



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.

Computer Club Isernhagen

Sie haben bereits Erfahrungen mit dem PC und/oder Smartphone gemacht und möchten jetzt regelmäßig etwas dazu lernen oder Ihr Wissen vertiefen? Die Computer-Clubs bieten Ihnen die Möglichkeit, sich dazu mit anderen Interessierten zu treffen. An den Kurs-tagen werden Themen behandelt, die Sie im Rahmen der Gruppe mit selbst auswählen können. Der Club findet im 14-täglichen Rhythmus statt. Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse
Claudia Kempf-Oldenburg
 Do 05.02.2026 bis Do 18.06.2026, jeweils von 14:30 - 16:45 Uhr
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
 Preis: 110,00 €, Kursnummer: 261550211

Englisch für Seniorinnen und Senioren A2.2

In diesem Semester wollen wir die englische Sprache in einer lockeren Atmosphäre weiter entdecken. Ohne Druck und mit viel Spaß sollen die Freude am Sprechen und Grundlagen für die Verständigung in Urlaub und Alltag vermittelt werden. Es sind Teilnehmende jeden Alters herzlich willkommen!
Johanna Malinowski
 Mi 11.02.2026 bis Mi 10.06.2026, jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
 Preis: 132,00 €, Kursnummer: 2614065221

NEU! Italienisch für den Alltag A1.1 - von Anfang an

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die die Sprache Schritt für Schritt erlernen möchten. Sie lernen erste Worte und Sätze, die im Alltag einfache Unterhaltungen ermöglichen.
Rossana Vecchio
 freitags Fr 13.02.2026 bis Fr 26.06.2026, jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
 Preis: 132,00 €, Kursnummer: 2614090011

NEU! Starker Rücken durch Ganzkörpertraining - Strong Back

Ziel ist es, Sie zu motivieren, sich intensiv und aktiv mit Ihrem Rücken zu beschäftigen. Dadurch sollen Sie selbstständig ihre Gesundheit fördern, um mit evtl. Beschwerden umgehen zu können. Wir arbeiten mit einem funktionellen Ganzkörpertraining, um primär die Rumpfmuskulatur zu stärken und die aufrechte Körperhaltung zu schulen.
 Bitte Matte, etwas zum Trinken und bequeme Kleidung mitbringen.
Olaf Levonen
 Di 10.02.2026 bis Di 05.05.2026, jeweils von 19:00 - 20:00 Uhr
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum

Preis: 80,00 €, Kursnummer: 261302621

NEU! Workshop: Bhagavad Gita

Stellen Sie sich vor, Sie stehen mitten in einer Entscheidung, die Ihr ganzes Leben verändern könnte. Ihr Kopf sagt das eine, Ihr Herz das andere – und beides scheint richtig zu sein. Genau in einem solchen Moment beginnt die Bhagavad Gita, einer der bedeutendsten Texte der Weltliteratur. Themenbezogen stellt Die Kursleiterin Ihnen dieses besondere Werk in entspannter Atmosphäre vor. Am Ende bleibt jeweils Zeit für Meditation, Austausch und Fragen.
Gisela Lawal
 So 15.02.2026 bis So 19.04.2026, jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr
 Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
 Preis: 41,00 €, Kursnummer: 261304321

Jetzt anmelden: Das neue VHS-Semester startet!

Seien Sie dabei, wenn wir in unser neues Semester starten und erleben Sie, wie glücklich gemeinsames Lernen machen kann!

Unser Frühjahrssemester steht unter dem Schwerpunktthema Glück – und nicht nur in speziell dafür konzipierten Kursen, sondern auch im allgemeinen Kursprogramm findet sich jede Menge davon. Sicherheit und Selbstvertrauen in der digitalen Welt, neue Sprachkenntnisse, die durch Austausch und Verständnis Verbindung schaffen, mehr Lebensqualität durch einen

gestärkten Körper, sowie zeitlose Weisheiten und Impulse für ein erfülltes Leben aus dem Hinduismus, zeigen: Glück hat viele Facetten – und beginnt oft mit dem ersten Schritt, etwas Neues auszuprobieren.
 Sichern Sie sich schnell einen der Plätze! Neben den Kontaktmöglichkeiten in der Geschäftsstelle Altwarmbüchen erhalten Sie weitere Infos und die Möglichkeit, sich anzumelden auf www.vhs-ostkreis-hannover.de oder telefonisch unter 05132 – 5000-0.

ANDREAS ECKHARDT Tag & Nacht
ROHRREINIGUNGS-SCHNELLDIENST

Reinigung von Toiletten und Abflüssen	Wurzelbeseitigung
Kanalkamera-Inspektion	Kellerisolierung
Sanierung von Regen- und Schmutzwasserleitungen	Drainagenreinigung
	Hochdruckspülreinigung

Zentralruf: 01 73 - 2 00 88 57
 Tischlerstraße 6 · 30916 Isernhagen
 info@rohrreinigung-eckhardt-hannover.de · www.rohrreinigung-eckhardt-hannover.de
 Hannover Tel.: 0511 - 67 23 30 · Isernhagen Tel.: 05136 - 9 74 68 77

Bei Vorlage dieser Anzeige ist die Anfahrt für Sie kostenfrei

3099201_002626

vhs
Volkshochschule Ostkreis Hannover

Glück.

Neues Programm - jetzt Plätze sichern!

Burgdorf Isernhagen
 Lehrte Sehnde Uetze

IN EIGENER SACHE

Bitte senden Sie uns Ihre Termine und Beiträge rechtzeitig – nicht erst zum Redaktionsschluss. Frei nach dem Motto: „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“. Je früher Sie senden desto größer sind die Chancen, mit IM BLICK zu sein. Dennoch gibt es keine Garantie!

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Ambulante Pflege JANZ

Seit über 30 Jahren betreut und pflegt unser professionelles Team Menschen in ihrem Zuhause.

Wir organisieren auch Ihre Betreuung

- Wir erstellen einen Pflegeplan, ganz nach Bedarf.
- Sie brauchen Hilfsmittel? Wir wissen Rat.
- Wir helfen Ihnen bei Ihrem Pflegeantrag und sind bei Ihnen, wenn der Medizinische Dienst Ihre Situation prüft.
- Pflege muss finanziert werden - wir wissen, wie.

Wir informieren Sie gern über unsere umfassenden Leistungen.

Ambulante Pflege Janz
 Dammstraße 7 · 30938 Burgwedel · www.pflegedienst-janz.de
Telefon (05139) 89 58 16

4133001_002626