



## Kursangebote

Februar bis Ostern 2022

**GÖTTINGEN**  
STADT DER WISSENSSCHAFTEN  
LANDKREIS GÖTTINGEN



Das volle  
Programm  
finden Sie  
hier:

**VHS Göttingen Osterode gGmbH, Geschäftsstelle Osterode**

Neustädter Tor 1-3, 37520 Osterode am Harz  
05522 314411, oha@vhs-goettingen.de

### Sie finden uns auch in

Geschäftsstellen Göttingen  
Otto-Hahn-Zentrum, Bahnhofsallee 7, 37081 Göttingen  
0551 4952-0, info@vhs-goettingen.de

Familienzentrum Rosdorf, Anne-Frank-Weg 2, 37124 Rosdorf  
0551 4952-0, info@vhs-goettingen.de

Geschäftsstelle Duderstadt  
Marktstr. 75, 37115 Duderstadt, 05527 997327  
dud@vhs-goettingen.de

Geschäftsstelle Hann. Münden  
Wilhelmshäuser Str. 90, 34346 Hann. Münden  
05541 9548360, hmue@vhs-goettingen.de

[Jetzt anmelden!](#)



**www.vhs-goettingen.de**

Bitte beachten Sie die aktuellen Corona-Hygiene-Regeln!



Folgen auf:  
[Facebook](#) [Instagram](#)

Werden auch Sie Mitglied im

**Verein für Tourismus und Marketing**

und bringen Sie mit uns

**Leben in die Stadt!**

Jetzt informieren:

[info@vtm-osterode.de](mailto:info@vtm-osterode.de)

**vtm**

: um Ideen voraus

**OSTERODE AM HARZ**

### GESUNDHEIT

Bei den Gesundheitskursen bitte jeweils entsprechende Sport-(Bade-)kleidung/-schuhe, Handtuch, Getränk sowie wenn erforderlich Matte, leichte Decke, dicke Socken, kleines Kissen mitbringen.

### Step & Burn

Leitung: Petra Stelter

Step Aerobic macht Spaß und ist ein echter Allrounder. Das Workout verbrennt Kalorien, stärkt das Herz- und Kreislaufsystem und fördert Haltung, Balance sowie Koordination. In diesem Kurs bauen wir nach einem Warm-Up eine Choreographie aus den Grundschriften nach und nach auf – am Ende wählen die Teilnehmenden ihren jeweiligen Schwierigkeitsgrad selbst.

Do., 10.02.-28.04.2022, 17.00-18.00 Uhr, 10 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3  
Gebühr: € 64,00  
Kurs 22F03040

### Trainiere für einen Halbmarathon – Techniktraining

Leitung: Matthias Schwarze

Von 10,0 km auf 21,1 km – in sechs bis zehn Wochen fit für die Teilnahme an einem Halbmarathon. Die Teilnehmenden sollten bereits durchgehend 10,0 km am Stück laufen können.  
Treffpunkt: VHS-Foyer. Bitte gleich in Laufkleidung kommen.

Mo., 07.02.-28.03.2022, 18.00-19.00 Uhr, 8 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3  
Gebühr: € 64,00; Kurs 22F03340

### Aqua Zumba®

Leitung: Messoda Yahiaoui

Aqua Zumba® ist ein gelenkschonendes Ganzkörper-Workout zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen, dem einfach zu folgen ist. Das Training verbessert die Ausdauer und stärkt die Muskulatur, darüber hinaus werden viele Kalorien verbrannt – und was am wichtigsten ist: es macht viel Spaß, versprochen!

Di., 08.02.-03.05.2022, 19.00-20.00 Uhr, 10 Termine; Wartbergschule Osterode, Hohe Str. 42  
Gebühr: € 65,00; Kurs 22F03240

### Aqua-Fitness

Leitung: Messoda Yahiaoui

Abwechslungsreiche Übungen im Wasser stärken das Herz-Kreislaufsystem, kräftigen die Muskulatur, verbessern die Fitness und steigern das körperliche Wohlbefinden.

