

# VHS Ostkreis Hannover

## ÖFFNUNGSZEITEN:

Die Geschäftsstelle der Volkshochschule, Hannoversche Str. 23, Altwarmbüchen ist montags und mittwochs 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.

Teilzeit-Bildungsurlaub: Spanisch von Anfang an A1 für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

### Maria Isabel Ordonez Reig

Montag, 03.03.2025 bis Freitag, 07.03.2025 täglich jeweils von 09:00 - 12:15 Uhr

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3

Preis: 110,00 €, Kursnummer B 422 982

### Aquarellmalerei für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Mitzubringen sind ein Skizzenblock und ein Bleistift HB oder B, Aquarellfarben (wenige, aber unbedingt die Grundfarben: gelb, rot und blau), Aquarellpinsel (5 und 10), ein Aquarellblock, zwei Wassergläser, eine Rolle Malerkreppband, Küchentücher.

### Petra Matthaei

donnerstags, 06.03.2025 bis 03.04.2025 jeweils von 17:30 - 20:30 Uhr

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

Preis: 96,00 €, Kursnummer B 207 202

### Einfacher Umgang mit dem iPad/ iPhone

Lernen Sie, wie man sich in WLAN Netze einwählt, sich effektiv im Internet bewegt, seine E-Mails und SMS abrufen und bearbeitet, das Adressbuch einrichtet, den Kalender verwaltet und Termine eingibt, kleine Notizen mit Spracheingabe erstellt, wie Sie Fotos machen und diese sortiert ablegen. Sie werden beliebte Apps kennenlernen, diese aus dem App Store herunterladen und anwenden. Natürlich ist auch ausreichend Raum für Ihre individuellen Fragen und Probleme.

Bitte beachten Sie, dass Ihr iPad/ iPhone schon eingerichtet sein muss! Auch Ihre Apple Benutzer-ID und das Kennwort sowie Ihre E-

Mail-ID / Kennwort müssen Sie kennen.

### Paul Sunder

Dienstag, 18.03.2025 und Donnerstag, 20.03.2025 jeweils 09:30 - 12:45 Uhr

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 46,00 €, Kursnummer B 504 102

### Die figurfreundliche Frühlingsküche

Ich biete Ihnen Anregungen für Gerichte aus der Frühlingsküche, die unkompliziert und ohne exotische Zutaten innerhalb von 20 - 30 Minuten zubereitet werden können und eine Gewichtsreduzierung unterstützen. Wir werden gemeinsam eine Auswahl an verschiedenen kalten und warmen Speisen zubereiten und anschließend zusammen probieren und genießen. Der Hauptanteil wird aus saisonalem Gemüse bestehen, dazu gibt es verschiedene Beilagen oder Dips. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Dosen für eventuelle Reste, ein Getränk, ggf. eine Kochschürze. Für die Lebensmittel wird vor Ort in bar eine Umlage von 12,00 Euro pro Person eingesammelt.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Ernährungsberaterin und Gewichtscoach.

### Nicole Hafer

Donnerstag, 03.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Altwarmbüchen, Schulcampus, Helleweg 1, Schulküche

Preis: 31,00 €, Kursnummer B 305 122

Vernissage von und mit Xin Schubert am Samstag, 15.03.2025 von 16:00 bis 19:00 Uhr in den VHS-Räumen in Burgdorf, Bergstr. 4-6 Die vielseitige Künstlerin wurde im August 2023 von der Akademie des Peking Painting Institutes China im Rahmen des Wettbewerbs „Song Xue Cup“ mit dem 1. Platz ausgezeichnet. Inspiriert wird die Künstlerin durch Motive aus der Natur. Ihre Kunstwerke zeigen filigran gestaltete Blüten, Landschaften und Tiere. Mit Acryl- und Wasserfarben setzt sie ihre beeindruckenden Werke um. Xin Schubert ist in Tianjin, China geboren und lebt seit 2000 in Deutschland.

Parallel zur Vernissage gibt Xin Schubert Einblicke in die chinesische Kunst der Kalligrafie. Außerdem haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, selbst Pinsel, Farbe und Reispapier in die Hand zu nehmen und sich in der ästhetischen Schreibform auszuprobieren. Die Künstlerin vermittelt auch einen Einblick in die chinesische meditative Bewegungskunst des Tai-Chi. Die Teilnahme an der Vernissage ist kostenfrei. Jedoch wird um eine Anmeldung gebeten, entweder telefonisch unter 05132-5000-0 oder per E-Mail unter [info@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:info@vhs-ostkreis-hannover.de).

## Teetje Wietler, NLV/BLV Meister über 3000 m

Am 25./26. 01. 25 fanden im Sportleistungszentrum in Hannover die NLV/BLV Hallenmeisterschaften für Männer/Frauen und M/W U 18 statt.

Teetje Wietler, 16 Jahre, ging am Sonntag, 26. 01. 25, in der AK MU 18, im 7-köpfigen Starterfeld über 3000 m an den Start und siegte in 9:31,74 Min.

Der Erfolg ist umso höher zu bewerten, weil Teetje am Samstag, 25. 01. 25, schon die 1500 m in 4:34,82 Min gelaufen ist und in diesem Rennen den 4. Platz belegt hat. Glückwunsch Teetje.



