



Das Semester ist gestartet – weitere Kurse warten!
Mit Schwung und Freude sind wir in das Frühjahrssemester gestartet. Laufend folgen aber weitere, neue Angebote: während in Isernhagen spannende Kochkurse und kreative Seminare im Bereich Digitale Welt locken, wartet Burgdorf mit einer neuen Vortragsreihe zu verschiedenen Themen im Bereich Schmerztherapie auf, die sicherlich auch im weiteren Umkreis interessant und relevant für Betroffene sind.
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.

**Meal-Prep
Clever vorkochen, gesund genießen**

Sie möchten Ihre Woche stress-

freier gestalten, ohne dabei auf ausgewogene und leckere Mahlzeiten zu verzichten? In unserem Meal-Prep Kochkurs lernen Sie, wie Sie mit der richtigen Planung und wenigen, effizienten Handgriffen gesunde Gerichte für mehrere Tage vorbereiten können.

Ines Skobjin
Mi 18.03.2026, 18:00 – 21:45 Uhr
Altwarmbüchen, Schulcampus, Helleweg 1, Schulküche
Preis: 53,50 €, Kursnummer: 261305291

Die Kunst des Fermentierens – Aromen neu entdecken
Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Fermentation! In diesem praxisorientierten Kochkurs lernen Sie, wie Gemüse, Früchte und andere Lebensmittel durch natürliche Mikroorganismen zu aromatischen, haltbaren und besonders bekömmlichen Spezialitäten werden.

Ines Skobjin
Mi 22.04.2026 bis Mi 22.04.2026, jeweils von 18:00 – 21:45 Uhr
Altwarmbüchen, Schulcampus,

Helleweg 1, Schulküche
Preis: 53,50 €, Kursnummer: 261305321

Fotobuch
Sie haben viele Fotos von besonderen Anlässen, die auf Ihrem Rechner, Smartphone oder USB-Stick gespeichert sind. Damit die wertvollen Erinnerungen nicht in Vergessenheit geraten, lernen Sie hier, aus Ihren digitalen Bildern, wunderschöne Fotobücher zu erstellen. Sollten Sie keine eigenen Fotos mitbringen können, kann auf die digitale Fotosammlung der VHS zugegriffen werden. Wir verwenden CEWE Software. Im Kursentgelt ist ein CEWE Gutschein im Wert von 20,-€ inbegriffen.

Paul Sunder
Di 10.03.2026 und Fr 13.03.2026, jeweils von 09:30 – 12:45 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 46,00 €, Kursnummer: 261544011

Digital im Alltag: Bleiben Sie in Kontakt - WhatsApp für Einsteiger

Schritt für Schritt richten wir gemeinsam Whatsapp auf Ihrem Smartphone ein. So können Sie ganz einfach und sicher mit Familie und Freunden in Kontakt bleiben.
Erfahren Sie, wie Sie Nachrichten senden, Fotos und Videos teilen, Gruppenchats erstellen, sowie Anrufe und Videotelefonate durchführen.
Außerdem legen wir besonderen Wert auf Themen wie Sicherheit, Datenschutz und praktische Tipps, um das Beste aus WhatsApp herauszuholen.
Der Kurs richtet sich an Einstei-



ger, die digitale Kommunikation besser verstehen und nutzen möchten.

Florian Hildebrandt
Mo 16.03.2026 bis Mo 16.03.2026, jeweils von 17:30 – 20:45 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 33,00 €, Kursnummer: 261512021

Vortragsreihe: Schmerz und Schmerztherapie

Dr. med. Torsten E. Wieden ist Facharzt für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie, Akupunktur und Palliativmedizin. Es findet im Rahmen des Vortrages keine ärztliche Beratung und/oder individuelle Fallanalyse statt. Es werden Informationen vermittelt und Ansätze für eigene Maßnahmen, um ggf. die Zeit bis zu einem Facharzttermin zu überbrücken, aufgezeigt.

Migräne und Kopfschmerzen: Der Feind in meinem Kopf

Mi 11.03.2026, 18:45 – 21:00 Uhr
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 3

Preis: 15,00 €, Kursnummer: 26130413B

Fibromyalgie - wenn der ganze Körper schmerzt

Mi 15.04.2026, 18:45 – 21:00 Uhr
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 3
Preis: 15,00 €, Kursnummer: 26130411B

Neuropathie - wenn die Nerven verrückt spielen

Mi 29.04.2026, 18:45 – 20:00 Uhr
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 4
Preis: 15,00 €, Kursnummer: 26130414B

Kursleitungen gesucht!

Wir suchen - auch kurzfristig - Kursleitungen für Präsenzkurse in Englisch, Französisch, Plattdeutsch und skandinavischen Sprachen auf Honorarbasis. Mehr Infos zu den Voraussetzungen, Angeboten und erforderlichen Unterlagen bei der Fachbereichsleitung Annika Schindel, schindel@vhs-ostkreis-hannover.de.

Gemeindebücherei Isernhagen

Die Gemeindebücherei Isernhagen ist ab Montag, den 5. Januar 2026 wieder für Sie geöffnet.

Alles Gute im Neuen Jahr!

Montag 15 bis 18 Uhr

Dienstag 15 bis 18 Uhr

Mittwoch 10 bis 12 Uhr und 15 bis 18 Uhr

Donnerstag 10 bis 12 Uhr und 14 bis 18 Uhr

Freitag 15 bis 18 Uhr

oder online auf <https://isernhagen.bibliotheca-open.de>

Die Rückgabebox für Rückgaben außerhalb der Öffnungszeiten ist auch wieder aufgestellt.

Bothfelder Straße 26, 30916 Isernhagen

Zuhause. Ein sicheres Gefühl.

Moderne Fenster aus VEKA Profilen bieten ein Höchstmaß an Stabilität und Sicherheit

NEU

“Vorsprung durch Sicherheit“

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

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.

Einladung zur Versammlung der Jagdgenossenschaft Neuwarmbüchen

Die Jagdgenossenschaft Neuwarmbüchen lädt alle Mitglieder zur diesjährigen Versammlung am 16.03.2026 um 19:00 Uhr in die Vereinsgaststätte des FC Neuwarmbüchen (Gastro beim FCN, Sportplatz Neuwarmbüchen) ein.

Tagesordnung:
1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der ordnungsge-

mäßen Ladung
3. Bericht des Vorstandes
4. Verlesen des Protokolls
5. Kassenbericht
6. Bericht des Kassenprüfers
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl eines Kassenprüfers
9. Beschluss über die Verwendung des Jagdgeldes
10. Satzungsänderung
11. Verschiedenes
Der Vorstand