-goettingen.de

Leitung: Christopher Rauner, Yogalehrer BVV, Leiter Yoga Vidya Göttingen

Beginn: Mi., 07.01.2026, 17.30–21.00 Uhr; Yoga Vidya Göttingen, Friedrichstraße 1, Göttingen; Kurs 26F04000

Beginn: Mi., 07.01.2026, 17.30–21.00 Uhr; Yoga Vidya Göttingen, Sickingenstraße 10, Kassel; Kurs 26F04001

Finanzen, Steuern

Frauen & Finanzen: Finanzielle Unabhängigkeit – fang an zu investieren

Kursinhalte: Warum Frauen sich um ihre Finanzen kümmern sollten; Inflation, Zinsseszins und Risiken richtig einschätzen u. a. m.

Leitung: Friederike Fuchs

Di., 04.11.2025, 18.30–20.45 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 29,00; Kurs 25H21501

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

Wir klären, welche Faktoren die Rente beeinflussen und wie du die Rentenlücke berechnest. Auch beleuchten wir, wie Frauen in unterschiedlichen Lebensphasen am besten vorgehen.

Leitung: Friederike Fuchs

Di., 25.11.2025, 18.30–20.45 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 29,00; Kurs 25H21502

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

Inhalte: Aktien, Anleihen und Investmentfond; Risiken; Vermögenssicherung und -aufbau. Der Niedersächsische Anlegerclub (NDAC) vermittelt Wissen zum Thema Geldanlage. Keine Anlageberatung!

Leitung: Carsten Witt

Do., 25.09.2025, 18.00–20.15 Uhr, 1 Termin; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 29,00; Kurs 25H87127

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 Ausbildungsaktivitäten – praxisnah, individuell und kostenfrei.

Unser Angebot für Sie: Beratung & Workshops: Stärkung Ihrer Ausbildungskompetenz – von der Organisation über neue Ausbildungsmodelle bis hin zur Anpassung an aktuelle Entwicklungen; Unterstützung beim Ausbildungsmarketing; Wir helfen Ihnen, Ihre Ausbildungsplätze attraktiv zu präsentieren und passende Bewerber*innen anzusprechen – auch mit Blick auf neue Zielgruppen; Weiterbildung für Ihre Auszubildenden: Schulungen zu den Schlüsselthemen „Umweltschutz & Nachhaltigkeit“ und „Digitalisierte Arbeitswelt“. **Standort:** VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7 **Projektlaufzeit:** 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 erhalten – z. B. für neue Kompetenzen, Digitalisierung oder branchenspezifische Weiterbildungen.

Standort Anlaufstelle: VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7

Projektlaufzeit: 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.

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

Integrationscoaching plus – 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? 07.04.–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 mich – 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: 25.08.2025.

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

Projektlaufzeit: bis 31.12.2025

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.

Beratung

Arbeit

Angelika Böttcher

0551 4952-163

a.boettcher@vhs-goettingen.de



Unterstützung für Familien

TAF 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!

TAF Plus unterstützt Sie dabei: sich im Alltag besser zurechtfinden; Angebote und Hilfen (z. B. beim Amt, bei der Kita oder Schule) 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 Ämtern und öffentlichen Einrichtungen.

Wo? VHS Duderstadt, Marktstr. 75

VHS Hann. Münden, Wilhelmshäuser Str. 90

VHS im Familienzentrum Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2

Projektlaufzeit: bis 31.08.2027

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

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

Bündnis für Alleinerziehende – wir sind viele!

Alleinerziehend zu sein ist oft eine große Herausforderung – vor allem, wenn es um Beruf, Kinderbetreuung und finanzielle Sicherheit geht. Das „Bündnis für Alleinerziehende“ setzt sich genau dafür in Stadt und Landkreis Göttingen ein: bessere Lebensbedingungen, mehr Unterstützung und faire Chancen.

