

VHS Ostkreis Hannover

Öffnungszeiten:

Die Geschäftsstelle der Volkshochschule, Hannoversche Str. 23, Altwarmbüchen ist montags, mittwochs und freitags von 9:00 bis 12:00 Uhr geöffnet. Sie können sich hier beraten lassen und persönlich anmelden.

Telefon:

Telefonisch erreichen Sie uns auch außerhalb dieser Öffnungszeiten unter der Nummer 0511/2208222 in der Geschäftsstelle in Isernhagen. Ihr Anruf wird dann automatisch an die Geschäftsstelle in Lehrte weitergeleitet. Oder Sie rufen direkt die VHS-Geschäftsstelle in Lehrte unter der Telefonnummer 05132/5000-0 an.

Ihre schriftliche, telefonische Anmeldung oder Ihre online-Anmeldung über unsere Homepage (www.vhs-ostkreis-hannover.de) nehmen wir gerne entgegen.

Pilates Sommerkurs -outdoor- Pilates ist ein äußerst sanftes und wirkungsvolles Workout, das den Körper kräftigt und formt, dehnt und entspannt.

Bitte bringen Sie Turnschuhe und ein Handtuch mit.

Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

Treffpunkt: Jacobistraße 5, 30916 Isernhagen, vor der Schule. Ihr Dozent erwartet Sie dort.

Nicolas Moreno Lorite
montags, 24.06.2024 bis 12.08.2024 jeweils von 17:00 - 18:00 Uhr

Isernhagen Altwarmbüchen, Hellerschule Außengelände
Preis: 42,00 €, Kursnummer Z 300 312

Pilates Sommerkurs -outdoor- Inhalte wie Kursnummer Z 300 312 (s.o.)

Nicolas Moreno Lorite

montags, 24.06.2024 bis 12.08.2024, jeweils von 18:00 - 19:15 Uhr

Isernhagen Altwarmbüchen, Hellerschule Außengelände
Preis: 42,00 €, Kursnummer Z 300 322

Yoga outdoor – Beweglichkeit, Kraft, Entspannung
Mit sanften und achtsam-intensiven Bewegungsabläufen in die körperliche und geistige Balance.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Treffpunkt: Parkplatz, Schulcampus Helleweg, 30916 Isernhagen.

Ihre Dozentin erwartet Sie am ersten Kurstag dort.

Heike Roziewski
mittwochs, 03.07.2024 bis 24.07.2024, jeweils von 17:45 - 19:15 Uhr

Isernhagen, Schulcampus Helleweg, Wiese am Volleyballfeld
Preis: 42,00 €, Kursnummer Z 300 372

Infos/Regeln für die outdoor-Kurse

- Es stehen keine Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung, bitte kommen Sie bereits in entsprechender Kleidung zur Unterrichtsstätte.

- Die Kurse werden ohne Hilfs-

mittel durchgeführt. Bitte bringen Sie an jedem Termin Ihre eigene Matte mit.

- Bei Regen findet der Kurs an dem entsprechenden Tag nicht statt und wird auch nicht berechnet. Im Zweifelsfall erfolgt Info über die Dozenten oder die VHS, z.B. Telefonkette, E-Mail, Whats App.

- Eine Abbuchung der Kursgebühr erfolgt ausnahmsweise daher erst am Kursende.

- Alle Kurse finden auf der Wiese beim Volleyballfeld hinter der Schule statt.

Fitness und Kondition Sommerprogramm

Mit verschiedenen konditionsfördernden gymnastischen Übungen, die sowohl das Herz-Kreislauf-System anregen als auch die unterschiedlichsten Muskelgruppen trainieren, sollen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen eine allgemeine Fitness erreichen. Dabei wird besonders auch auf die Kräftigung der Rückenmuskulatur eingegangen. Der Kurs ist eine Kombination aus Konditions-Aerobic, Stretching, Krafttraining, Skigymnastik und kleinen Spielen.

Dieter Ilius

montags, 24.06.2024 bis 29.07.2024, jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum, Seestr. 8

Preis: 42,00 €, Kursnummer Z 300 332

LAMM®

textiles wohnen

Lamm – textiles wohnen macht Phantasie in der Wohn- und Arbeitswelt erlebbar. Mit der neuen Ausstellung im [Creative Cube] zeigen wir phantastische Möglichkeiten für Ihr Zuhause.



neben
helmrichs
Innen- und Außenbau

Am Ortfelde 20 B
[Creative Cube]
30916 Isernhagen
Tel (0511) 72 62 93 30
Fax (0511) 72 62 93 55

Email: info@textiles-wohnen.de
Web: www.textiles-wohnen.de

Dekorationen
Sonnenschutz
Polsterarbeiten
Bodenbeläge
Tapeten
Insektenschutz
Accessoires

Wie Menschen denken und leben, so bauen und wohnen Sie!

Stadtradeln

26. Mai bis 15. Juni 2024

Sie können noch mitmachen und geradelt Kilometer ein- und nachtragen: www.stadtradeln.de/isernhagen

„DER BLICK“
in unsere Gemeinde

Wir haben unseren Internetauftritt

odernisiert.

Ab sofort

finden Sie

uns unter:



www.der-blick-isernhagen.de

Jetzt Anmelden - Sommerferienprogramm der Jugendpflege Isernhagen

Die Sommerferien stehen vor der Tür und es gibt wieder ein abwechslungsreiches Programm für die Kinder und Jugendlichen der Gemeinde. Die Anmeldung erfolgt online und ist seit dem 31. Mai unter www.unser-ferienprogramm.de/isernhagen frei geschaltet.

An fast jedem Wochentag gibt es mindestens ein Angebot - insgesamt über 63 spannende Aktionen. Dabei ist für jeden etwas, ob Naturkosmetik, abwechslungsreiche Sport- und Bewegungsaktionen, verschiedenste Kreativaktionen und tolle Ausflüge. Das umfangreiche Angebot ist auch unter Beteiligung der Isernhagener Vereine und Verbände entstanden.

Die verbindliche Vergabe der Plätze erfolgt am 12.06.2024. Bei mehr Bewerber/innen als Plätze entscheidet das Los über die Teilnahme.



Das ausführliche Programm wurde bereits an den Schulen verteilt und per Newsletter versandt. Wer Flyer oder Newsletter nicht erhalten hat, findet unsere Angebote bei Instagram und Facebook oder kann unter Tel.: 0511 6153-4030 oder per Mail unter jugendpflege@isernhagen.de ein Exemplar anfordern.

Jugendpflege
Gemeinde Isernhagen

Weil Schönes nur von Meisterhand entsteht

FLIESEN REHBERG

Ernst-Grote-Straße 45
30916 Isernhagen,
OT Altwarmbüchen,
Tel. (05 11) 61 00 58,
Fax (05 11) 61 44 06
www.fliesen-rehberg.de

Fliesenarbeiten aller Art,
Badgestaltung,
großes Fliesensortiment,
Verkauf und Beratung in
unseren Ausstellungsräumen
info@fliesen-rehberg.de

Hannovers Taxi-App: cab4me

Kostenloser Download - einfach QR-Code scannen!

Einfach und schnell bezahlen:
Kreditkarte, EC-Karte, PayPal, Barzahlung

Hallo Taxi!
3811

MK Tischlermeister Michael Kahlke

Küchen/-renovierungen • Einbaumöbel • Badmöbel

Lassen Sie sich von uns beraten!

Großhorst 33a • 30916 Isernhagen-Kirchhorst
Fon: 05136 4162 • Fax: 05136 4163 • www.tischlerei-kahlke.de