



# Volkshochschule Ostkreis Hannover

Anmeldung unter 0511/2208222  
oder [www.vhs-ostkreis-hannover.de](http://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 und aktiv durch die Sommerferien!

Nutzen Sie die Sommerferien, um etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun. Unsere Bewegungs- und Gesundheitskurse bieten die perfekte Gelegenheit, aktiv zu bleiben, neue Energie zu tanken und mit Spaß etwas für Körper und Geist zu tun.

Ob sanfte Bewegung, Rückenfitness, Entspannung, Yoga oder aktive Fitnessangebote – bei uns finden Sie passende Kurse für jedes Alter und jedes Fitnesslevel. In lockerer Atmosphäre können Sie Neues ausprobieren, Stress abbauen und gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit tun.

Die Sommerangebote eignen sich ideal als Einstieg in unsere Gesundheitskurse oder zur Überbrückung bis zum Herbstsemester ab September. Das neue Programmheft erscheint am 26. Juni.

Machen Sie die Sommerferien zu Ihrer aktiven Auszeit – wir freuen uns auf Sie!

Neben den Kontaktmöglichkeiten in der Geschäftsstelle Altwarmbüchen erhalten Sie weitere Infos und die Möglichkeit, sich anzumelden auf [www.vhs-ostkreis-hannover.de](http://www.vhs-ostkreis-hannover.de) oder telefonisch unter 05132 – 5000-0.

### Neu! Yoga & Atembewusstsein – Workshop zum Pranayama vertiefen und erfahren

In diesem 4-stündigen Workshop erleben Teilnehmende mit Mittelstufenniveau oder dem Wunsch nach Vertiefung (Level 1-2), wie bewusstes Atmen den Energiefluss aktiviert. Im Fokus steht Pranayama: Atemtechniken werden erklärt, geübt und mit Asanas verbunden. Achtsames Atmen und fließende Bewegungen vertiefen die Wahrnehmung und schaffen Zugang zu innerer Ruhe. Eine Meditation lässt Gelassenheit entstehen. Austausch, Journaling sowie Tee und veganer Kuchen runden den Tag ab. Der Workshop bietet einen Auftakt und Einblick in den Sommerkurs Yoga vertiefen und aufblühen. Kursnummer: 26130154I.

Kontraindikationen: akute/unklare Verletzungen, Schwangerschaft.  
**Nicole Sterzer**  
Sa 04.07.2026 bis Sa 04.07.2026, jeweils von 10:00 - 14:00 Uhr  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum  
Preis: 30,00 €, Kursnummer: 26130154I

### Neu! Sommerkurs Yoga vertiefen und aufblühen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Yogapraxis vertiefen möchten. Fließende, kraftvolle Flows und intensive Dehnungen stärken

und mobilisieren den Körper, während Meditationen den Geist zur Ruhe bringen. Komplexere Asanas werden behutsam aufgebaut und in Variationen geübt, sodass jede\*r passend zur eigenen Praxis mitgehen kann. Der Sommerkurs lädt ein, Leichtigkeit, Stärke und innere Balance bewusst zu erleben.

Kontraindikationen: akute/unklare Verletzungen oder Erkrankungen, Schwangerschaft (Rücksprache empfohlen).

**Nicole Sterzer**  
Do 09.07.2026 bis Do 17.09.2026, jeweils von 17:30 - 19:00 Uhr  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum  
Preis: 74,00 €, Kursnummer: 26130155I

### Wirbelsäulengymnastik – Sommerkurs – Das Kreuz mit dem Kreuz

Für alle, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen, aber auch an diejenigen, die bereits Probleme mit ihrem Rücken verspüren.

Inhalte:  
- gezielte Kräftigung der Muskeln im Rücken, in der Schulter und im Nackenbereich  
- effektives Stretching zur Mobilisierung der unterschiedlichen Körperpartien  
- Stärkung der Bauchmuskeln durch Rücken schonende Kräftigungsübungen

Für ein abwechslungsreiches und effektives Training benutzen wir kleine Hanteln, Bänder, sowie Sitz- und Igelbälle.

Teilnehmer\*innen mit akuten Rückenerkrankungen müssen vor Kursbeginn unbedingt ihren Arzt befragen.

Bitte mitbringen: Trinken, Matte, Decke und evtl. ein Kissen.