Mi., 09.02.-27.04.2022, 19.30-20.30 Uhr, 10 Termine; Wartbergschule Osterode, Hohe Str. 42  
Gebühr: € 65,00; Kurs 22F03241

### Pilates am Abend

Leitung: Andrea Reuper

Bitte ersetzen durch: Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskelat, inkl. Stretching-Elementen. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

Do., 10.02.-17.03.2022, 18.45-19.45 Uhr, 6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3  
Gebühr: € 39,00; Kurs 22F03440

### Faszientraining nach FASZIO®

Leitung: Sven Porz

FASZIO® setzt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in Bewegung um. Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training gibt Impulse, fordert den ganzen Körper und alle Sinne. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Sa., 26.03.2022, 16.00-19.00 Uhr, 1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3; Gebühr: € 20,00  
Kurs 22F04241

### Yoga am Abend

Leitung: Jyotika Paust

Yoga-Übungen und -Haltungen (Asanas) fördern die Dehnung, Kräftigung und Beweglichkeit Ihres Körpers. Die Körperwahrnehmung mit dem Atem führt Sie in die (Tiefen-)Entspannung, Ihr Geist kommt zur Ruhe. Der Kurs stärkt so Ihre Gesundheitskompetenz und ermöglicht Ihnen einen besseren Umgang mit Stress im Alltag.

Do., 03.03.-30.06.2022, 20.00-21.30 Uhr, 15 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3  
Gebühr: € 126,00; Kurs 22F04142

### Hatha-Yoga

Leitung: Petra Nagel

Ein (Wieder-)Einstiegskurs ins Yoga: Ausgewählte Übungen und Haltungen aus dem Hatha Yoga zielen insbesondere auf die Dehnung und Kräftigung des Hals-, Nacken-, Rückenbereichs. Die atemgeführte Körperwahrnehmung dient der (Tiefen-)Entspannung und dem Stressabbau.

Mi., 23.03.-08.06.2022, 15.00-16.30 Uhr, 10 Termine; Haus des Gastes, Gymnastikhalle, Kurpark, Bad Lauterberg, Ritscherstr. 4  
Gebühr: € 78,00; Kurs 22F04150

### Hatha-Yoga Mittelstufe

Leitung: Petra Nagel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Yoga-Vorkenntnissen. Ausgewählte Hatha Yoga-Übungen und -haltungen zielen insbesondere auf die Dehnung und Kräftigung insbesondere des Hals-, Nacken-, Rückenbereichs. Die atemgeführte Körperwahrnehmung dient der (Tiefen-)Entspannung und dem Stressabbau.

Fr., 11.02.-22.04.2022, 10.00-11.30 Uhr, 10 Termine; Haus des Gastes, Gymnastikhalle, Kurpark, Bad Lauterberg, Ritscherstr. 4  
Gebühr: € 78,00; Kurs 22F04250

### Yoga in Bad Grund

Leitung: Christel Schossig

Hatha-Yoga ist die traditionelle Schulung der geistigen Konzentration. Als ganzheitliches System kann Yoga auch als Schule der Empfindungen bezeichnet werden. Die Fähigkeit zu körperlicher und geistiger Entspannung und Harmonisierung bringt eine positive Bewältigung der Alltagsbelastungen mit sich.  
Weitere Kursangebote „Yoga in Bad Grund“: [www.vhs-goettingen.de](http://www.vhs-goettingen.de)

Mo., 07.02.-16.05.2022, 18.00-19.00 Uhr, 12 Termine; Kurzentrum Bad Grund, Elisabethstr. 1  
Gebühr: € 84,00  
Kurs 22F04155

### Hund, Katze, Kobra – Yoga für Kinder von 6-10 Jahren

Leitung: Rosita Lipsky

Kinder sind begeisterungsfähig und stetig auf der Suche nach neuen Erfahrungen und Entdeckungen: ein liebevoll und kindgerecht gestalteter Yoga-Kurs ohne Mama und Papa kann genau das bieten! Spielerisch und fantasievoll werden Beweglichkeit, Körperhaltung sowie Koordinationsfähigkeit gefördert. Und ganz nebenbei nehmen die Kinder mehr Ruhe und Gelassenheit mit in ihren (Schul-)Alltag.

Mi., 09.02.-30.03.2022, 14.00-15.30 Uhr, 8 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3  
Gebühr: € 80,00  
Kurs 22F04240

### Dana® Aerial Yoga – Yoga im Tuch

Leitung: Andrea Reimann

Beim Dana® Aerial Yoga geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas. Das Tuch ist dabei der Partner. Eine Entspannungseinheit am Ende rundet die Stunde ab.

