

# 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.

## Qigong - Tai ji Chi

Das Konzept Tai ji Chi verfolgt die Ziele, Körper und Geist von Blockaden zu befreien und somit körperliche und geistige Freiheit und inneren Frieden (wieder) zu erlangen. Mit dem Tai ji Chi-Lineal kann die

körperliche innere Energie aktiviert werden. Somit wird der Körper und der Geist harmonisiert.

## Xin Schubert

freitags, 09.05.2025 bis 27.06.2025, jeweils von 18:15 - 19:45 Uhr  
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum, Seestr. 8  
Preis: 66,00 €, Kursnummer B 301 712V

## Meditatives Yoga, sanfte Übungen

Dieser Yoga Kurs hilft uns, in die innere Ausgeglichenheit und Leichtigkeit zu kommen. In Achtsamkeit auf unseren Körper können wir die Zerstreuung meiden, uns sammeln und die erholsame Wirkung wahrnehmen. Meditative Pausen und sanftes Tönen helfen dabei, unsere Gefühle wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Warme, bequeme Kleidung wird empfohlen. Bitte ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen und bei Bedarf ein warmes Getränk. Es ist ratsam, eine extra warme Jacke, Socken, etc. mitzunehmen; die Erfahrung zeigte, dass während der Entspannung der

Körper die extra Wärme als wohltuend empfindet.

## Gisela Lawal

dienstags, 20.05.2025 bis 08.07.2025 jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum  
Preis: 66,00 €, Kursnummer B 301 602V

## Modern Calligraphy

„Modern Calligraphy“ folgt in ihren Grundzügen der Spitzfeder-Kalligrafie, deren Regeln aber wesentlich freier umgesetzt werden. Aus einem Basisalphabet entwickeln wir variantenreiche Verbindungen und Schwünge sowie tanzende Buchstabenbewegungen, die sich zu spannenden Schrift-Kompositionen vernetzen. Einsteigende und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Bitte mitbringen: Karopapier, Zeichen-/Skizzenblock, Bleistift, Radiergummi, Lineal, Spitzfeder mit Halter und Tinte, Lappen oder Küchenrolle, kl. Pinsel; falls vorhanden: Layout-/Markerpapier und Balsaholz. Ein Unkostenbeitrag in Höhe von 1,- € für Kopien sind im Kursentgelt enthalten.

## Sabine Pfeiffer

Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 16:00 Uhr  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2  
Preis: 43,00 €, Kursnummer B 207 412

## Digital im Alltag: Bleiben Sie in Kontakt - WhatsApp für Senioren und Einsteiger

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von WhatsApp kennen und erfahren, wie Sie das

beliebte Kommunikations-Tool sicher und effizient nutzen können. Schritt für Schritt richten wir gemeinsam WhatsApp auf Ihrem Smartphone ein, erkunden die wichtigsten Funktionen und Einstellungen, und zeigen Ihnen, wie Sie sicher mit Freunden und Familie in Kontakt bleiben. Erfahren Sie, wie Sie Nachrichten senden, Fotos und Videos teilen, Gruppenchats erstellen, sowie Anrufe und Videotelefonate durchführen. Außerdem legen wir besonderen Wert auf Themen wie Sicherheit, Datenschutz und praktische Tipps, um das Beste aus WhatsApp herauszuholen. Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Senioren, die die digitale Kommunikation besser verstehen und nutzen möchten.

## Florian Hildebrandt

Montag, 28.04.2025, 17:30 - 20:45 Uhr,  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 31,00 €, Kursnummer B 504 232

## ChatGPT – Faszination und Möglichkeiten

In diesem Kurs können Sie grundlegende Kenntnisse über ChatGPT erwerben. Fragen Sie sich, wie ChatGPT funktioniert? Wie man es bedient? Wie es in verschiedenen Anwendungsgebieten eingesetzt werden kann? Wussten Sie schon, dass ChatGPT kreatives Schreiben, Textgenerierung, Frage-Antwort-Systeme, Übersetzungen und Zusammenfassungen ermöglicht? Wollen Sie lernen, wie Sie ChatGPT für Ihre eigenen Projekte nutzen können? Zudem erfahren Sie, wie Sie die Ausga-

ben von ChatGPT optimieren können. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. 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, 16.05.2025, 17:00 - 21:00 Uhr und Samstag, 17.05.2025, 09:00 - 13:00 Uhr  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum  
Preis: 63,00 €, Kursnummer B 501 032

## ACHTUNG!

Die VHS Ostkreis Hannover sucht für das Schuljahr 2025/2026 Betreuungskräfte für eine Gruppe von Grundschulern in der Grundschule, Bernhard-Rehkopfstraße in Altwarmbüchen. An jedem Schultag findet eine Betreuung der Schüler\*innen von 13 bis 15 Uhr statt. Nähere Informationen erhalten Sie bei Elke Vaihinger (05132 5000-12) oder Mandy Zimmer Ebert (05132 5000-24).

# SELBSTÄNDIG (MIT)MACHENDE AZUBIS GESUCHT!

**Freie Plätze für deine Ausbildung:**  
Wir suchen zum Sommer 2025 engagierte Azubis für die Ausbildung als

- Kaufmann (m/w/d)** für Groß- und Außenhandelsmanagement
- Fachkraft (m/w/d)** für Lagerlogistik
- Kaufmann (m/w/d)** für Büromanagement

Dich erwartet ein junges, starkes Ausbilder- und Kollegen-Team sowie ein vielseitiger Job mit langfristig sicherer Zukunft.

**Nordpack GmbH**  
Papier, Pappen, Verpackungen  
Gerberstr. 5 · 30916 Isernhagen

Wir freuen uns auf Eure Bewerbung bevorzugt per E-Mail an: [bewerbung@nordpack.de](mailto:bewerbung@nordpack.de)  
Alle Infos unter [www.nordpack.de/ausbildung](http://www.nordpack.de/ausbildung)

## Heger-Elektro

GmbH & Co. KG

Telefon: 05136 976843  
[www.heger-elektro.de](http://www.heger-elektro.de)

E MOBILITÄT Fachbetrieb

## Hannovers Taxi-App: cab4me

Kostenloser Download - einfach QR-Code scannen!

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

Hallo Taxi! 3811

## NÄHMASCHINEN SCHERF

Das älteste Nähmaschinen-geschäft im Raum Hannover mit dem größten Schulungszentrum

Reparaturservice aller Fabrikate  
Kurzwaren · Zubehör  
Kreative Nähideen · Kurse

**BERNINA**  
**brother**  
**PFAFF**  
**JUKI**  
**baby lock**  
**Husqvarna VIKING**  
**SINGER**

Siemensstr. 16 · 30916 Isernhagen  
Tel. 0511-611277  
[www.naehmaschinen-scherf.de](http://www.naehmaschinen-scherf.de)