



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.

Post aus den USA!

Unsere zweite Postkarte dieses Weltreise-Semesters ist über den "Teich" geflattert und hat uns aus den USA erreicht. Unsere liebe Englischdozentin Steffi Dusenbury schickt uns Grüße aus dem Land, mit dem sie als Fremdsprachenkorrespondentin und aus familiären Gründen eng verbunden ist. Wenn Sie auch mal wieder auf Englisch reden und diskutieren möchten, bieten wir Ihnen eine Vielzahl von Kursstufen und Kursen, in die Sie jederzeit noch einsteigen können. Und wenn Sie genauso aktiv wie unsere Dozentin sind, geht dies auch online, sodass Sie von überall auf der Welt teilnehmen können – selbst von einem Boot auf dem Lake Connecticut!

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. Es sind Teilnehmende jeden Alters herzlich willkommen!
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

Easy Conversation B1/B2 - online

In diesem Kurs werden wir vor allem das Sprechen und wichtige Grammatik üben und so die bisherigen Kenntnisse wiederholen, festigen und erweitern.
Mo 07.09.2026 bis Mo 18.01.2027, jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr
Preis: 138,00 €, Kursnummer: 262406700
In Conversation B2 - online
Wir starten mit der Niveaustufe B2 auf und wenden die Kenntnisse bei vielfältigen Sprechansätzen in lockerer Atmosphäre an.
Mi 09.09.2026 bis Mi 27.01.2027, jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr
Preis: 130,00 €, Kursnummer: 262406800

Naturkosmetik selbst gemacht

Wir stellen einfach und mit wenig Aufwand unsere eigene Kosmetik her – ganz ohne Mikroplastik, Kon-

servierungsmittel oder andere schädliche Stoffe. Aus hochwertigen, natürlichen Bio-Zutaten entsteht Ihre individuelle Pflegeserie. erechnet.

Dagmar Graeber
Mi 28.10.2026 bis Mi 18.11.2026, jeweils von 18:00 - 20:15 Uhr
Preis: 61,00 €, Kursnummer: 262208061

NEU: Blaue Stunde im Großen Garten

Wenn die Herrenhäuser Gärten im Lichterglanz erstrahlen, beginnt unser kreativer Fotowalk. Gemeinsam erkunden wir die Anlage und setzen die nächtlichen Eindrücke fotografisch um.
Fr 25.09.2026, 18:30 - 22:00 Uhr und Mi 30.09.2026, 17:00 - 19:00 Uhr
Preis: 76,00 €, Kursnummer: 26221102A

Rückenfit

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.
Di 22.09.2026 bis Di 26.01.2027, jeweils von 18:30 - 19:30 Uhr
Isernhagen, Schulcampus Helleweg, Gymnastikraum,
Preis: 94,00 €, Kursnummer: 262302501

NEU! Italienisch auffrischen und sicher weiterlernen A1

In diesem Seminar werden die wichtigsten Grundlagen der italienischen Sprache wiederholt, gefestigt und praktisch angewendet. Es eignet sich sowohl zur Auffrischung nach einem Bildungsurlaub als auch zur Vorbereitung auf einen weiterführenden Kurs der Stufe A1.2.
Zully Eldag Cidarar
Sa 10.10.2026, 11:00 - 15:15 Uhr
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 1
Preis: 40,00 €, Kursnummer: 26240900L

NEU! Digital im Alltag: Digitale Dienste bewusst wählen - europäische Alternativen im Vergleich