Mo., 21.02.-28.03.2022, 17.30-18.30 Uhr, 6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1-3  
Gebühr: € 60,00  
Kurs 22F04244

### Qi Gong für Gesundheit und innere Balance

Leitung: Larisa Gertz

Mit sanften fließenden Bewegungen und Atemübungen werden Sie: Blockaden im Körper lösen, Körper und Geist stärken, Lebensenergie im Körper fließen lassen, Gesundheit und Lebensqualität verbessern, die innere Balance finden.  
Weiteres Kursangebot: Mi., 09.02.-02.03.2022, 16.45-18.15 Uhr, 4 Termine; Haus des Gastes, Bad Lauterberg, Ritscherstr. 4; Gebühr: € 31,00; Kurs 22F04452

Mo., 07.02.-28.02.2022, 18.30-20.00 Uhr, 4 Termine; Gästehaus am Bornweg, Bad Sachsa, Bornweg 10; Gebühr: € 31,00  
Kurs 22F04450

### Tai Chi – Einstiegskurs

Leitung: Larisa Gertz

Tai Chi fördert die Gesundheit, steigert die Lebensenergie, entspannt den Körper und kräftigt den Geist. Die Selbstheilungskräfte aktivieren, Koordination und Beweglichkeit der Gelenke verbessert und das allgemeine Wohlbefinden erhöht.  
Weiteres Kursangebot: Mi., 09.03.-30.03.2022, 16.45-18.15 Uhr, 4 Termine; Haus des Gastes, Bad Lauterberg, Ritscherstr. 4; Gebühr: € 31,00; Kurs 22F04453

Mo., 07.03.-28.03.2022, 18.30-20.00 Uhr, 4 Termine; Gästehaus am Bornweg, Bad Sachsa, Bornweg 10; Gebühr: € 31,00  
Kurs 22F04451

### KOCHEN

Bei den Kochkursen entstehen zzgl. zur Kursgebühr Kosten für Lebensmittel, die direkt beim Dozenten zu bezahlen sind. Bitte Behältnisse für Kostproben, Schürze und Geschirrhandtuch mitbringen. Veranstaltungsort: Oberschule Herzberg, Heidestr. 10

### Kochen für Männer in Herzberg

Leitung: Frank Regenhardt

Der Kurs ist auch für Männer geeignet, die bisher einen großen Bogen um den heimischen Herd gemacht haben. In lockerer Atmosphäre werden leckere Gerichte zubereitet.

Do., 10.02.-03.03.2022, 18.30-21.30 Uhr, 4 Termine; Gebühr: € 80,00; Kurs 22F07150

### Rouladen-Kochkurs

Leitung: Heinrich Möller

Rinderrouladen, Kalbsrouladen und Putenrouladen verpackt in einem tollen Menü. Für jeden Geschmack ist an diesem Abend etwas dabei.

Fr., 18.02.2022, 18.30-21.30 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 22,00  
Kurs 22F07251

### Das gutbürglerische Menü

Leitung: Heinrich Möller

Im Mittelpunkt des Abends steht der Tafelspitz vom Kalb. Mit doppelter Rinderkraftbrühe als Vorsuppe und Bayerische Creme als Dessert.

Fr., 18.03.2022, 18.30-21.30 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 22,00  
Kurs 22F07253

### KULTUR/KUNSTHANDWERK

Leitung: Birgit Abrameit

Sauerbraten, Krustenbraten, Schmorbraten. Natürlich verpackt in einem abgerundeten Menü.

Fr., 18.03.2022, 18.30-21.30 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 22,00  
Kurs 22F07255

### „Fesselndes“ Vorlesen – kein Hexenwerk (online)

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Osterode

Leitung: Birgit Abrameit

Egal ob eigene Texte oder Gutenachtgeschichten – Vorlesen, so dass die Zuhörer „bei einem bleiben“, ist erlernbar. In diesem Online-Seminar werden Ihnen schrittweise die Grundlagen des gekonnten Vorlesens vermittelt. Sie sind eingeladen, anhand von selbstgewählten (oder selbstgeschriebenen) Texten von maximal einer DIN-A4-Seite Länge Ihr neu erworbene Wissen auszutesten.

