



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.**

Unser neues Programm ist da!

Das neue Programmheft für das Herbst- Wintersemester ist online verfügbar auf www.vhs-ostkreis-hannover.de und liegt als gedruckte Ausgabe an vielen öffentlichen Stellen für Sie bereit. Unser Schwerpunktthema für diesen Herbst und Winter lautet „Around the World – Weltreise“. Unter diesem Motto laden wir Sie in diesem Semester zu einer Reise rund um den Globus ein. Ob Neu- oder Wiedereinstieg in eine Sprache, kultureller Austausch, Geschichte, Gesellschaft, fernöstliche Entspannungstechniken, Kulinarik oder sogar IT in verschiedenen Ländern – unser Programm eröffnet vielfältige Perspektiven auf die Welt und ihre Menschen. Gleichzeitig unterstützen unsere IT-Kurse Sie, auch auf Reisen in Kontakt zu bleiben und ihre Impressionen im Anschluss in einem Fotobuch festzuhalten. Lassen Sie sich inspirieren – und füllen Sie Ihre Bildungskoffer mit uns!

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.

Qigong - Tai - Chi

Das Konzept Tai-Chi verfolgt die Ziele, Körper und Geist von Blockaden zu befreien und somit körperliche und geistige Freiheit und inneren Frieden (wieder) zu erlangen.

Xin Schubert

Fr 11.09.2026 bis Fr 30.10.2026, jeweils von 19:00 – 20:30 Uhr
Isernhagen, TUS Mehrzweckraum, Seestr. 8,
Preis: 52,00 €, Kursnummer: 262301111

Yoga

Beweglichkeit, Kraft, Entspannung - Yoga vereint sie alle. Sanfte, fokussierte Bewegungen führen zu einem Ausgleich von Körper und Geist.

Heike Roziewski

Mi 19.08.2026 bis Mi 27.01.2027, jeweils von 19:30 – 21:00 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Bewegungsraum
Preis: 170,00 €, Kursnummer: 262301511

Englisch für Seniorinnen und Senioren A2/B1

Ohne Druck und mit viel Spaß sollen die Freude am Sprechen und Grundlagen für die Verständigung in Urlaub und Alltag vermittelt werden.

Johanna Malinowski

Mi 02.09.2026 bis Mi 27.01.2027, jeweils von 09:30 – 11:00 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
Preis: 130,00 €, Kursnummer: 262406521

KI im Alltag:

Welche KI passt zu mir?

Gemini, Perplexity, Claude, LeChat ChatGPT...

ChatGPT ist bekannt – aber längst nicht die einzige KI. In diesem Kurs vergleichen wir verschiedene KI-Modelle wie ChatGPT, Claude, Gemini und weitere anhand praktischer Beispiele.

Florian Hildebrandt

Mo 26.10.2026 bis Mo 26.10.2026, jeweils von 17:30 – 20:45 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 32,00 €, Kursnummer: 262540111

Fotobuch

Damit wertvolle Erinnerungen nicht in Vergessenheit geraten, lernen Sie hier, aus Ihren digitalen Bildern, wunderschöne Fotobücher zu erstellen. Im Kursentgelt

ist ein CEWE Gutschein im Wert von 20,-€ inbegriffen.

Paul Sunder

Di 03.11.2026 und Fr 06.11.2026, jeweils von 09:30 – 12:45 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 48,00 €, Kursnummer: 262544011

Italienisch von Anfang an - A1.1.

In unserem Anfängerkurs Italienisch lernen Sie auf abwechslungsreiche und praxisnahe Weise die Grundlagen dieser wunderschönen Sprache kennen.

Rossana Vecchio

Di 08.09.2026 bis Di 12.01.2027, jeweils von 17:30 – 19:00 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
Preis: 130,00 €, Kursnummer: 262409021

Smartphone ein. So können Sie ganz einfach und sicher mit Familie und Freunden in Kontakt bleiben.

Florian Hildebrandt

Mo 18.01.2027, 17:30 – 20:45 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 34,00 €, Kursnummer: 262512021

Die Küche von Amalfi: von Pasta bis Polenta

Tauchen Sie ein in die reiche Tradition der italienischen Küche und lernen Sie, authentische Gerichte zuzubereiten.

Susanne Kahl

Di 08.09.2026 bis Di 08.09.2026, jeweils von 18:00 – 21:45 Uhr
Altwarmbüchen, Schulcampus, Helleweg 1, Schulküche
Preis: 57,00 €, Kursnummer: 262305401

Altwarmbüchen, Schulcampus, Helleweg 1, Schulküche
Preis: 57,00 €, Kursnummer: 262305501

Eine künstlerische Reise

Dies ist ein Kurs für alle, die gern reisen, sammeln und gestalten. Urlaubserinnerungen sollen ihren Weg in ein einzigartiges Reisejournal (Aquarell und Skizzen) finden, das eine lebendige Geschichte erzählt.

