



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.

FIT DURCH INTERVALL-TRAINING

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: 252-30221

MACARONS - KLEINE KÖSTLICHKEIT

Macarons, die kleinen runden

Köstlichkeiten, sind oftmals gar nicht so einfach selbst herzustellen. Dennoch lohnt sich der Aufwand auf jeden Fall, denn sie sind einfach lecker! Zusammen werden wir verschiedene Sorten von Macarons herstellen, ob süßlich-fruchtig, schokoladig – nussig oder doch lieber etwas ausgefallener mit beispielsweise Kaffee. Es wird für jeden Geschmack etwas dabei sein!

Bitte eine Schürze, Geschirrhandtuch und schöne Gläser, Dosen oder gerne auch Geschenktüten mitbringen.

Lebensmittelkosten und Kopierkosten sind im Kursentgelt bereits enthalten.

Susanne Kahl

Do 21.08.2025, 18:00 - 21:45 Uhr
Altwarmbüchen, Schulcampus, Helleweg 1, Schulküche
Preis: 53,00 €, Kursnummer: B305152

ÖL- UND ACRYLMALEREI

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Im Mittelpunkt steht freies Arbeiten nach eigener Themenwahl sowie das Erarbeiten gemeinsamer Themen, die mit den Teilnehmenden besprochen werden. Die Vermittlung der hierzu erforderlichen Kenntnisse und Techniken sind Inhalte dieses Kurses. Bitte zum ersten Kurstag bereits vorhandene

Arbeitsmaterialien mitbringen (Farben, Papier, Leinwand, Pinsel usw.). Die weitere Materialbeschaffung wird dann im Kurs besprochen.

Petra Matthaai

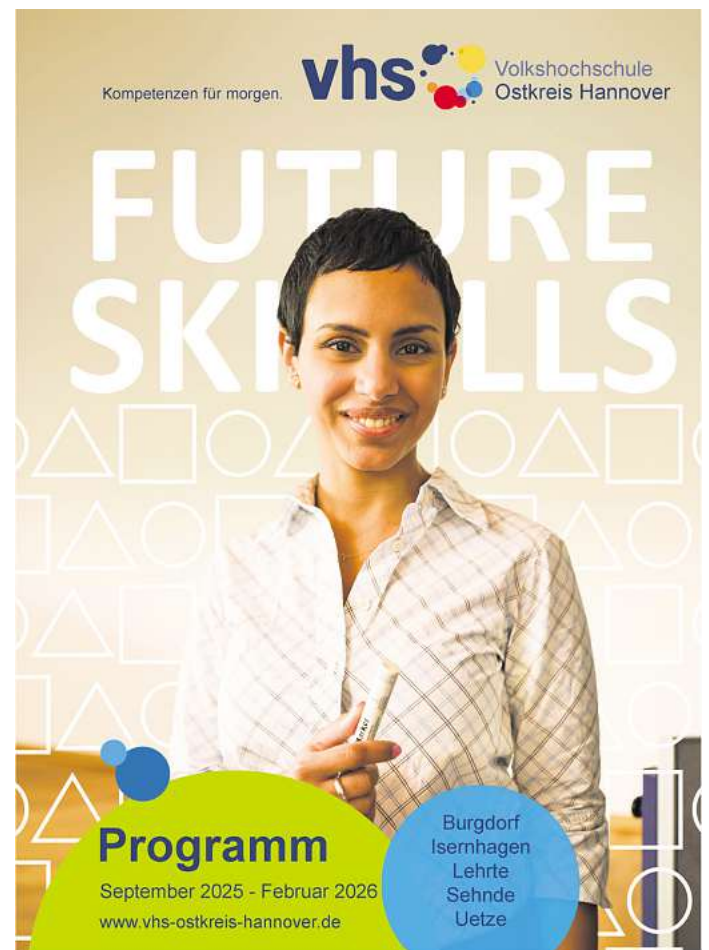
Di 26.08.2025 bis Di 16.12.2025, jeweils von 09:30 - 12:00 Uhr
Preis: 256,00 €, Kursnummer: 252-20711

MIT VINIYOGA KÖRPER, ATEM UND GEIST IM EINKLANG BRINGEN

Viniyoga ist eine wunderbare Möglichkeit Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen. Beim achtsamen und langsamen Üben von Yogahaltungen und Bewegungsabläufen können Körper und Atem auf sanfte Weise erkundet werden. Die individuellen Möglichkeiten, Grenzen, Einschränkungen und Bedürfnisse werden erspürt und ein neues Körpergefühl entsteht. Eine gleichmäßige und langsame Atemführung lässt Ruhe und Entspannung entstehen. Wir üben mit Leichtigkeit und Freude, angepasst an die körperlichen Möglichkeiten. Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und eine rutschfeste Matte mit.