Mi., 16.02.-23.03.2022, 18.30-20.00 Uhr, 6 Termine; Online-Schulung  
Gebühr: € 72,00  
Kurs 22F242

**Wörter mit Flügeln – Kreatives Schreiben an einem Samstag**

Leitung: Silke Strupat, Freie

Autorin und Lektorin

Schreiben meint sehen, mit Wörtern und Sätzen zu spielen, aber auch eine Geschichte zu erzählen. Es ist ein Handwerk, setzt aber auch eine Menge Kreativität frei. Die Schreibwerkstatt bietet Schreibimpulse und die Möglichkeit, anhand praktisch orientierter Lernformen Techniken des kreativen Schreibens auszuprobieren.

**Sa., 12.03.2022, 10.00–15.00 Uhr,**  
1 Termin; Stadtbibliothek, Scheffelstr. 14, Osterode; Gebühr: € 30,00  
**Kurs 22F24340**

**Tanzen alle miteinander!****Tanz-Workshop für Familien**

In Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum Osterode/Bad Grund

Leitung: Anja Kanzinger

Ob Mutter/Vater mit Kind, Großeltern mit Enkelkindern oder Tante/Onkel mit Nichten/Neffen – in diesem Workshop sind alle Personen ab dem 8. Lebensjahr herzlich willkommen. Das Ziel ist gemeinsame Tanzfreude. Bitte jede Person/jedes Familienmitglied anmelden! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk, Stoppersocken/Gymnastik- oder Sportschuhe.

**Sa., 19.03.2022, 14.00–16.15 Uhr,**  
1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Gebühr: € 12,00  
**Kurs 22F18440**

**Spiele aus aller Welt**

Workshop in Kooperation

mit dem Projekt „Mitte: Erd-

ball“ der Stadt Osterode

Leitung: Juliet Jeske

Wir werfen gemeinsam einen Blick auf die Spiele, die unsere Kinder spielen. Wir werden Spiele entdecken, die sehr stark vom jeweiligen kulturellen Hintergrund geprägt sind – aber auch Spiele, die weltweit fast identisch gespielt werden. Das Angebot richtet sich gleichermaßen an (sozial-)pädagogisch arbeitende Personen sowie alle interessierten Bürger\*innen. Mindestteilnahme-Alter: 6 Jahre; pro teilnehmender erwachsener Person ist ein Kind bis 12 Jahre kostenfrei.

**Sa., 05.03.2022, 9.30–12.00 Uhr,**  
1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Gebühr: € 12,00  
**Kurs 22F21640**

**Malen wie Bob Ross® – Kanadisches Flair**

Leitung: Hans-Joachim Kohlhase,

lizenziert Bob Ross® Instructor

Bob Ross, ein amerikanischer Maler und Weiterentwickler dieser Maltechnik, war überzeugt, dass alle Menschen mit etwas Übung und Anleitung malen können. Am Ende dieses Tageskurses haben Sie Ihr eigenes Kunstwerk erschaffen. Alle benötigten Materialien, Werkzeuge und Hilfsmittel werden gegen eine Materialumlage in Höhe von € 40,00 gestellt. Die Materialumlage bitte direkt an den Dozenten zahlen.

**Sa., 05.03.2022, 9.30–17.00 Uhr,**  
1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3  
Gebühr: € 56,00  
**Kurs 22F30040**

**Abstrakte Acryl-Malerei**

Leitung: Rosita Lipinsky

Lassen Sie Ihrer Fantasie und Kreativität freien Lauf und schaffen Sie mit Acrylfarben Ihr eigenes abstraktes Kunstwerk auf Leinwand. Materialien werden vor Ort gestellt, bitte tragen Sie unempfindliche, farbtaugliche Kleidung! Kursgebühr inkl. € 30,00 Materialkosten.

**Fr./Sa., 25./26.03.2022, Fr., 17.00–20.00 Uhr, Sa., 9.30–12.00 Uhr,**  
2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3; Gebühr: € 86,00  
**Kurs 22F30240**

**Korbblechten – altes Handwerk neu entdeckt: „Hocker“**

Leitung: Bernd Riechel,

Ing.-Pädagoge, Korbmacher

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in das alte Handwerk „Korbblechten“. Sie erlernen den Umgang mit verschiedenen Flechtmaterialien (Weide, Schnüre, Rohr) sowie einfache Grifftechniken und wenden diese dann beim Bespannen eines Hockers an. Kursgebühr inkl. € 20,00 Materialkosten.

