



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 Semester startet!

Ob beim gemeinsamen Sprechen einer neuen Sprache, beim Austausch über die eigene Kreativität oder beim Auspowern im Wasser – Lernen lebt vom Miteinander. Genau das bieten wir in unserem neuen Semester wieder mit vielen neuen und bewährten Kursangeboten: Räume, in denen Menschen zusammenkommen, sich austauschen und gemeinsam wachsen.

Wer schon immer einmal Französisch oder Spanisch lernen wollte, startet bei uns ganz ohne Vorkenntnisse neu durch. Auch alle, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten, finden das passende Angebot. Kreative kommen beim Malen oder bei der Herstellung eigener Naturkosmetik auf ihre Kosten, während digital interessierte Teilnehmende lernen, ihr Smartphone sicher im Alltag zu nutzen. Und für Bewegung und Wohlbefinden sorgen Kurse wie Pilates, Wassergymnastik oder Fitness.

Ob jung oder alt, ob Neu- oder Stammgast bei uns – wir freuen uns auf alle, die Lust haben, gemeinsam etwas Neues zu entdecken.

Die Geschäftsstelle Altwarmbüchen ist bis zum 14. August nicht besetzt. Informationen und Anmeldeöglichkeiten erhalten Sie telefonisch unter 05132 – 5000-0 oder 0511/22 08 222, per Mail an [info\(at\)vhs-ostkreis-hannover.de](mailto:info(at)vhs-ostkreis-hannover.de) und auf www.vhs-ostkreis-hannover.de.

NEU! 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, Seminar-
raum 3

Preis: 138,00 €, Kursnummer:
262408361

NEU! Französisch Auffrischung A1/A2

Sie haben schon einmal Grundkenntnisse der schönen, französischen Sprache erlangt, aber diese sind etwas eingerostet? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für

Sie!

Benjamin Milano

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

NEU! ¡Hola! Spanisch von Anfang an - A1.1

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

Mayelin Dobrodt

dienstags Di 22.09.2026 bis Di
22.12.2026, jeweils von 18:00 –
19:30 Uhr

Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, Seminar-
raum 2

Preis: 106,00 €, Kursnummer:
2624220621

Englisch für Seniorinnen und Senioren A2/B1

In diesem Semester wollen wir die englische Sprache in einer lockeren Atmosphäre weiter entdecken. 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, Seminar-
raum 3

Preis: 130,00 €, Kursnummer:
262406521

Öl- und Acrylmalerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Vormittagskurs richtet sich an alle, die Freude an der Öl- und Acrylmalerei haben, unabhängig vom individuellen Kenntnisstand.

Petra Matthaei

Di 01.09.2026 bis Di 12.01.2027, je-
weils von 09:30 – 12:00 Uhr
Preis: 267,00 €, Kursnummer:
262207111

Naturkosmetik selbst gemacht

Wir stellen einfach und mit wenig Aufwand unsere eigene Kosmetik her – ganz ohne Mikroplastik, Konservierungsmittel oder andere schädliche Stoffe.

Dagmar Graeber

Mi 28.10.2026 bis Mi 18.11.2026, je-
weils von 18:00 – 20:15 Uhr
Preis: 61,00 €, Kursnummer:
262208061

Digital im Alltag: Android-Smartphone sicher nutzen

Schritt für Schritt zu mehr Sicherheit und Selbstständigkeit im Alltag. Ihr Smartphone kann vieles – doch oft bleiben Fragen offen. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Android-Smartphone sicher einrichten und im Alltag nutzen.

Florian Hildebrandt

Mo 28.09.2026 bis Mo 05.10.2026,
jeweils von 17:30 – 21:30 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 62,00 €, Kursnummer:
262511351

Computer Club Isernhagen

Sie haben bereits Erfahrungen mit dem PC und/oder Smartphone gemacht und möchten jetzt regelmäßig etwas dazu lernen oder Ihr Wissen vertiefen? Die Computer-Clubs bieten Ihnen die Möglichkeit, sich dazu mit anderen Interessierten zu treffen.

Claudia Kempf-Oldenburg

Do 27.08.2026 bis Do 14.01.2027,
jeweils von 14:30 – 16:45 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude,
Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 110,00 €, Kursnummer:
262550211

12. Altwarmbüchener Triathlon

Jetzt noch anmelden und dabei sein!

Am 15. und 16. August 2026 heißt es rund um den Altwarmbüchener See wieder: Schwimmen, Radfahren, Laufen! Der SC Altwarmbüchen lädt zum 12. Altwarmbüchener Triathlon ein und freut sich auf ein sportliches Wochenende mit spannenden Wettkämpfen, vielen Zuschauerinnen und Zuschauern sowie einer einzigartigen Atmosphäre.

Der Samstag steht ganz im Zei-

chen des Nachwuchses. Beim Kinder- und Jugendtriathlon können junge Sportlerinnen und Sportler ihr Können unter Beweis stellen und echte Wettkampfluft schnuppern. Außerdem bietet der Verein erneut einen Schnuppertriathlon an, ideal für alle, die den Triathlonsport einmal selbst ausprobieren möchten. Mit 400 Metern Schwimmen, 10 Kilometern Radfahren und 2,5 Kilometern Laufen

sind die Distanzen bewusst um die Hälfte reduziert und damit perfekt für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet.

Am Sonntag warten dann weitere spannende Wettbewerbe auf die Teilnehmenden, vom Volkstriathlon über die Olympische Distanz und die Staffel bis hin zu den Liga-Wettkämpfen. Für Zuschauerinnen und Zuschauer bietet sich entlang der Strecken und rund um

den Altwarmbüchener See die Gelegenheit sowie an der Radstrecke auf der Deponie, Triathlonsport hautnah zu erleben und die Athletinnen und Athleten lautstark anzufeuern.

Wer noch selbst an den Start gehen möchte, sollte sich beeilen: Der reguläre Meldeschluss ist Samstag, der 8. August 2026. Kurzsentschlossene können sich auch am Veranstaltungswochen-

ende noch vor Ort nachmelden.

Alle Informationen zur Veranstaltung sowie die Online-Anmeldung sind unter www.sc-altwarm-buechen.de/Triathlon zu finden. Der SC Altwarmbüchen freut sich auf zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie viele Besucherinnen und Besucher, die gemeinsam für ein unvergessliches Triathlon-Wochenende sorgen.

Martha Nolle, Pressewartin SCA