

vhs Volkshochschule Ostkreis Hannover

Info

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.**

Herbst-Kurs Plattdeutsch kennenlernen

Keem güllen de Harwst...
 Mit dem Gedicht „Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland“ in der niederdeutschen Übersetzung von Pfarrer Wegmann wollen wir uns dieser erhaltenswerten Sprache nähern. Ausgehend vom Gedicht werden die Besonderheiten des Plattdeutschen hervorgehoben und verdeutlicht. Es besteht Gelegenheit, geschichtliche Aspekte sowie Charakteristika der niederdeutschen Sprache in Aussprache und Grammatik kennenzulernen. Regionalsprachliche Varianten werden besprochen.
Hildegard Meyer-Glose
 Fr 10.10.2025 bis Sa 11.10.2025, jeweils von 17:00 - 19:15 Uhr
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1

Preis: 33,00 €, Kursnummer: 252-42701B

Gitarre für Anfänger:innen - Schnupperkurs

Ohne Noten! Schnupperkurs am Wochenende
 In diesem Kurs brauchen wir keine Vorkenntnisse: Schritt für Schritt werden Akkorde, Liedbegleitung sowie rhythmisches und melodisches Spiel erklärt und gemeinsam geübt. Ziel ist, schnell erste Erfolge zu erzielen und bekannte

Songs aus Rock, Pop, Oldies und Freizeit zu spielen. Bitte eigene Gitarre mitbringen oder gegen 8 € Leihgebühr ein Instrument beim Kursleiter ausleihen (rechtzeitig anmelden: 05132-5000-15).

Wolfgang Klebsch

Sa 08.11.2025 bis So 09.11.2025, jeweils von 13:00 - 19:00 Uhr
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Dachgeschoss
 Preis: 82,00 €, Kursnummer: 252-213081

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.

Xin Schubert

Fr 14.11.2025 bis Fr 19.12.2025, jeweils von 18:15 - 19:45 Uhr
 Isernhagen, TUS Mehrzweckraum, Seestr. 8,
 Preis: 58,00 €, Kursnummer: 252-301121

Yoga, Klang und Leichtigkeit

In der geborgenen Atmosphäre sanfter Klänge erleben wir wohlthuende, heilsame Energie. Wir praktizieren sanftes Yoga in fließenden Bewegungen. So kommen wir allmählich in ruhigeres Fahrwasser,

geistig und körperlich. Mit einfachen Summ- und Tonübungen können wir eine vergessene Leichtigkeit wieder erleben – unseren natürlichen Zustand.

Der Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Kleines Kissen, Getränk, Decke mitbringen. Yoga Matten sind vorhanden, eine Auflage ist ratsam.

Gisela Lawal

Di 04.11.2025 bis Di 16.12.2025, jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
 Preis: 66,00 €, Kursnummer: 252-301321

Saisonale Herbstküche

Lernen Sie verschiedene Rezepte mit dem aktuellen saisonalen Herbstgemüse kennen! Wir kochen gemeinsam unterschiedliche, und auch vegetarische, aber vor allem vitaminreiche Gerichte, die wir dann zusammen im Anschluss probieren und genießen werden. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Dosen für eventuelle Reste, ein Getränk, ggf. eine Kochschürze. Für die Lebensmittel wird vor Ort in bar eine Umlage von ca. 12,00 Euro pro Person eingesammelt (bitte passend mitbringen). Die Kursleiterin ist zertifizierte Ernährungsberaterin und Gewichtscoach.

Nicole Hafer

Do 30.10.2025 bis Do 30.10.2025, jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr
 Altwarmbüchen, Schulcampus, Helleweg 1, Schulküche
 Preis: 31,00 €, Kursnummer: 252-305141



Foto: Wayhome Studio

Jetzt anmelden: Das VHS-Semester hat begonnen – noch Plätze frei!

Das neue Semester der Volkshochschule Ostkreis Hannover ist gestartet – und für Kurzentschlossene gibt es weiterhin freie Plätze! Wer also spontan Lust

hat, Neues zu lernen oder sich kreativ und persönlich weiterzuentwickeln, hat jetzt noch die Gelegenheit dazu. Ob Sprachen, kreatives Gestalten oder digitale

Kompetenzen – das vielfältige Programm bietet für alle etwas und lädt dazu ein, den eigenen Horizont zu erweitern.

Einige Kurse starten in den kommenden Wochen. Wer mitmachen möchte, sollte nicht zu lange warten und sich schnell einen Platz sichern.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es online unter www.vhs-ostkreis-hannover.de



facebook:
Gemeinde Isernhagen
 instagram:
gemeinde_isernhagen



Die Gemeindeverwaltung in den sozialen Medien: Schon abonniert?

MK Tischlermeister Michael Kahlke

Küchen/-renovierungen • Einbaumöbel • Badmöbel

Lassen Sie sich von uns beraten!

Großhorst 33a • 30916 Isernhagen-Kirchhorst
 Fon: 05136 4162 • Fax: 05136 4163 • www.tischlerei-kahlke.de

Zuhause. Ein sicheres Gefühl.
 Moderne Fenster aus VEKA Profilen bieten ein Höchstmaß an Stabilität und Sicherheit

“Vorsprung durch Sicherheit“

Jetzt mit neuem Tsi-Sicherheitsbeschlag, hoher Einbruchschutz und leichtgängige Bedienung durch Sicherheits-Hubzapfen, alle Verriegelungspunkte mit einbruchhemmenden Schließsteilen und Aufhebeischutz

Seit 1965
DITTFACH
 Metallbau • Tischlerei • Bauelemente
 Am Wienkamp 15 • 30916 Isernhagen FB
 Telefon: (0 51 39) 99 29-0 • Fax: 99 29-29
 E-Mail: info@dittfach-gmbh.de
 Internet: www.dittfach-handwerk.de

- Alles aus einer Hand -
 Beratung • Planung • Montage

Komfortable Technik, ansprechendes Design.

Premiumqualität
 RAL Klasse A