Andrea Litz

Mo 01.09.2025 bis Mo 26.01.2026, jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr



Isernhagen, TUS Mehrzweckraum, Seestr. 8,
Preis: 146,00 €, Kursnummer: 252-301301

Unser neues VHS-Programm ist da!

Das neue Programmheft für das Herbst- Wintersemester ist online verfügbar auf www.vhs-ostkreis-hannover.de! Ab Mi., 02. Juli 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!

Tenniscamps für Groß und Klein in den Sommerferien beim SSV Kirchhorst Jugendgemeindemeisterschaften und Mixed-Turnier im August

Für unsere Kids und Jugendlichen beginnen nun die langersehnten Sommerferien – beim SSV Kirchhorst dennoch kein Grund sportlich auch eine Pause zu machen. Unsere Tennisschule von Michelle van Lier bietet in der Zeit vom 04.08. bis 06.08.2025 ein aktionsreiches Jugendtrainingscamp von täglich 09:00 Uhr bis 15 Uhr an – für Kids ab 6 Jahre bis 18 Jahre. Das Tenniscamp für Erwachsene – „After work camp“ findet im gleichen Zeitraum von 17:00 Uhr bis 19:30 Uhr statt. Alle SSV Mitglieder sind herzlich dazu eingeladen. Bewegungsreiche Tenniscamps mit spannenden Trainingseinheiten bei Michelle und ihrem Team erwartet euch. Meldet euch rechtzeitig bei Michelle unter der Emailadresse: info@tennismindmvl.de. Es sollen die Technik aller Grundschläge, Taktik für das Einzel- und Doppelmatch geübt werden – auch

tägliches Athletiktraining und ein Abschlussturnier sind geplant.

Des Weiteren freut sich unser Jugendwartteam um T. Poremba und A. Weinert, dass auch in diesem Jahr wieder die Jugendgemeindemeisterschaften unserer Gemeinde Isernhagen in Kooperation mit den umliegenden Tennisvereinen stattfinden. In diesem Jahr sind diese Meisterschaften am Sonntag, den 24.08.2025 terminiert. Alle Kids und Jugendlichen halten sich unbedingt diesen wichtigen Termin in ihrem Kalender fest. Die Details und alle Infos erfahrt ihr zeitnah über unser Jugendwartteam. Wie in den Vorjahren werden die verschiedenen Altersklassen und Konkurrenzen auf alle Vereine (TSV Isernhagen, TuS Altwarmbüchen, FC Neuarmbüchen, SSV Kirchhorst) aufgeteilt. Wir vom SSV Kirchhorst freuen uns über diese wichtige Kooperation mit der Sport AG und allen mitma-

chenden Vereinen. Eine schöne Aktion!

Ein wichtige Neuigkeit für unseren Gesamtverein können wir an dieser Stelle noch mitteilen. Der SSV Kirchhorst hat nun eine neue Webseite, die alle Sparten des Vereins mit einschließt und alle Infos in einem neuen Design und neuer Struktur sehr übersichtlich auf einer Seite zusammenfasst. Auch wir als Tennissparte sind Teil dieser neuen Webseite. Unter www.ssvkirchhorst.de findet ihr nun unseren neuen Webauftritt. Unsere seit 2012 bestehende Webseite der Tennissparte ist in der anfänglichen Übergangsphase noch aktiv, online und aktuell und wird weiterhin gepflegt (www.ssvkirchhorst-tennis.de).

Falls ihr auch Lust habt in den nächsten Wochen mal bei uns vorbeizuschauen, reinzuschnuppern oder uns SSV Tennisfreunde kennenzulernen, dann kommt einfach

mal im Krümpelweg 2 in Kirchhorst vorbei. Das nächste wichtige Highlight bei uns auf der Tennisanlage ist unser LK-Turnier die 6. Ki-Ho Open am Samstag, den 19.07.2025 ab 09 Uhr für die Altersklassen Damen 40, Herren 40 und Herren 50. Es sind noch Plätze vorhanden. Meldet euch noch bis 13.07.2025 über die Tennisplattform „tennis.de“ an. Wir freuen uns über viele Zuschauer/innen und Fans. Ende August, am 30.08.2025 veranstalten wir wieder unser allseits beliebtes Mixed-Turnier mit kleiner Sommerparty – vielleicht auch ein Event, das dir zusagt? Falls ihr Fragen und Anregungen rund um die Tennissparte habt, wendet euch jederzeit an unseren Spartenleiter T. Garczenski per Email unter tennis@ssvkirchhorst.de und an sein Vorstandsteam.

Mit sportlichem Gruß,
S. Drawer.

NÄHMASCHINEN SCHERF

Das älteste Nähmaschinengeschäft 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.naemaschinen-scherf.de