Petra Matthaei

Mo 14.09.2026 bis Mo 16.11.2026, jeweils von 17:30 – 20:30 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
Preis: 96,00 €, Kursnummer: 262207101

Englisch von Anfang an - A1.1

In einer entspannten, wertschätzenden Lernatmosphäre führen wir Sie Schritt für Schritt an die englische Sprache heran. Gemeinsam erarbeiten wir wichtige Grundlagen für Alltag und Reisen.

Johanna Malinowski

Mo 31.08.2026 bis Mo 25.01.2027, jeweils von 17:00 – 18:30 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 1
Preis: 130,00 €, Kursnummer: 262406231

Französisch von Anfang an - A1.1

Sie möchten endlich Französisch lernen, haben aber bisher keine Vorkenntnisse? Oder Ihr Französischunterricht an der Schule ist so weit weg, dass Sie gerne noch einmal von Anfang an beginnen möchten? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

Benjamin Milano

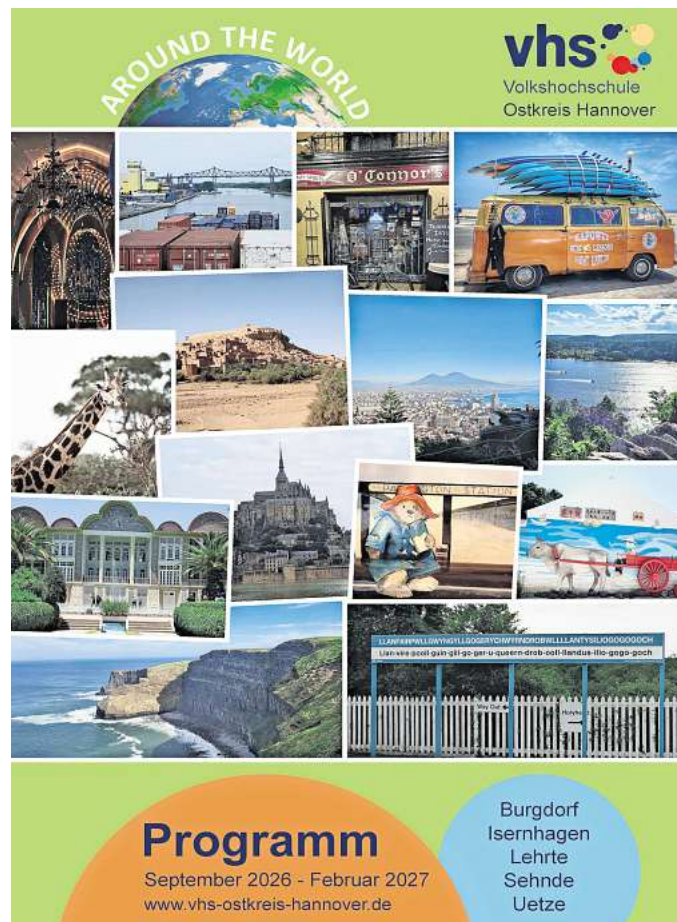
Mo 07.09.2026 bis Mo 18.01.2027, jeweils von 16:30 – 18:00 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
Preis: 138,00 €, Kursnummer: 262408361

Französisch Auffrischung A1/A2

In einer entspannten, wertschätzenden Lernatmosphäre wiederholen wir Schritt für Schritt die Grundlagen der Anfängerstufen A1 und A2.

Benjamin Milano

Mo 07.09.2026 bis Mo 18.01.2027, jeweils von 18:10 – 19:40 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
Preis: 138,00 €, Kursnummer: 262408371



¡Hola! Spanisch von Anfang an - A1.1

Ein Einstiegskurs für alle, die Spanisch entdecken möchten – ohne Vorkenntnisse.

Mayelin Dobrodt

Di 22.09.2026 bis Di 22.12.2026, jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
Preis: 106,00 €, Kursnummer: 2624220621

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

Schritt für Schritt richten wir gemeinsam WhatsApp auf Ihrem

Chinesische Glücksküche

Inhalt des Kurses sind authentische Rezepte aus der chinesischen Küche, die im Alltag einfach umzusetzen sind und durch ihre Leichtigkeit und Bekömmlichkeit glücklich machen!

Xin Schubert

Sa 07.11.2026, 09:30 – 19:00 Uhr
Altwarmbüchen, Schulcampus, Helleweg 1, Schulküche
Preis: 90,00 €, Kursnummer: 262305451

Schwedisches Julbord

Weihnachtlicher Kochkurs voller Genuss, Tradition und nordischer Gemütlichkeit

Skobjin

Di 08.12.2026, 18:00 – 21:45 Uhr