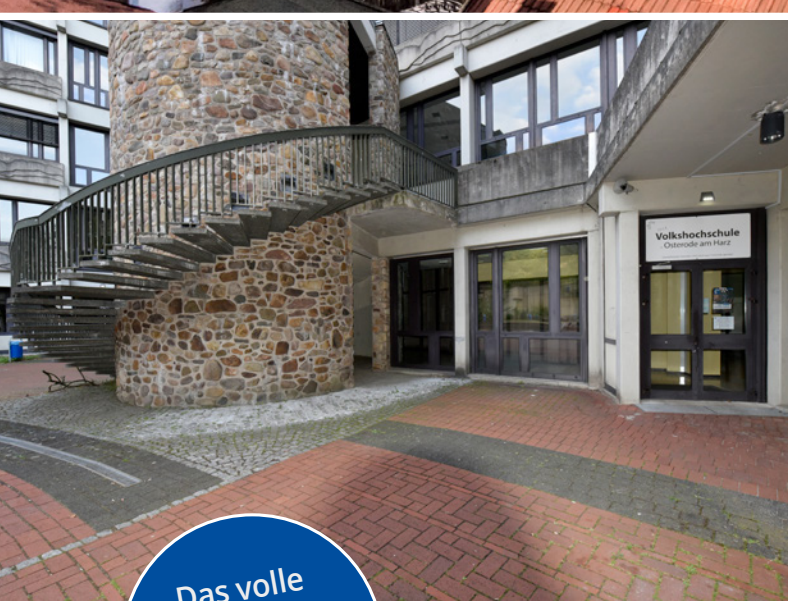


Kursangebote Februar bis Ostern 2022

GÖTTINGEN
STADT UND UMGEBUNG

LANDKREIS GÖTTINGEN



Das volle
Programm
finden Sie
hier:

www.vhs-goettingen.de

Bitte beachten Sie die aktuellen Corona-Hygiene-Regeln!

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!



Folgt uns auf:



Werden auch Sie Mitglied im
Verein für Tourismus und Marketing
und bringen Sie mit uns
Leben in die Stadt!

- » Mitreden
- » Mitgestalten
- » Mitfeiern

Jetzt informieren:
info@vtm-osterode.de



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; Wartberg-schule 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; Wartberg-schule 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 Rückenmuskulatur, 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, mehrdimensionale 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 22F04150K
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 22F04250K
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	Mo., 07.02.–16.05.2022, 18.00–19.30 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 Lipinsky	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 dies 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 werden aktiviert, 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 Regenhart	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	Rinderroulade, Kalbsroulade und Putenroulade 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 gutbürgerliche Menü Leitung: Heinrich Möller	Im Mittelpunkt des Abends steht der Tafelspitz vom Kalb. Mit doppelter Rinderkraftbrühe als Vorsuppe und Bayerische Creme als Dessert.	Fr., 04.03.2022, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 22,00 Kurs 22F07252
Drei unterschiedliche Braten Leitung: Heinrich Möller	Sauerbraten, Krustenbraten, Schmorbraten. Natürlich verpackt in einem abgerundeten Menü.	Fr., 18.03.2022, 18.30–21.30 Uhr, 1 Termin; Gebühr: € 22,00 Kurs 22F07253
KULTUR/KUNSTHANDWERK		
„Fesselndes“ Vorlesen – kein Hexenwerk (online) In Kooperation mit der Stadtbibliothek Osterode Leitung: Birgit Abrameit	Egal ob eigene Texte oder Gutenachtgeschichten – Vorlesen, so dass die Zuhörenden „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 erworbenes Wissen auszutesten.	Mi., 16.02.–23.03.2022, 18.30–20.00 Uhr, 6 Termine; Online-Schulung Gebühr: € 72,00 Kurs 22F24240D



vhs-Akademie

Fachlich fundierte, bedarfsgerechte und praxisnahe Weiterbildung für Führungskräfte sowie Mitarbeitende aus Unternehmen und Verwaltung. Für Menschen, die sich beruflich und persönlich weiterentwickeln wollen.
www.vhs-goettingen.de/vhs-akademie



