



Volkshochschule Ostkreis Hannover

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.

Wir gehen auf Reisen...

...und entdecken das prachtvolle Andalusien, folgen nordischen Aromen ins Land der Mitternachtssonne, wandeln achtsam auf den Spuren der indischen Bhagavad Gita, erlernen chinesische Meditations- und Bewegungsformen und lassen unserer Kreativität mithilfe einer amerikanischen Schriftart freien Lauf!

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.

Reisevortrag: Andalusien

Fast acht Jahrhunderte prägte das maurische Spanien, Bilad al-Andalus, die Iberische Halbinsel. Die Begegnung von Religionen und Kulturen ließ eine brillante Zivilisation entstehen, in der Wissenschaft, Kunst und Architektur blühten und Poesie erstrahlte.

Georg Berthold

Fr 22.05.2026, 18:30 - 20:45 Uhr
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 1
Preis: 15,00 €, Kursnummer: 26120601B

Mittsommar - Schwedische Küche: Ein Abend voller nordischer Aromen & Geschichten

Feiern Sie die hellste Zeit des Jah-

res mit einem kulinarischen Ausflug in die schwedische Mittsommertradition! In diesem Kochkurs entdecken Sie die schwedischen Küche – mal schlicht und naturverbunden, mal überraschend aromatisch – und tauchen ein in das besondere Lebensgefühl des Landes

Ines Skobjin

Mi 03.06.2026, 18:00 - 21:45 Uhr
Altwarmbüchen, Schulcampus, Helleweg 1, Schulküche
Preis: 53,50 €, Kursnummer: 261305331

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. Doch die Gita ist mehr als nur ein altes indisches Gedicht. Sie ist ein Gespräch über Zweifel, Verantwortung und inneren Frieden – Themen, die heute aktueller sind denn je. 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 07.06.2026 bis So 28.06.2026, 10:00 - 11:30 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Preis: 41,00 €, Kursnummer: 261304341



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.

Durch fließende Bewegungsabläufe schulen Sie Ihre Achtsamkeit, verbessern die Körperwahrnehmung und finden zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag.

Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch für Teilnehmende mit Vorerfahrung, die ihre Tai-Chi-Praxis um eine neue Facette bereichern möchten.

Xin Schubert

Fr 08.05.2026 bis Fr 26.06.2026, 18:15 - 19:45 Uhr
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum, Seestr. 8,
Preis: 66,00 €, Kursnummer: 261301121

Kalligrafie - Zierbuchstaben nach Sherri Kiesel

Kalligrafie einmal anders: Mit Schwung und Elan werden die Zierbuchstaben nach Sherri Kiesel gezogen. Sie werden skizziert, gezeichnet und flächig ausgelegt

oder aquarelliert.

Sabine Pfeiffer

Sa 09.05.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
Preis: 43,00 €, Kursnummer: 26120720

Zeichnerische Grundlagen – perspektivisches Zeichnen und plastische Gestaltung

Die plastische Darstellung und das perspektivische Zeichnen sind Hauptinhalte dieses Kurses. Das Zeichnen eine unerlässliche Grundlage jeglichen Gestaltens ist, wird spätestens dann bewusst, wenn wieder einmal zeitraubend nachgebessert werden muss. Der Kurs bietet praktische Hilfen beim Skizzieren, der Erfassung von Proportionen und dem planvollen Vorgehen bei der Erarbeitung eines aufwendigeren Bildes. Darüber hinaus werden verschiedene Zeichenmaterialien und -techniken vorgestellt als Anregung für spätere Anwendungsmöglichkeiten.

Petra Matthei

Mi 20.05.2026 bis Mi 17.06.2026, 17:30 - 20:30 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,

Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
Preis: 96,00 €, Kursnummer: 261207141

Bildungsurlaub: Gesundheit im Beruf erhalten: Umgang mit Rückenbelastungen und Stress im Arbeitsalltag

Ziel der Veranstaltung ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, arbeitsbedingte Rückenbelastungen und Stressfaktoren im Berufsalltag zu erkennen, zu analysieren und durch geeignete präventive Maßnahmen aktiv zu beeinflussen. Der Kurs vermittelt arbeitsrelevantes Wissen sowie praktische Kompetenzen zur Erhaltung der körperlichen und psychischen Arbeitsfähigkeit. In kurzen Praxisphasen kleine Übungen gezeigt, die überall mit oder ohne kleine Hilfsmittel, durchgeführt werden können.

Tobias Dreßler

Mi 09.09.2026 bis Fr 11.09.2026, jeweils von 10:00 - 16:30 Uhr
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
Preis: 140,00 €, Kursnummer: 26230495L

Gemeindeverwaltung am „Brückentag“ nach Himmelfahrt geschlossen

Die Gemeindeverwaltung Isernhagen, damit auch das Bürgerbüro, die Gemeindebücherei und die kommunalen Kindertagesstätten, ist am Freitag, 15. Mai 2026 geschlossen. Sie erreichen die Verwaltung wieder ab Montag, 18. Mai 2026. Bürger/innen sind gebeten dies bei ihren Anliegen zu bedenken. Online-Services finden Interes-

sierte im Internet unter service.isernhagen.de Kontakte für den Notfall in diesem Zeitraum:
Straßen und sonstige Schäden: 0170 9250122
Kanal 0170 7938053
Polizei Altwarmbüchen 0511 1232820
weiteres unter www.isernhagen.de/notfallkontakte

Die Gemeindeverwaltung ist grundsätzlich unter der Telefonnummer: 0511 6153-0 und per Email: info@isernhagen.de zu erreichen. Unsere grundsätzlichen Servicezeiten und die Online-Terminbuchung für das Bürgerbüro finden Sie auf www.isernhagen.de

Gemeinde Isernhage

Malermeister Zelle - Vollendung in Farbe

Holger Zelle · Am Wienkamp 10 i · 30916 Isernhagen
Tel. 0 5139/3636 · Fax 0 51 39/89 11 35
Mobil 0171/2024804 · www.malermeister-zelle.de