Was macht das Bündnis: vernetzt Angebote rund um Arbeit, Kinder, Soziales und Gleichstellung; stärkt die Stimme Alleinerziehender; fördert konkrete Verbesserungen für Eltern und ihre Kinder. Die VHS Göttingen Osterode koordiniert das Bündnis und bietet Ihnen Informationen, Kontakte und Unterstützung.

Infos: buendnis-fuer-alleinerziehende.de

Wo? VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7

Projektlaufzeit: bis 28.02.2027

Leitung: Madlien Wienberg

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



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, 14.08.–09.10.2025; 20.10.–15.12.2025; 08.01.–04.03.2026; 8.45–13.00 Uhr; 200 Ustd.	€ 389,00 je Teilniveau
Deutsch A2.1 und A2.2 Vormittags	Montag bis Freitag, 14.08.–09.10.2025; 20.10.–15.12.2025; 08.01.–04.03.2026; 8.45–13.00 Uhr; 200 Ustd.	€ 389,00 je Teilniveau
Deutsch B1.1 und B1.2 Vormittags	Montag bis Freitag, 14.08.–09.10.2025; 20.10.–15.12.2025; 08.01.–04.03.2026; 8.45–13.00 Uhr; 200 Ustd.	€ 389,00 je Teilniveau
Deutsch B2 intensiv	Montag bis Freitag, 29.09.–17.11.2025; 8.45–13.00 Uhr; 170 Ustd.	€ 662,00, keine Ermäßigung
Deutsch C1 intensiv	Montag bis Freitag, 01.09.–17.10.2025; 8.45–13.00 Uhr; 170 Ustd.	€ 662,00, keine Ermäßigung
B2 Berufssprachkurs Vormittags	Ab 07.10.2025 geplant, 500 Ustd.	gefördert vom BAMF
Deutsch A1.1 / A2.1 / B1.1 Abends	Dienstag und Donnerstag, 16.09.2025– 05.02.2026; 17.30–20.00 Uhr; 100 Ustd.	€ 389,00
Deutsch A1.2 / A2.2 / B1.2 Abends	Montag und Mittwoch, 15.09.2025– 04.02.2026; 17.30–20.00 Uhr; 100 Ustd.	€ 389,00
Deutsch B2 Abends	Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, 16.09.2025 –05.02.2026; 17.30–20.00 Uhr; 150 Ustd.	€ 585,00, keine Ermäßigung
Deutsch C1 Abends	Dienstag und Donnerstag, 16.09.2025– 05.02.2026; 17.30–20.00 Uhr; 100 Ustd.	€ 389,00, keine Ermäßigung
Deutsch Konversation A2/B1 Abends	Montag, 03.11.2025–26.01.2026; 17.30–19.00 Uhr; je 20 Ustd.	€ 88,00, keine Ermäßigung
Schreibtraining A2/B1 Abends	Montag, 03.11.2025–26.01.2026; 19.15–20.45 Uhr; je 20 Ustd.	€ 88,00, keine Ermäßigung
Deutsch Konversation B2/C1 Abends	Montag, 03.11.2025–26.01.2026; 19.15–20.45 Uhr; je 20 Ustd.	€ 88,00, keine Ermäßigung
Deutsch Schreibtraining B2/C1 Abends	Montag, 03.11.2025–26.01.2026; 17.30–19.00 Uhr; je 20 Ustd.	€ 88,00, keine Ermäßigung

Weitere Angebote

Deutsch Alphakurs für Geflüchtete
Gefördert vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur.

Start: geplant für September 2025, sobald eine Gruppe gesammelt ist.

Interessierte melden sich gerne bei unserer Beratung.

DURCHBLICK: Regionale Nachrichten in einfacher Sprache

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

Regionale Grundbildungszentren
Niedersachsen

Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur



www.mein-durchblick.de

Beratung

Schul- und Grundbildung



Astrid Schneller

0551 4952-227

zbw@vhs-goettingen.de

Zweiter Bildungsweg

Kombikurs Haupt- und Realschule ab August 2025

Im Kombikurs lernen Menschen mit und ohne Hauptschulabschluss zusammen.