**Bettina Arndt**  
Di 21.07.2026 bis Di 25.08.2026, jeweils von 11:45 - 12:45 Uhr  
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum, Seestr. 8,  
Preis: 42,00 €, Kursnummer: 26130261I

### Pilates zum Mittag – Sommerkurs

Pilates ist ein Ganzkörpertraining,



bei dem die tiefliegenden Stütz- muskeln im Rumpf trainiert werden. Die Qualität der Übungen in ihrer Ausführung, in der Ausrichtung und in Kombination mit der Atmung steht im Vordergrund. Ziel ist es, ein bewusstes Körpergefühl, eine verbesserte Haltung, eine gesteigerte Beweglichkeit und letztlich mehr Kraft zu erlangen. Die Übungen werden als Mat-tentraining durchgeführt und teilweise durch den Einsatz von Kleingeräten unterstützt. Jede Kursstunde lassen wir mit einer Entspannungsphase ausklingen. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Matte, Handtuch und ggf. rutschfeste Socken.

**Bettina Arndt**  
Mi 22.07.2026 bis Mi 26.08.2026, jeweils von 10:45 - 11:45 Uhr  
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum  
Preis: 42,00 €, Kursnummer: 26130234I

### Pilates - Sommerkurs

Pilates ist ein sanftes, zugleich wirkungsvolles Workout, das den Körper kräftigt, formt, dehnt und entspannt. Es verbessert Haltung und Körperbewusstsein, korrigiert Fehlhaltungen und löst Verspannungen. Durch intensives Mattentraining werden Muskulatur und Gelenke geschmeidiger, Blockaden gelöst und Stress reduziert. Das Ergebnis: mehr Konzentration, Selbstbewusstsein und gute Laune. Pilates ist für alle Altersgruppen geeignet, die sich etwas Gutes tun möchten. Bitte Turnschuhe, Matte und Handtuch mitbringen. Für Schwangere ist der Kurs nicht geeignet.

**Nicolas Moreno Lorite**  
Mo 27.07.2026 bis Mo 24.08.2026, jeweils von 17:30 - 18:45 Uhr

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum  
Preis: 41,00 €, Kursnummer: 26130232I

### Rückenfit Outdoor – Sommerkurs

Rückenfit richtet sich an alle, die vorbeugend oder nach einem Rückenleiden aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Im Mittelpunkt steht das Training der Rückenmuskulatur sowie stabilisierender Muskelgruppen, ergänzt durch Übungen für Bauch, Beine und Gesäß. Mit Geräten und Musik gestaltet, umfasst jede Stunde ein Warm-up mit kräftigenden und koordinativen Elementen, einen Hauptteil mit Bewegungs- und Kräftigungsübungen sowie eine Schlusssequenz mit Dehnungen zur Vorbeugung von Muskelverkürzungen. Bei akuten Beschwerden bitte vorher ärztlich abklären. Mitbringen: Getränk, Matte, Turnschuhe, ggf. Kissen.

Treffpunkt Parkplatz Schulzentrum Helleweg.  
Der Kurs findet draußen statt. Nur bei Regen Verlegung in den Gymnastikraum.

**Elke Scholz**  
Di 04.08.2026 bis Di 01.09.2026, jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr  
Isernhagen, Schulcampus Helleweg, Gymnastikraum,  
Preis: 40,00 €, Kursnummer: 26130251I

**Hannovers Taxi-App: cab4me**

Kostenloser Download - einfach QR-Code scannen!

Einfach und schnell bezahlen: Kreditkarte, EC-Karte, PayPal, Barzahlung

Hallo Taxi! 0511 3811

**MK Tischlermeister Michael Kahlke**

Küchen/-renovierungen • Einbaumöbel • Badmöbel

Lassen Sie sich von uns beraten!

Großhorst 33a • 30916 Isernhagen-Kirchhorst  
Fon: 05136 4162 • [www.tischlerei-kahlke.de](http://www.tischlerei-kahlke.de)

**NÄHMASCHINEN SCHERF**

Das älteste Nähmaschinen-geschäft im Raum Hannover mit dem größten Schulungszentrum

Reparaturservice aller Fabrikate  
Kurzwaren • Zubehör  
Kreative Nähideen • Kurse

BERNINA<sup>®</sup>  
brother  
PFAFF<sup>®</sup>  
JUKI  
baby lock  
Husqvarna VIKING  
SINGER

Siemensstr. 16 • 30916 Isernhagen  
Tel. 0511-611277  
[www.naemaschinen-scherf.de](http://www.naemaschinen-scherf.de)