**Sa., 12.03.2022, 10.00–17.00 Uhr,**  
1 Termin; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3; Gebühr: € 78,00  
**Kurs 22F32040**

**Arbeiten mit Ton**

Leitung: Anke Sielaff

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse gleichermaßen. Dekoratives für Zuhause oder zum Verschenken entsteht. **Weiteres Kursangebot: Mi., 09.02.–04.05.2022, 19.30–21.45 Uhr, 11 Termine;** Gebühr: € 132,00; **Kurs 22F32451**

**Mo., 07.02.–09.05.2022, 19.30–21.45 Uhr, 11 Termine; Gymnasium Herzberg, Domeyerweg 5**  
Gebühr: € 132,00; **Kurs 22F32450**

**Arbeiten mit Ton in Badenhausen**

Leitung: Mechthild Liesener

Knospen, Blüten, Früchte im Pop-Stil für den Garten.

Achtung: Am Montag, den 21.02., findet der Kurs nicht statt!

**Mo., 07.02.–28.03. 18.00–21.00 Uhr, Fr., 18.02., 18.00–21.00 Uhr,**

**Sa., 19.02.2022, 10.00–17.00 Uhr; Oberschule Badenhausen, Am Johannesborn 16;**

**Gebühr: € 160,00; Kurs 22F32454**

**Patchwork**

Leitung: Constanze Bock

Verwöhnen Sie sich mit einem Wochenende zwischen herrlichen Stoffen, Nähmaschinen und Schneidebrett. Wie wär's mit einem kuscheligen Quilt? Gerne können Sie auch Ihre Ideen mitbringen und verwirklichen. Taschen, Tischläufer, Kissen usw. entstehen unter fachkundiger Anleitung. Eine Nähmaschine ist erforderlich. Vorbesprechung: Do., 17.03.2022, 19.30–21.00 Uhr.

**Fr. bis So., 25.03.–27.03.2022, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 8.30–16.00 Uhr, So., 10.00–14.30 Uhr; Schulzentrum Bad Sachsa, Ringstr. 27**  
Gebühr: € 76,00; **Kurs 22F38054**

**Kreatives Nähwochenende**

Leitung: Romy Mai

Selbst Nähen macht Spaß – nur leider fehlt meist die Zeit dazu. In diesem Kurs können mit viel Spaß und in netter Atmosphäre eigene Nähprojekte realisiert werden. Nähmaschinen können mitgebracht werden, es sind aber auch gute Nähmaschinen vorhanden, die gerne genutzt werden können.

**Fr./Sa., 11./12.03.2022, Fr., 18.00–21.00 Uhr, Sa., 10.00–15.00 Uhr,**  
2 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3; Gebühr: € 39,00  
**Kurs 22F38042**

**Der Handarbeitskurs – Nähn und Stricken**

Leitung: Romy Mai

Haben Sie Interesse zu nähen oder zu stricken und nach eigenen Ideen oder auch Vorgaben zu verwirklichen? In gemütlicher Runde mit Gleichgesinnten macht es Spaß und erweitert den Wissensschatz.

**Do., 03.03.–21.04.2022, 9.30–11.45 Uhr, 6 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3**  
Gebühr: € 69,00; **Kurs 22F38240**

**EDV****Apple iPhone – Einstiegskurs**

Leitung: Gunnar Grüneberg

Sie besitzen ein iPhone und möchten Ihr Gerät sicher nutzen? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! Themen: Tasten und Gesten nutzen – der richtige Umgang mit iOS, Zugang zum Internet über WLAN und Mobilfunk herstellen, Nachrichten und Bilder versenden, Nutzung vorinstallierter Apps, laden, installieren und Löschen weiterer Apps. Info: Jedes Jahr im September stellt Apple ein neues iOS vor.

**Mo./Mi., 14.03.–23.03.2022, 18.15–20.30 Uhr, 4 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3**  
Gebühr: € 56,00  
**Kurs 22F53340**

**Excel – Einstiegskurs**

Leitung: Gunnar Grüneberg

Hier erwerben Sie Grundkenntnisse der professionellen Tabellenkalkulation. Themen: Daten eingeben, formatieren, korrigieren und löschen; Formeln verwenden; Einfache Funktionen verwenden; Relative und absolute Zellbezüge richtig einsetzen; Diagramme erstellen; Ausdrucke formatieren und erzeugen.

**Di./Do., 22.02. bis 15.03.2022, 18.15–20.30 Uhr, 7 Termine; VHS, Osterode, Neustädter Tor 1–3**  
Gebühr: € 97,00; **Kurs 22F55140**

**WASSERSPORT/KLETTERN**