Unterricht gibt es in diesen Fächern: Deutsch, Mathe, Englisch, Biologie, Physik oder Chemie, Erdkunde oder Politik, Wirtschaft, Kunst.

In den Schulferien in Niedersachsen ist kein Unterricht. Die Abschlussprüfungen sind im Mai und Juni 2026. Habt ihr Fragen? Dann meldet euch bei uns!

Möglich für diesen Kurs ist auch die Teilnahme von Osterode am Harz aus.

Lass dich beraten!

Leitung: Team Lehrkräfte Zweiter Bildungsweg

Beginn: 18.08.2025, Montag bis Freitag von 8.45–13.45 Uhr; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 1.875,50 zahlbar in 11 Raten à € 170,50; Kurs 25H80000

Kombikurs Hauptschule ab August 2025

In diesem Kurs machen wir dich fit für den Hauptschulabschluss.

Du lernst in einer kleinen Gruppe. Die Fächer sind: Deutsch, Mathe, Biologie, Erdkunde oder Politik und Wirtschaft.

Wir helfen dir, das Wichtigste gut zu verstehen. Du lernst Schritt für Schritt – so, wie es zu dir passt. In den Schulferien in Niedersachsen ist kein Unterricht. Interesse? Dann ruf uns an oder schreib uns eine E-Mail. Wir besprechen gemeinsam, wie du in den Kurs einsteigen kannst.

Leitung: Team Lehrkräfte Zweiter Bildungsweg

Beginn: 18.08.2025, Montag bis Freitag von 8.45–12.00 Uhr; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 1875,00, zahlbar in 11 Raten à € 170,50; Kurs 25H80010

Kombikurs am Nachmittag – Haupt- und Realschule ab September 2025

Dieser Kurs startet nach den Herbstferien und wird für Teilnehmende mit und ohne Hauptschulabschluss angeboten. Ziel ist es, einen Haupt- oder Realschulabschluss zu absolvieren. Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathe, Englisch, Biologie, Physik, Erdkunde und Wirtschaft. Während der niedersächsischen Schulferien findet kein Unterricht statt! Die Abschlussprüfungen sind im Mai und Juni

2026 geplant. Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich gerne telefonisch oder per E-Mail bei uns, damit wir Ihren Einstieg in den Kurs besprechen können.

Leitung: Team Lehrkräfte Zweiter Bildungsweg

Beginn: 15.09.2025, Montag bis Donnerstag von 15.15–19.15 Uhr; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 1.320,00, zahlbar in 10 Raten à € 132,00; Kurs 25H80100

Realschule am Vormittag ab August 2025

Menschen 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. Die Abschlussprüfungen sind im Mai und Juni 2026 geplant. Während der niedersächsischen Schulferien findet kein Unterricht statt! Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich gerne telefonisch oder per E-Mail bei uns, damit wir Ihren Einstieg in den Kurs besprechen können.

Leitung: Team Lehrkräfte Zweiter Bildungsweg

Beginn: 18.08.2025, Montag bis Freitag von 8.45–13.45 Uhr; VHS, Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 1875,50, zahlbar in 11 Raten à € 170,50; Kurs 25H80500

Kombikurs am Vormittag in Hann. Münden – Haupt- und Realschule

Diesen Kurs gibt es schon seit vielen Jahren – mit großem Erfolg! Hier lernen Menschen mit und ohne Hauptschulabschluss zusammen. Du kannst den Haupt- oder Realschulabschluss machen.

Fächer im Kurs: Deutsch, Mathe, Englisch, Biologie, Chemie, Politik und Wirtschaft. Die Prüfungen sind im Mai und Juni 2026.

