



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.

Neues Semester, neue Gespräche!

Manche der schönsten Momente entstehen im Austausch: bei einem guten Gespräch, einer neuen Perspektive oder gemeinsamem Innehalten. Genau das steht im Mittelpunkt vieler neuer Angebote unseres kommenden Semesters.

Wer gerne diskutiert, findet in den „Salons für Erwachsenenbildung für Frauen“ Raum für Vorträge und angeregten Austausch zu Politik, Kunst und Gesellschaft – an gleich drei Standorten. Sprachbegeisterte kommen in den Konversationskursen Englisch, Französisch und Italienisch mit anderen ins Gespräch und vertiefen dabei spielerisch ihre Kenntnisse. Auch das Smartphonecafé lädt bei Kaffee und Keksen zum gemeinsamen Entdecken der digitalen Welt ein.

Wer sich eine ganze Woche Zeit für sich nehmen möchte, ist beim Bildungsurlaub „Glücklich sein – wie geht das?“ genau richtig: In fünf Tagen vermittelt das Seminar Methoden aus der Glücksforschung und positiven Psychologie für einen gelasseneren Alltag – anerkannt in Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Berlin, aber auch ohne Antragstellung buchbar.

Für alle, die lieber kreativ oder in Bewegung zur Ruhe kommen möchten, gibt es mit „Eine künstlerische Reise“, Qigong-Tai-Chi und Rückenfit ebenso passende Angebote. Und wer Genuss und Kultur verbinden möchte, taucht im Kochkurs „Die Küche von Amalfi“ in die italienische Küstenküche ein.

Ob im Gespräch, beim Kochen, in Bewegung oder ganz bei sich – wir freuen uns auf alle, die Lust auf Begegnung haben!

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.

Salon für Erwachsenenbildung für Frauen

Die Salons für Erwachsenenbildung bieten 14-tägig einen spannenden

Vorträge zu Themen aus den Bereichen Politik, Geschichte, Gesellschaft, Reisen, Kunst, Kultur, Philosophie und Literatur an - mit der Möglichkeit, diese in motivierter

Runde zu diskutieren.
...in der Buhrschen Stiftung, Ish.
N.B.

Mi 09.09.2026 bis Mi 02.12.2026,
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr
Isernhagen N.B., Buhrsche Stiftung,
„Am Ortfelde 74
Preis: 98,00 €, Kursnummer:
262100061

...in der Begegnungsstätte Altwarmbüchen

Mi 09.09.2026 bis Mi 02.12.2026,
jeweils von 09:30 - 11:00 Uhr
Isernhagen, Begegnungsstätte, EG,
Altwarmbüchen, An der Riehe 32
Preis: 98,00 €, Kursnummer:
262100071

...in Neuwarmbüchen

Mi 09.09.2026 bis Mi 02.12.2026,
jeweils von 10:45 - 12:15 Uhr
Preis: 98,00 €, Kursnummer:
262100081

NEU! Eine künstlerische Reise

Dies ist ein Kurs für alle, die gern reisen, sammeln und gestalten. Urlaubserinnerungen sollen ihren Weg in ein einzigartiges Reisejournal finden, das eine lebendige Geschichte erzählt. Ihre persönlichen Fotos und Fundstücke sollen mit einem Materialmix aus Aquarell und Skizzen fremde und ferne aber auch nahe und vertraute Welten wieder- oder auch neu erleben lassen.

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

Teilzeit-Bildungsurlaub: Glücklich sein – wie geht das?

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie ein stressfreies und zufriedeneres Leben führen können, um dadurch besser in Ihren Alltag zurecht zu kommen. Es werden verschiedene Methoden und Übungen aus der Glücksforschung und der positiven Psychologie vermittelt, die Sie täglich umsetzen können.

Program
September 2026 - Februar 2027
www.vhs-ostkreis-hannover.de

Burgdorf
Isernhagen
Lehrte
Sehnde
Uetze

Der Bildungsurlaub ist in Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Berlin anerkannt. Selbstverständlich kann der Kurs auch von Teilnehmenden belegt werden, die ihn nicht als Bildungsurlaub beantragen möchten

Astrid Le Loup

Mo 26.10.2026 bis Fr 30.10.2026,
jeweils von 08:00 - 13:00 Uhr
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6,
Seminarraum 4
Preis: 165,00 €, Kursnummer: 26230495B

NEU! Die Küche von Amalfi: von Pasta bis Polenta

Entdecken Sie in diesem Kurs die kulinarischen Schätze der Amalfi-Küste. Tauchen Sie ein in die reiche Tradition der italienischen Küche und

lernen Sie, authentische Gerichte zuzubereiten, die von frischen, regionalen Zutaten inspiriert sind, zum Beispiel köstliche Zitronen-Pasta, die mit einer leichten Zitronensauce und frischen Kräutern verfeinert wird, bis hin zu einer cremigen Polenta mit Zitronenbutter.

Susanne Kahl

Di 08.09.2026, 18:00 - 21:45 Uhr
Altwarmbüchen, Schulcampus,
Helleweg 1, Schulküche
Preis: 57,00 €, Kursnummer: 262305401

English Conversation B2

In an atmosphere free of stress, we will read and discuss everyday topics, train our understanding of English as spoken in different parts of the world.

Johanna Malinowski

Di 01.09.2026 bis Di 26.01.2027, jeweils von 10:30 - 12:00 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 3
Preis: 130,00 €, Kursnummer: 262406221

Cours de Conversation B1

Niveau de français avancé
Conversation à bâtons rompus. Le but est de parler français le plus spontanément possible. Textes courts. Culture et littérature.

Claire Deseke

Mi 09.09.2026 bis Mi 20.01.2027, jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, Seminarraum 2
Preis: 130,00 €, Kursnummer: 262408521

**Mit uns
als Ansprechpartner
vor Ort**

Ihre Energiewerke Isernhagen

Unsere Mitarbeiterinnen im Kundenservice sind sehr gern für Sie da!

**energiewerke
isernhagen**