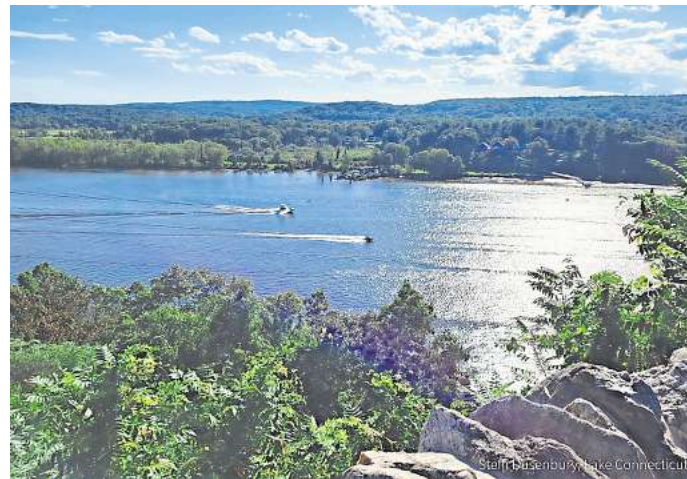
Viele digitale Dienste stammen aus den USA - von E-Mail über Cloud bis hin zu KI-Anwendungen. Doch welche Alternativen gibt es in Europa? In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche Orientierung, lernen Unterschiede kennen und erfahren, wie Sie digitalen Diensten bewusster und selbstbestimmter nutzen.
Di 29.09.2026, 17:30 - 20:45 Uhr
Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, EDV-Raum
Preis: 32,00 €, Kursnummer: 26251215L

KI im Alltag: Welche KI passt zu mir?

Gemini, Perplexity, Claude, LeChat & ChatGPT
In diesem Kurs vergleichen wir verschiedene KI-Modelle wie ChatGPT, Claude, Gemini und weitere anhand praktischer Beispiele.
Mo 26.10.2026, 17:30 - 20:45 Uhr
Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Str. 23, EDV-Raum
Preis: 32,00 €, Kursnummer: 26254011I

NEU! Linux für Einsteiger

Endlich raus aus der Windows Umgebung und rein ins freie Betriebssystem
Am ersten Tag geht es um Installation, Netzwerkeinrichtung und Update.
Am zweiten Tag erkunden Sie, was Linux im Alltag kann: Sie installieren Programme, richten Software & einen Drucker ein und starten eine Spiele-Plattform, die Sie gleich ausprobieren.
Fr 09.10.2026, 17:00 - 20:00 Uhr und Sa 10.10.2026 09:00 - 13:00 Uhr
Burgdorf, VHS-Räume, Bergstr. 4-6, EDV-Raum
Preis: 50,00 €, Kursnummer: 26254103B



Chor-Matinee in Altwarmbüchen: Cantamus – Shout for Joy

Am diesjährigen Tag der deutschen Einheit (3. Oktober 2026) zeigt sich in der Heilig Kreuz-Kirche in Altwarmbüchen, Königsberger Straße 2A musikalische Vielfalt. Der Frauenchor Cantamus, der sich ab Januar 2026 neu zusammengefunden hat, präsentiert ab 11 Uhr das Ergebnis bisheriger musikalischer Arbeit. „Shout for Joy“ - vor Freude jubeln, jauchzen, singen. Das ist das Motto dieses Konzerts und auch des Chors. Lasst uns singen – Cantamus eben. Der Eintritt ist frei.

2025 „verabschiedete“ sich der

gemischte Chor Cantamus mit einem Mittagskonzert am selben Ort. Nun fiebert der vierstimmige Frauenchor Cantamus dem ersten Konzert in neuer Zusammensetzung entgegen. Vertraute und neue Chorgesichter und -stimmen zeugen von menschlicher Vielfalt. Das Programm „Shout for Joy“ zeigt sich genauso vielfältig. Ältere und zeitgenössische Chorliteratur mischen sich zu einem harmonischen Ganzen, auch mit Mut zu Neuem. Geblieben ist der typische „Cantamus-Sound“ mit seinem klassischen Klang. Das kann sich hören und sehen lassen, davon

sind 35 Sängerinnen und Chorleiter Martin Schulte überzeugt. Begleitet wird der Chor von Monika Meynecke am Klavier und Tana Kleinschmidt, Violine.

Im Anschluss an das Konzert wartet auf die Besucher ein kleiner Imbiss mit Umtrunk – Zeit zum Nachklingen, Reflektieren, Klönen.

Frauen, die Lust zum Mitsingen haben, sind bei jeder Chorprobe (dienstags von 19.30 bis 21.30 Uhr im Gemeindehaus in Kirchhorst, Steller Straße 15) willkommen. Infos und Kontaktadressen finden sich unter www.cantamus.net.