Du kannst auch noch nach Kursstart einsteigen. Interesse? Dann melde dich bei uns – wir beraten dich gerne!

Leitung: Team Lehrkräfte Zweiter Bildungsweg

Beginn: 01.09.2025, Montag bis Freitag von 8.45–12.00 Uhr; VHS, Hann. Münden, Wilhelmshäuser Straße 90; Gebühr: € 1.320,00, zahlbar in 10 Raten; Kurs 25H80080

Kombikurs Haupt- und Realschule ab Februar 2026

Im Kombikurs lernen Menschen mit und ohne Hauptschulabschluss zusammen.

Unterricht gibt es in diesen Fächern: Deutsch, Mathe, Englisch, Biologie, Physik oder Chemie, Erdkunde oder Politik, Wirtschaft, Kunst.

In den Schulferien in Niedersachsen ist kein Unterricht. Die Abschlussprüfungen sind im Januar und Februar 2027. Habt ihr Fragen? Dann meldet euch bei uns!

Möglich für diesen Kurs ist auch die Teilnahme von Osterode am Harz aus. Lass dich beraten!

Leitung: Team Lehrkräfte Zweiter Bildungsweg

Beginn: 23.02.2026, Montag bis Freitag von 8.45–13.45 Uhr; VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: € 1.875,50, zahlbar in 11 Raten à € 170,50; Kurs 26F80000

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 15.12.2025; 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, 16.00–17.30 Uhr, Kursende 15.12.2025; VHS Göttingen, Bahnhofsallee 7; Gebühr: bitte wenden Sie sich an den Fachbereich; Kurs 25F70003

Lese- und Schreibwerkstatt (Fortgeschrittene)

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

Leitung: Mariann Ege

Immer Montag und Mittwoch, 18.15–19.45 Uhr, Kursende 17.12.2025; VHS Göttingen, Online-Schulung; Gebühr: bitte wenden Sie sich an den Fachbereich; Kurs 25F70004

VHS Lerncafé

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

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

Sie haben Fragen?

Infotelefon 0551 4952-0



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



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



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



Anmeldung und Information

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

Zentrale Anmeldung

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

Die VHS-Standorte

Göttingen: Bahnhofsallee 7
Rosdorf Anne-Frank-Weg 2
Leitung Ruth Finckh
0551 77070150

Der Veranstaltungsort ist beim jeweiligen Kurs angezeigt.

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

Beratung für Privatkunden

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

Beratung für Unternehmenskunden

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

Die GÖSF-Sportstätten

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

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

Was es sonst noch zu wissen gibt

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

Geschäftsstelle

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

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

IMPRESSUM

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

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



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

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



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



Wir sind auf Wachstumskurs!

Komm in unser Team für die
regionale Energiewende.

Besuch uns auf
www.EAM.de/Karriere



Unsere aktuellen
Stellenangebote
findest Du hier



SPIELZEIT → 2025✌️26

PREMIEREN BIS NOVEMBER

IKI.RADIKALMENSCH
KEVIN RITTBERGER
AB 5.9.

JEDER STIRBT FÜR SICH ALLEIN
VON HANS FALLADA
IN EINER FASSUNG VON MATHIAS SPAAN
AB 6.9.

DIE WILDENTE
SIMON STONE FREI NACH HENRIK IBSEN
DEUTSCH VON BRANGWEN STONE
DEUTSCHSPRACHIGE ERSTAUFFÜHRUNG
AB 3.10.

WIR PERSER
IVANA SOKOLA
EINE VORAHNUNG NACH AISCHYLOS
URAUFFÜHRUNG
AB 25.10.

MOMO
FAMILIENSTÜCK NACH MICHAEL ENDE
FÜR DIE BÜHNE BEARBEITET
VON VITA HUBER
AB 16.11.

KRABAT
OTFRIED PREUSSLER
AB 20.11.



deutscher
theater
göttingen

