

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.

**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. Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Senioren, die die digitale Kommunikation besser verstehen und nutzen möchten.“

Florian Hildebrandt
Do 27.11.2025 bis Do 27.11.2025, jeweils von 17:30 - 20:45 Uhr

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 33,00 €, Kursnummer: 252-512021

Einfacher Umgang mit dem iPad/iPhone

Ihr iPhone oder iPad ist Ihr mobiler Begleiter – ein „Computer to go“. Damit bleiben Sie über Telefon, E-Mail oder Apps wie SMS und WhatsApp in Verbindung, egal ob per Mobilfunk oder WLAN. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Gerät optimal nutzen.

Es bleibt genügend Raum für Ihre individuellen Fragen und Anliegen. Bitte beachten Sie, dass Ihr iPad oder iPhone bereits eingerichtet sein muss. Außerdem sollten Sie Ihre Apple-ID samt Kennwort sowie Ihre E-Mail-Adresse und das zugehörige Passwort kennen.

Paul Sunder
Di 09.12.2025 bis Fr 12.12.2025, jeweils von 09:30 - 12:45 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 51,00 €, Kursnummer: 252-511411

NEU! Fitness-Dance Kurs
Fitness-Dance ist eine Kombination

verschiedener Tanzstile und einem Fitnessprogramm unterstützt von internationaler, moderner Musik. Fitness-Dance gilt als der Sport für die körperliche Ertüchtigung, fördert den Muskelaufbau, die Motorik, die Koordination und den Gleichgewichtssinn.

Dank rhythmischer Musik, die ein wenig Partyatmosphäre zaubert und die Glückshormone anregt, sind die Schritte leicht so erlernen. Bitte in Sportbekleidung und bequemen Schuhen kommen und etwas zum Trinken mitbringen.

Simin Hajjafari
Do 27.11.2025 bis Do 29.01.2026, jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 65,00 €, Kursnummer: 252-302111

Sauerteigbrot
Das Sauerteigbrot ist der neue Star der Backküche - aromatisch, saftig, kross - und gesund! Auch der Backprozess macht es zu etwas Besonderem: es bedarf eines Teigansatzes, Geduld, das richtige Timing und am Ende belohnt das duftende Brot! Wie Sie dieses selber herstellen - und geschmacklich variieren



können - lernen Sie in diesem Kurs. Die Kursleitung klärt auf über geeignete Mehlarnten, die Bedeutung der Hefeart und der Technik des Zubereitungs - und Sie setzen es praktisch in die Tat um und erhalten am Ende ihr erstes, eigenes Sauerteigbrot, das gemeinsam verkostet wird.

Bitte bringen Sie Geschirrtücher, Getränk und einen Behälter mit. Die Lebensmittelkosten sind bereits im Entgelt enthalten. Wer bereits eines besitzt, kann gerne ein eigenes Gärkörbchen mitbringen.

Susanne Kahl
Fr 09.01.2026 bis Sa 10.01.2026, jeweils von 11:00 - 15:30 Uhr
Altwarmbüchen, Schulcampus, Helleweg 1, Schulküche
Preis: 93,00 €, Kursnummer: 252-305651

Excel 2021 – Pivot-Tabellen, Filter und Power Pivot

In diesem Seminar lernen Sie leistungsfähige Pivot-Tabellen kennen, d.h. umfangreiche Datenbestände einer Excel-Liste/importierten Datenbanktabelle übersichtlich und strukturiert auszuwerten.

Die grafische Darstellung, das Filtern bzw. Aktualisieren sind ebenso möglich, wie das Erstellen eines Datenbankmodells miteinander in Beziehung zu setzender Listen/externer Daten -mit Einstieg in Power-Pivot.

Klaus Brinkop
Fr 09.01.2026 bis Sa 10.01.2026, jeweils von 18:30 - 21:45 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 80,00 €, Kursnummer: 252-542241

Starke Leistungen bei den Landeskurzbahnmeisterschaften in Hannover

Am 1. und 2. November nahmen sechs Schwimmerinnen und Schwimmer des Schwimmclub Altwarmbüchen bei den diesjährigen Landeskurzbahnmeisterschaften im Stadionbad Hannover teil. In einem hochklassigen Teilnehmerfeld aus ganz Niedersachsen zeigten die Athletinnen und Athleten des SCA beeindruckende Leistungen, zahlreiche persönliche Bestzeiten und starke Platzierungen in den Finalläufen.

Mit dabei waren Wietje Riemer (Jg. 2001), Bo Grad (Jg. 2005), Martha Nolle (Jg. 2001), Lennart Krech (Jg. 2011), Leon Reinke (Jg. 2004) und Timon Kost (Jg. 2009). Besonders erfolgreich war Timon Kost, der gleich vier Medaillen mit nach Hause nehmen konnte: Silber über 100 m Schmetterling und 800 m Freistil, in der offenen Wertung zudem Bronze, sowie Bronze über 200 m Brust und 200 m Freistil. Auch Martha Nolle durfte sich über Edelmetall freuen, sie sicherte sich die Bronzemedaille im 50 m Rücken Finale.

Darüber hinaus erreichten Wietje Riemer, Leon Reinke und Martha Nolle die Finalläufe über 50 m Rücken. Weitere Finalteilnahmen gab es für Leon Reinke und

Martha Nolle über 100 m Rücken sowie für Leon Reinke über 50 m Schmetterling.

Martha Nolle
Pressewartin SCA



**EWI
INDIVIDUALSTROM**

Arbeitspreis:
30,69 ct/kWh*

Grundpreis:
14,88 EUR/Monat*

**EWI
ERDGAS AKTIV**

Arbeitspreis:
11,49 ct/kWh*

Grundpreis:
14,28 EUR/Monat*

*Bruttopreise

Für eine sichere und faire Versorgung Isernhagens

Wir passen zum Jahreswechsel unsere Energiepreise an.

Liebe Kundinnen und Kunden,

zum 1. Januar 2026 passen die Energiewerke Isernhagen (EWI) sowohl ihre Strom- als auch ihre Erdgaspreise an. Die neuen Preise für EWI INDIVIDUALSTROM und EWI Erdgas Aktiv finden Sie nebenstehend.

Bei Fragen zur Preisanpassung oder zu unseren Produkten beraten wir Sie gern persönlich im EWI-Kundenzentrum in der Bothfelder Straße 29 (am Rathaus). Sprechen Sie uns einfach an.

Mehr Infos: ewi-isernhagen.de
[f/meineEWI](https://www.facebook.com/meineEWI) [i/energiwerke.isernhagen](https://www.instagram.com/energiwerke.isernhagen)

