

# VHS Ostkreis Hannover

## vhs Volkshochschule Ostkreis Hannover

Anmeldung unter 0511/2208222 oder [www.vhs-ostkreis-hannover.de](http://www.vhs-ostkreis-hannover.de)

Persönliche Beratung und Anmeldung in der Volkshochschule, Hannoversche Str. 23, Altwarmbüchen **Mo, Mi und Fr, 9:00 bis 12:00 Uhr.**

### TEILZEIT-BILDUNGS-URLAUB: 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 Erfahrungen 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 Ernährungsberaterin und Gewichtcoach.

**Nicole Hafer**

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

### LANDSCHAFTEN IN ACRYL

Ein Wochenendseminar für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene Landschaftsmotive sind ungeheuer vielfältig und verlieren daher nie ihren Reiz. Sie sind für Anfänger\*innen eine gute Möglichkeit, in die Besonderheiten der Acrylmalerie einzusteigen. So erlaubt beispielsweise die Darstellung von Himmel, Meer und Strand eine farbliche Gestaltung mit einfachen Mitteln und eine großzügige Behandlung von Flächen. Mitzubringen sind Acrylfarben, Leinwand, Borstenpinsel, Bleistift, Wassergläser und Küchenpapier.

**Petra Matthaei**

Fr 20.06.2025 bis Sa 21.06.2025, jeweils von 18:30 - 21:30 Uhr  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2  
Preis: 75,00 €, Kursnummer: B205512

### 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**

Mo 07.07.2025 bis Mo 11.08.2025, jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr  
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum, Seestr. 8,  
Preis: 50,00 €, Kursnummer: 252-300001

### PILATES - SOMMERKURS

Pilates ist ein äußerst sanftes und wirkungsvolles Workout, das den Körper kräftigt und formt, dehnt und entspannt. In kürzester Zeit kann Pilates helfen, die Körperhaltung zu verbessern, Haltungfehler zu korrigieren und das Körperbewusstsein zu stärken. Pilates kennt keine Altersgrenze und ist für alle geeignet, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten.

**Nicolas Moreno Lorite**

Mo 07.07.2025 bis Mo 04.08.2025, jeweils von 17:30 - 18:45 Uhr

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 46,00 €, Kursnummer: B302172-S

### 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.

Teilnehmer\*innen mit akuten Rückenerkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

**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

### PILATES ZUM MITTAG - SOMMERKURS

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die tiefliegenden Stützmuskeln im Rumpf besondere Beachtung finden. Die Qualität der Übungen in ihrer Ausführung, in der Ausrichtung und in Kombination mit der Atmung steht im Vordergrund.

Ziel ist es, ein bewusstes Körpergefühl, eine verbesserte Haltung, eine gesteigerte Beweglichkeit und letztlich mehr Kraft zu erlangen.

**Bettina Arndt**

Mi 23.07.2025 bis Mi 27.08.2025, jeweils von 10:45 - 11:45 Uhr  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum  
Preis: 42,00 €, Kursnummer: B302262-S

### ACHTUNG!

Die VHS Ostkreis Hannover sucht Kursleitungen für den Gesundheitsbereich. Nähere Informationen erhalten Sie bei Bettina Laes ([laes@vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:laes@vhs-ostkreis-hannover.de), 05132 5000-16).

Wir sind auch auf Instagram:



## Vier Medaillen bei den Landes-Mastersmeisterschaften

Bei den Landes-Mastersmeisterschaften 2025 in der Nordheide ging Martin Maeß als einziger Vertreter des SC Altwarmbüchen an den Start und überzeugte auf ganzer Linie. Im Hallenbad von Buchholz bot sich den Zuschauern eine besondere Wettkampfatmosphäre, denn die Läufe wurden unabhängig von Altersklassen oder Geschlecht ausschließlich nach Meldezeiten gesetzt. So traten jüngere und ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam in spannenden Rennen gegeneinander an.

Der Schwimmer aus Altwarmbüchen ließ sich von diesem besonderen Format nicht aus der Ruhe bringen. In seinen vier Starts über 200 Meter Lagen, 50 Meter Schmetterling, 50 Meter Rücken und 100 Meter Lagen zeigte er starke Leistungen und sicherte sich drei Goldmedaillen sowie eine Silbermedaille. Mit seinen Ergebnissen und den überzeugenden Zeiten unterstrich Maeß einmal mehr seine Klasse und seinen Ehrgeiz.

Martha Nolle  
Pressewartin SCA

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)

# 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**  
Innenausbau + Raumplanung

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](mailto:info@textiles-wohnen.de)  
Web: [www.textiles-wohnen.de](http://www.textiles-wohnen.de)

Dekorationen  
Sonnenschutz  
Polsterarbeiten  
Bodenbeläge  
Tapeten  
Insektenschutz  
Accessoires

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

8736501\_002625