## Zwischenbilanz der Tennis Hallenpunktspiele Winter 2024/25

Der Winterpunktspielbetrieb unserer gemeldeten Mannschaften in den Altersklassen ist zum einen Teil bereits beendet und zum anderen Teil noch im vollen Gange. In der Hallensaison 2024/2025 hatten/haben wir diesmal drei Mannschaften am Start.

Erstmals war in der Region eine Herrenmannschaft von unserem Verein vertreten. In der Bezirksklasse konnten die Herren 50 unter der Mannschaftsführung von Jens Gorny erste Erfahrungen in der Halle sammeln. Sie mussten feststellen, dass es ohne leistungsstarke Spieler an den Positionen eins und zwei schwierig ist Punkte zu gewinnen. Da nur vereinzelt Matche gewonnen werden konnten, belegen unsere Herren 50 im Winter nur den 6. Platz ihrer Staffel. Vielleicht können sie für die kommende Wintersaison leistungsstarke Spieler gewinnen.

Die Damen 40 II haben in ihrer Staffel der Bezirksklasse den ersten Platz knapp verfehlt. Das letzte Punktspiel der Hallensaison im Sportpark Isernhagen hätten die Damen gegen den Tabellenersten, die 2. Mannschaft des TV GG Ramlingen-Ehlershausen, gewinnen müssen. Das erkämpfte 3:3 - nach 2 erfolgreichen und spannenden Doppeln - reichte für den 1. Platz nicht aus, ist aber ein hervorragendes Ergebnis. Gratulation an alle

daran beteiligten Spielerinnen dieser Mannschaft unter der Leitung von Melanie Edeling. Vielleicht reicht ja auch der 2. Platz aus, um den Aufstieg zu erlangen.

Am gleichen Tag durften im Sportpark Isernhagen im Anschluss an die Damen 40 II unsere Damen 40 I unter der Führung von Petra Ostertag ihr 3. Spiel in der Nordliga absolvieren. Unsere Gäste kamen - der hohen Spielklasse geschuldet - in diesem Fall auch aus dem Norden vom SC Victoria Hamburg. Hier gab es sehr schöne Spiele zu betrachten, die aber bis auf ein Doppel nicht von spielerischem Erfolg gekrönt worden sind. Die weiteren Wettkämpfe der Nordliga-Damen finden an den folgenden Samstagen, dem 08.02.2025 beim THC Ahrensburg und dem 01.03.2025 beim TV Süd Bremen e.V. jeweils um 13 Uhr statt. Dass diese Spielklasse einen anderen Anspruch hat, war allen Spielerinnen bewusst, sollte aber nach zwei abgelehnten Aufstiegsmöglichkeiten in den vergangenen Jahren, einmal ausprobiert werden. Zurzeit belegt diese Mannschaft den vorletzten Platz der Nordliga 1.

Auf jeden Fall bleibt schon einmal ein sehr schöner Tennistag mit beiden Damenmannschaften am 25.01.2025 im Sportpark Isernhagen in Erinnerung. Sabine

## Einladung zur TuS AWB LA JHV am 18. 02. 2025

Am Dienstag, 18. 02. 25 um 19.00 Uhr, findet im Besprechungsraum der TuS AWB Geschäftsstelle die Jahreshauptversammlung der Leichtathletikabteilung statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Bericht des Vorstandes
3. Wahl des Versammlungsleiters
4. Entlastung des Vorstandes
5. Wahl des neuen Vorstandes
6. Veranstaltungen 2025
7. Verschiedenes

Zur Jahreshauptversammlung sind alle Mitglieder der LA-Abteilung und Eltern unserer Leichtathletikkinder herzlich eingeladen.

Hartmut Fischer, LA Abt Leiter

## Realverband Isernhagen NB

Einladung zur Mitgliederversammlung des Realverbandes Isernhagen NB am Freitag, dem 21.03.2025 um 19 Uhr im Gasthaus Dehne.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Feststellung der ordnungsgemäßen Ladung und Beschlussfähigkeit
  2. Genehmigung der Niederschrift vom 15.03.2024
  3. Jahresabrechnung
  4. Bericht der Kassenprüfer
  5. Wahl eines Kassenprüfers
  6. Bericht des Vorsitzenden
- Der Vorstand  
Mit freundlichen Grüßen  
Jürgen Bendix  
(Schriftführer)

## Zuhause. Ein sicheres Gefühl.

Moderne Fenster aus VEKA Profilen bieten ein Höchstmaß an Stabilität und Sicherheit



"Vorsprung durch Sicherheit"

Jetzt mit neuem Tsi-Sicherheitsbeschlag, hoher Einbruchschutz und leichtgängige Bedienung durch Sicherheits-Hubzapfen, alle Verriegelungspunkte mit einbruchhemmenden Schließteilen und Aufhebeischutz

## Seit 1965 DITTFACH

Metallbau • Tischlerei • Bauelemente

Am Wienkamp 15 • 30916 Isernhagen FB

Telefon: (0 51 39) 99 29-0 • Fax: 99 29-29

E-Mail: [info@dittfach-gmbh.de](mailto:info@dittfach-gmbh.de)

Internet: [www.dittfach-handwerk.de](http://www.dittfach-handwerk.de)

- Alles aus einer Hand -

Beratung • Planung • Montage

Komfortable Technik, ansprechendes Design.

