

vhs

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.

Fit für den Sommer!

Der Wonnemonat Mai lockt an die frische Luft und die ersten warmen Tage machen Lust auf Sommer. Unsere Kurse machen fit dafür – mit frühlingsechten und sommerlichen Rezepten, Impulsen für mehr Ruhe und Klarheit, sowie Ideen für einen schönen Garten.

Sie haben Ihren Bildungsurlaubsanspruch in 2026 noch nicht genutzt? Auch dafür haben wir kurzfristig vor den Sommerferien noch etwas im Angebot – Mittsommar in Schweden, jetzt auch für Vollzeitbeschäftigte, sowie Fit im Büroalltag.

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.

Chinesische Frühlingsküche

Inhalt des Kurses sind authentische, leichte Rezepte aus der Chinesischen Küche, die im Alltag einfach umzusetzen sind.

Lernen Sie hier im Kurs zusammen mit anderen Leuten und viel Spaß, wie original chinesische Rezepte zubereitet werden, so dass Sie sie auch zu Hause problemlos nachkochen können. Die Gerichte passen durch Ihre Leichtigkeit und Bekömmlichkeit perfekt in den Frühling! Die gesunde Gemüseküche steht dabei im Vordergrund, aber es wird z.B. auch Ente geben.

Xin Schubert

Sa 30.05.2026, 09:30 - 16:30 Uhr

Altwarmbüchen, Schulcampus,
Helleweg 1, Schulküche
Preis: 74,00 €, Kursnummer:
261305311

Hausgartenplanung

In diesem Tagesseminar lernen Sie, wie Sie Ihren Hausgarten gestalten oder umgestalten. Sie erfahren, wie Raum, Proportionen, Materialien und Pflanzen harmonisch kombiniert werden. Verschiedene Stilrichtungen – von modern bis rustikal – werden anhand von Bildern erklärt. Geeignete Bäume, Sträucher und Stauden werden vorgestellt, die sich gut in Hausgärten integrieren lassen. Bitte bringen Sie einen Grundstücksplan (Maßstab 1:100), Schreibutensilien, Lineal, Geodreieck, Bleistift, Radiergummi und Skizzen- oder Butterbrotpapier, Papier (DIN A3/4) sowie optional Gartenfotos mit.

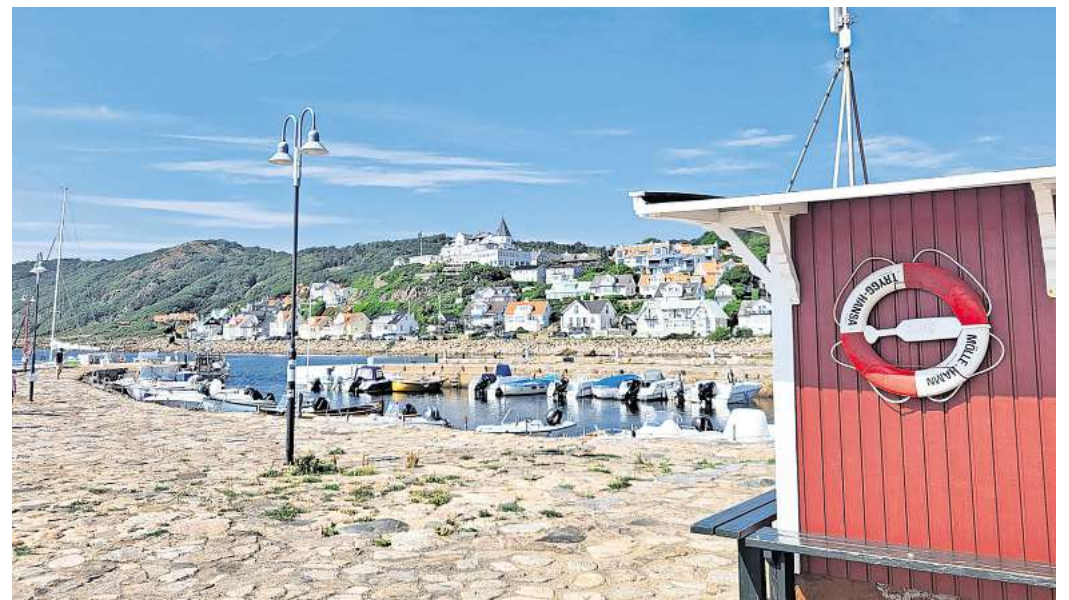
Ellen Bielert

Sa 06.06.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, Seminarraum 3
Preis: 50,00 €, Kursnummer:
26120004B

Mittsommar - Schwedische Küche

Ein Abend voller nordischer Aromen Geschichten

Feiern Sie die hellste Zeit des Jahres 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. Ihre Kursleiterin hat mehrere Jahre in Schweden gelebt und verbindet



authentische Küche mit persönlichen Erlebnissen. Freuen Sie sich auf charmante, humorvolle und manchmal verblüffende Anekdoten über schwedische Essgewohnheiten, Feiertage, Rituale und die warmherzige Gelassenheit der Menschen im Norden. So entsteht ein Sommerabend, der nicht nur kulinarisch, sondern auch kulturell in Erinnerung bleibt. Am Ende genießen wir die zubereiteten Gerichte in entspannter Runde – fast wie auf einer schwedischen Mittsommerwiese, nur ohne Mücken

Ines Skobjin

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

Die leichte Sommerküche neue Rezepte

Lernen Sie neue Rezepte aus der leichten Sommerküche kennen! Der Sommer bietet eine Vielzahl an frischem Gemüse und Obst, mit dem man herrlich leichte Gerichte zaubern kann, die an heißen Tagen sättigen und trotzdem figurfreundlich sind. Wir kochen gemeinsam vitaminreiche Gerichte, die wir dann zusammen im Anschluss probieren und genießen werden.

