

VHS Ostkreis Hannover

Volkshochschule Ostkreis Hannover

Anmeldung unter 0511/2208222 oder 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.

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, Haltungsfehler 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 Stütz Muskeln 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

FITNESS UND KONDITION

Mit verschiedenen konditionsfördernden gymnastischen Übungen, die sowohl das Herz-Kreislauf-System anregen als auch die unterschiedlichsten Muskelgruppen trainieren, sollen die Teilnehmer*innen eine allgemeine Fitness erreichen. Dabei wird besonders auf die Kräftigung der Rückenmuskulatur eingegangen. Bitte bringen Sie Hallenturnschuhe, eine eigene Matte und Sportkleidung mit. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Christine Fischer

Mo 18.08.2025 bis Mo 26.01.2026, jeweils von 20:00 - 21:00 Uhr
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum, Seestr. 8
Preis: 106,00 €, Kursnummer: 252-302201

FIT DURCH INTERVALLTRAINING

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht ist ein intensives Intervall-Training für den ganzen Body.

Aufbauend auf einer Kombination aus einfachen aber erfolgreichen Basics (keine komplizierten Schrittfolgen) und dem eigenen Körpergewicht wollen wir den Kreislauf in Schwung bringen. Die kurzen Intervalle bieten dabei jede Menge Steigerungspotenzial. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Christine Fischer

Mi 20.08.2025 bis Mi 28.01.2026, jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr
Altwarmbüchen, Grundschule am Jacobiwäldchen, Sporthalle, Jacobistr. 5
Preis: 106,00 €, Kursnummer: 252-302211

AB 23. JUNI: UNSER NEUES VHS-PROGRAMM IST DA!

Am Montag, 23.06., ist es soweit: Das neue Programmheft für das Herbst- Wintersemester ist online verfügbar auf www.vhs-ostkreis-hannover.de! Nur wenige Tage später liegt die gedruckte Ausgabe an vielen öffentlichen Stellen für Sie bereit.

Freuen Sie sich auf eine vielfältige Auswahl an Kursen, spannenden Veranstaltungen und neuen Formaten – für alle, die lernen, entdecken und sich mit gleichgesinnten weiterentwickeln möchten. Unser Semesterschwerpunkt diesmal: „Future Skills – Kompetenzen für morgen“
Welche Fähigkeiten brauchen wir? Wie bleiben wir handlungsfähig? Lassen Sie sich inspirieren – und gestalten Sie Ihre Zukunft mit uns!

Wir sind auch auf Instagram:





Die Gemeinde Isernhagen möchte folgende Positionen (m/w/d) neu besetzen:

Ausbildung zur/zum staatlich anerkannten Erzieher/in
in den kommunalen Kindertageseinrichtungen

Erzieher/in für die Krippe Isernhagen H.B.
(EG S 8a TVöD SuE, Vollzeit -teilzeitgeeignet- vorrangig
Einsatzzeiten im Nachmittagsbereich, unbefristet)

Sachbearbeitung in der Abteilung Steuern und Controlling
(EG 9a TVöD, Vollzeit -teilzeitgeeignet-, unbefristet)



Was wir Ihnen bieten und was Sie idealerweise mitbringen, finden Sie im Internet auf bewerbung.isernhagen.de



Lardin
AUSSTATTUNGSHAUS
MALERMEISTERBETRIEB

VIEL MEHR ALS FARBE...

Großhorst 33
30916 Isernhagen
Tel.: 05136-86668
www.lardin.de



JÜRGEN ALT
Sanitär- und Heizungstechnik GmbH
Seit 1932 Meisterbetrieb

Sanitär- u. Heizungstechnik
Gasgeräthewartung
Reparaturen
Badezimmer-Sanierung

Königsworther Straße 35
30167 Hannover
Telefon (05 11) 1 31 80 78
e-mail: fa.alt@t-online.de



LOPIAN
ZIMMEREI
HOLZBAU GmbH
Zimmermeister
Torsten Lopian

Am Wienkamp 6 · 30916 Isernhagen FB · Tel.: 05139/8 80 37
www.lopian-holzbaude.de · e-mail: info@lopian-holzbaude.de

- Dachkonstruktionen
- Dachausbau
- Dachgauben/Erker
- Carports
- Fachwerk
- Reparatur u. Sanierung
- Trockenbau

DLRG Ortsgruppe Isernhagen e.V.

3. Abzeichentag hat guten Zulauf bekommen

Am 3. Abzeichentag hat die Ortsgruppe Isernhagen e.V. unterstützt von Marje, Ole, Stina, Julia und vielen anderen fleißigen Helfern wieder sehr guten Zulauf bekommen. Es wurden 2 Seepferdchenabzeichen, 4 Silberabzeichen, 3 Bronzeabzeichen und 8 Goldabzeichen abgelegt. Auch das ein oder andere Juniorretterabzeichen wurde heute ganz stolz entgegen genommen. Es wurde auch gleich mal ein Familienevent daraus gemacht. Die Brüder Maximilian, 7 Jahre alt und sein großer Bruder Felix, 12 Jahre alt, sind mit Ihren Eltern ins Schwimmbad nach Altwarmbüchen gekommen und freuten sich sehr über die bestandenen Prüfungen. Sie haben stolz



ihre Seepferdchen- und Juniorretterabzeichen von Melanie Brandes überreicht bekommen. Vielleicht macht sogar der Papa der beiden Kids im nächsten Jahr mit. Auf jeden Fall allen bestandenen Prüflingen herzlichen Glückwunsch.

Ein dickes Dankeschön auch an unsere fleißigen Helfer, ohne sie wäre dieser Tag nicht möglich gewesen wäre!

Gerne sehen wir uns im nächsten Jahr zum 4. Abzeichentag an Ort und Stelle wieder. Eure DLRG Ortsgruppe Isernhagen e.V.

Ramona Müller
Stellvertretende Leiterin der Öffentlichkeitsarbeit