

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**.

Wir nehmen Ihre Anmeldung gerne schriftlich, telefonisch oder online über unsere Homepage entgegen: **www.vhs-ostkreis-hannover.de**

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).

FREIE PLÄTZE IN KURSEN:

Modern Calligraphy

„Modern Calligraphy“ folgt in ihren Grundzügen der Spitzfeder-Kalligraphie, deren Regeln aber wesentlich freier umgesetzt werden. Aus einem Basialphabet entwickeln wir variantenreiche Verbin-

dungen 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 ist 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.

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

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? Wer die praktischen Übungen mitmachen möchte, sollte für die Registrierung bei ChatGPT sein Mobiltelefon dabei haben und Zugriff auf seine E-Mails haben. 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

Teilzeit-Bildungsurlaub:

Englisch Refresher A2/B1

In diesem Bildungsurlaub frischen wir die wichtigsten Themen und Grammatikstrukturen der Niveaus A2 und B1 in intensiver, knackiger Form auf. Wir beginnen mit den Themen Small Talk, sich vorstellen, Hobbys Freizeit. Dann lernen wir unser Umfeld zu beschreiben und zu vergleichen. Anschließend tauschen wir uns über Erfahrun-

gen in der Vergangenheit aus, schmieden Pläne und lernen, uns sprachlich an einem fremden Ort zu orientieren und uns im Restaurant, Geschäft und Pub höflich und erfolgreich zu verständigen.

Charlotta von Rutenberg

Mo, 02.06.2025 bis Fr, 06.06.2025, jeweils von 09:00 - 14:00 Uhr
Isernhagen N.B., am Ortfelde 71, Feuerwehrhaus
Preis: 163,00 €, Kursnummer B 406 992

Die leichte Sommerküche

Der Sommer bietet frische Gemüsesorten und Obst, mit denen man herrlich leichte Gerichte zaubern kann, die an heißen Tagen sättigen und trotzdem figurfreundlich sind. Wir kochen gemeinsam unterschiedliche und auch vegetarische aber vor allem vitaminreiche Gerichte, die wir dann zusammen probieren und genießen werden. Zusätzlich gibt es wertvolle Tipps, wie man im Sommer so einige Kalorienfallen umgeht.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Dosen für 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 Ern-

nährungsberaterin und Gewichtscoach.

Nicole Hafer

Do, 05.06.2025, 18:00 - 21:00 Uhr
Altwarmbüchen, Schulcampus, Helleweg 1, Schulküche
Preis: 31,00 €, Kursnummer B 305 132

Wirbelsäulengymnastik – Sommerkurs

Das Kreuz mit dem Kreuz

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen, aber auch an diejenigen, die bereits Probleme mit ihrem Rücken verspüren.

Für ein abwechslungsreiches und effektives Training benutzen wir kleine Hanteln, Gymnastikbänder, sowie Sitz- und Igelbälle. Teilnehmer*innen mit akuten Rückenenerkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

Bitte bringen Sie etwas zum Trinken, Turnschuhe, eine eigene Matte, eine Decke und evtl. ein Kissen mit.

Bettina Arndt

dienstags, 22.07.2025 bis 26.08.2025, jeweils von 11:45 - 12:45 Uhr, 6 Termine
Isernhagen, TUS große Halle, Seestr. 8
Preis: 42,00 €, B 302 242-S

Gemeinsam unter die Haut

Sportverein Aktiv in Bewegung lädt zur Ausstellung KÖRPERWELTEN ein

Der Sportverein Aktiv in Bewegung e. V. aus Isernhagen lädt Mitglieder und Interessierte zu einem besonderen Ausflug ein: Am Samstag, den 3. Mai 2025, geht es gemeinsam zur international bekannten Ausstellung KÖRPERWELTEN – Der Zyklus des Lebens in Hannover. Treffpunkt ist um 10 Uhr direkt vor dem Eingang der Alten Druckerei (August-Madsack-Straße 1, Hannover-Bemero-de).

Begleitet wird der Besuch von mindestens zwei zertifizierten Gesundheitstrainerinnen des Vereins Aktiv in Bewegung, die vor Ort wertvolle Einblicke in die Anatomie des menschlichen Körpers geben und anschauliche Verbindungen zu den vom Verein ange-

botenen Gesundheitssportarten herstellen – etwa Faszien- oder Rehatraining, Pilates oder Funktionstraining. Anhand der gezeigten Präparate können sie z. B. verdeutlichen, wo bestimmte Muskeln verlaufen, wie sie bei Ver-

– vom Wunder des Lebens bis hin zu altersbedingten Veränderungen.

Wichtig: Der Eintrittspreis ist selbst zu tragen. Gruppenpreise gelten bereits ab 10 Personen (Erwachsene: 17 €, ermäßigt: 15 €, Kinder und Jugendliche: 11 €).

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt – eine Anmeldung bis zum 27.04.2025 ist zwingend erforderlich – telefonisch unter 0157 58878399 oder per E-Mail an info@aktivinbewegung.de

Auch Nicht-Mitglieder sind herzlich willkommen!

Die Ausstellung ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar (U-Bahn Linie 6, Haltestelle „August-Madsack-Straße“).

spannungen reagieren und welche Übungen sinnvoll sind, um Beschwerden nachhaltig zu lindern.

Die Ausstellung zeigt auf beeindruckende Weise den menschlichen Körper in all seinen Facetten



SELBSTÄNDIG (MIT)MACHENDE AZUBIS GESUCHT!

Nordpack GmbH
Papier, Pappen, Verpackungen, Systemlösungen

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

Alle Infos unter www.nordpack.de/ausbildung