Die Kursleitung ist zertifizierte Ernährungsbildnerin und Gewichtscoach.

Nicole Hafer

Do 04.06.2026 bis Do 04.06.2026,
jeweils von 18:00 - 21:00 Uhr
Lehrte Lehrküche, IGS Lehrte, Südstr. 3
Preis: 31,00 €, Kursnummer: 26130549L

Mehr innere Ruhe Klarheit im Alltag

Workshopreihe inspiriert von der Bhagavad Gita

Fühlst du dich manchmal innerlich unruhig, hin- und hergerissen oder unter Druck?

Möchtest du gelassener mit Herausforderungen umgehen und mehr bei dir selbst ankommen? In

dieser Workshopreihe beschäftigen wir uns mit zeitlosen Impulsen aus der Bhagavad Gita – verständlich, alltagsnah und ohne Vorkenntnisse.

Darum geht es:

- Warum wir uns oft unzulänglich fühlen – und wie sich das verändern kann

- Ein neuer Umgang mit Stress, Erwartungen und inneren Konflikten
- Gelassen handeln, ohne sich an Ergebnissen festzuklammern
- Mehr Klarheit, Leichtigkeit und Vertrauen im eigenen Leben
Was dich erwartet:

- Impulse kurze Texte

- Gemeinsame Reflexion und Austausch

- Raum für deine eigenen Erfahrungen und Fragen

- Eine wertschätzende, offene Atmosphäre

Wenn du dich angesprochen fühlst, bist du herzlich willkommen!

Gisela Lawal

So 07.06.2026 bis So 28.06.2026,
jeweils von 10:00 - 11:30 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Preis: 41,00 €, Kursnummer: 261304341

Bildungsurlaube in Schweden: Schwedisch A1.1 u. A1.2

Midsommar i Sverige

Wie könnte man eine neue Sprache besser lernen als vor Ort im Austausch mit Einheimischen? Diese Bildungsurlaubswoche für Personen ohne oder mit sehr geringen Schwedischkenntnissen gibt Ihnen die Möglichkeit, erste wichtige Sätze und Grammatikstrukturen des Schwedischen zu lernen sowie einen Grundwortschatz für Beruf und Reise aufzubauen. Darüber hinaus lernen Sie viel Wissenswertes über Land, Leute und die schwedische Kultur! Besonderes Highlight: Am Nachmittag des letzten Kurstages (19.6.) können Sie gemeinsam mit den Einheimischen vor Ort den Mittsommer feiern und Ihre neu erworbenen Kenntnisse beim Smalltalk einsetzen – mehr Schweden geht nicht und pures Sommerglück

ist vorprogrammiert! Der Seminarort liegt in Söderköping, einer malethischen Kleinstadt am Götakanal, die zu vielfältigen Aktivitäten und Besichtigungen nach Ende der Kurszeiten einlädt.

Im Kursentgelt enthalten sind die Kosten für Seminarraum und Unterricht. Die An- und Abreise sowie Unterbringung und Verpflegung finden in Eigenregie und auf eigene Kosten statt. Gerne geben wir dazu Tipps und Anregungen.

Wer einen 10-tägigen Bildungsurlaubsanspruch hat (z.B. durch Überhänge aus Vorjahren) kann A1.1. und A1.2 verbinden und die Reisezeit auf einen zweiwöchigen Aufenthalt ausdehnen. Die Kurse können selbstverständlich auch von Personen gebucht werden, die diese nicht im Rahmen von Bildungsurlaubsansprüchen beantragen.

Anneli Lindfors

A1.1. Mo 15.06.2026 bis Fr 19.06.2026, jeweils von 09:00 - 15:45 Uhr, 26142097A
A1.2.: Mo 22.06.2026 bis Fr 26.06.2026, jeweils von 09:00 - 15:45 Uhr, 26142098A
Logen Vidar, Munkbrogatan 13, Söderköping, Preis: 365,00 €

Bildungsurlaub: Fit im Büroalltag

Lernen Sie, Ihren Büroalltag effizient und erfolgreich zu meistern. Der Kurs vermittelt anhand von praxisnahen Beispielen das erforderliche Wissen zu Dateimanagement, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation.

Windows 11: Dateimanagement; Word: Textgestaltung, Tabellen einlegen und gestalten, Kopf- / Fußzeilen, Serienbriefe und -etiketten; Excel: Tabellen erstellen und formatieren, Formeln und Funktionen anwenden, Diagramme erstellen. PowerPoint: Erstellen und steuern von Präsentationen.

Anahita Haebler

Mo 22.06.2026 bis Fr 26.06.2026,
jeweils von 09:00 - 16:15 Uhr
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
Preis: 206,00 €, Kursnummer: 26154101B

Seit 1970

LOPIAN
ZIMMEREI
HOLZBAU GmbH
Zimmermeister
Torsten Lopian

- Dachkonstruktionen
- Dachausbau
- Dachgauben/Erker
- Carports
- Fachwerk
- Reparatur u. Sanierung
- Trockenbau

Am Wienkamp 6 · 30916 Isernhagen FB · Tel.: 05139/8 80 37
www.lopian-holzbau.de · e-mail: info@lopian-holzbau.de