

## 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](http://www.vhs-ostkreis-hannover.de)) nehmen wir gerne entgegen.

In folgenden Kursen sind noch freie Plätze verfügbar. Bitte melden Sie sich vor Ihrer Teilnahme an.

Teilzeit-Bildungsurlaub: Spanisch von Anfang an A1

für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen VA-Nr.: B24-127728-95

Maria Isabel Ordonez Reig

Montag, 11.11.2024 bis Freitag, 15.11.2024, täglich jeweils von 09:00 - 12:15 Uhr

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 110,00 €, Kursnummer A 422 982

Teilzeit-Bildungsurlaub: Spanisch Auffrischung A2

für Teilnehmende mit erweiterten Grundkenntnissen A2

Ein Bildungsurlaub für alle Lernenden, die ihr Spanisch auf Niveau A2 auffrischen und die Grammatikstrukturen wiederholen möchten. Mit Hilfe vielfältiger Materialien werden wir das in entspannter Atmosphäre bewältigen. Leichte Konversation kommt dabei nicht zu kurz.

Maria Isabel Ordonez Reig

Montag, 18.11.2024 bis Freitag, 22.11.2024, täglich jeweils von 09:00 - 12:30 Uhr

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 110,00 €, Kursnummer A 422 992

Digital im Alltag - Einstieg ins Online-Shopping

Sicher und bequem Online einkaufen für Einsteiger\*innen

- Auswahl eines sicheren Online-Shops
- Gezielte Suche und Auswahl von Produkten
- Wie bezahlen?
- Der Bestellprozess

Florian Hildebrandt

Montag, 04.11.2024, 17:30 - 20:45 Uhr

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 31,00 €, Kursnummer A 501 482

ChatGPT - Faszination und Möglichkeiten

In diesem Kurs können Sie grundlegende Kenntnisse über ChatGPT erwerben und selbst ausprobieren. Wer die praktischen Übungen mitmachen möchte, sollte für die Registrierung bei ChatGPT sein Mobiltelefon dabei haben und Zugriff auf seine E-Mails haben. Je TN steht ein PC vor Ort zur Verfügung. Mindestalter für die Registrierung bei ChatGPT: 18 Jahre. Grundkenntnisse am Computer sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Florian Hildebrandt

Freitag, 08.11.2024, 17:00 - 21:00 Uhr und Samstag, 09.11.2024, 09:00 - 13:00 Uhr

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 56,00 €, Kursnummer A 501 432

Verbindung von Qigong mit der traditionellen gesunden Küche Chinas

In diesem Seminar erhalten Sie eine Einführung in Qigong (theoretisch und praktisch) und kochen anschließend jeweils gesunde traditionelle chinesische Gerichte. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer und Gefäße für Kostproben mit.

Die Lebensmittelkosten in Höhe von insgesamt 18 € sind im Preis inbegriffen.

Xin Schubert

Samstag, 28.09.2024, 09:30 - 16:00 Uhr und Sonntag, 29.09.2024, 10:00 - 14:30 Uhr

Isernhagen, Realschule, Schulkü-

che, Helleweg

Preis: 72,00 €, Kursnummer A 305 292

NEU: Mit Viniyoga Körper, Atem und Geist im Einklang bringen

Viniyoga ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen. Beim achtsamen und langsamen mit dem Atem verbundenen Üben von Yogahaltungen und Bewegungsabläufen kann der Körper und Atem auf sanfte Weise erkundet werden. Wir üben mit Leichtigkeit und Freude, angepasst an die körperlichen Möglichkeiten. Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und eine rutschfeste Matte mit.

Andrea Litz

montags, 04.11.2024 bis 27.01.2025, jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

Isernhagen, TUS Mehrzweckraum, Seestr. 8  
Preis: 98,00 €, Kursnummer A 301 392V

Die Porträtzeichnung- für Anfängerinnen und Anfänger Mitzubringen sind ein Zeichen- und/oder Malblock DIN A4 oder größer und Zeichen- und Malmaterialien nach eigener Wahl.

Petra Matthaei

Montag, 11.11.2024, Freitag, 15.11.2024, Samstag, 16.11.2024, So, 17.11.2024 und Freitag, 22.11.2024 jeweils 18:30 - 21:30 Uhr

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 96,00 €, Kursnummer A 205 502

## „Partner der Feuerwehr“ – Preis an Isernhagener Betrieb verliehen

Anfang September wurde die Firma Block aus Isernhagen als „Partner der Feuerwehr“ ausgezeichnet. - Wir gratulieren!

Die Veranstaltung des Landesfeuerwehrverbandes und des Landes Niedersachsen zeichnet Firmen aus, die sich für den Brandschutz vorbildlich eingebracht haben; z.B. ihren Mitarbeitenden problemlos ermöglichen an Ein-

sätzen teilzunehmen oder ihr Gelände für Übungen bereitstellen.

Tobias Plesse, Ortsbrandmeister aus Isernhagen H.B, schlug die Firma Block Sanitär- und Heizungstechnik vor, da mehrere Mitarbeiter in der Feuerwehr HB und anderen Ortsfeuerwehren aktiv sind und unkompliziert vom Inhaber Martin Block für Einsätze freigestellt werden.

Gemeinde Isernhagen



Jörg Schuster, Leiter des Ordnungs- und Sozialamtes, Michael Psarrianos, stellv. Vorsitzender des Feuerwehrverbandes der Region Hannover, Martin Block und Ortsbrandmeister Tobias Plesse

Foto: Privat

### Hannovers Taxi-App:

# cab4me

Kostenloser Download - einfach QR-Code scannen!

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

Hallo Taxi! 0511 3811

**Macht Lust auf mehr Grün im Leben:**  
ein Blick auf [www.baumschule-gehlhaar.de](http://www.baumschule-gehlhaar.de)

Hannoversche Straße 123, 30916 Isernhagen,  
0511 612879, [www.baumschule-gehlhaar.de](http://www.baumschule-gehlhaar.de)

## 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](http://www.tischlerei-kahlke.de)

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](http://www.fliesen-rehberg.de)

Fliesenarbeiten aller Art,  
Badgestaltung,  
großes Fliesensortiment,  
Verkauf und Beratung in  
unseren Ausstellungsräumen  
[info@fliesen-rehberg.de](mailto:info@fliesen-rehberg.de)