



<https://biz.li/3jan>

# FREIE PLÄTZE IN KURSNE DER VOLKSHOCHSCHULE OSTKREIS HANNOVER

Veröffentlicht am 21.08.2024 um 14:56 von Redaktion AltkreisBlitz

In der Volkshochschule Ostkreis Hannover sind in mehreren Kursen noch freie Plätze verfügbar. Interessierte Personen werden gebeten, sich vor ihrer Teilnahme anzumelden. Die Anmeldung ist über die Website [www.vhs-ostkreis-hannover.de](http://www.vhs-ostkreis-hannover.de) möglich.

Ein Kursangebot ist das "Nordic Walking - Gesundheitstraining", das besonders für Personen mit Gelenk- und Wirbelsäulenschäden sowie für Sportanfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen geeignet ist. Der Kurs wird bei jedem Wetter durchgeführt. Die Teilnehmenden sollten in wettergerechter Kleidung und mit passendem Schuhwerk erscheinen. Stöcke können gestellt werden; die Angabe der Körperlänge bei der Anmeldung ist erforderlich. Der Kurs findet am Freitag, 30. August 2024, von 18:30 bis 21:00 Uhr sowie am Sonnabend, 31. August, und Sonntag, 1. September 2024, jeweils von 10:00 bis 13:15 Uhr in Altwarmbüchen im VHS-Gebäude, Hannoversche Straße 23, Seminarraum 3, statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 70 Euro, die Kursnummer lautet A 302 382. Ein weiteres Angebot ist das "Faszientraining nach Liebscher und Bracht", das auf der Bewegungslehre "LNB Motion" von Roland Liebscher-Bracht basiert. Die Teilnehmenden werden gebeten, Turnschuhe, eine Matte, eine Wolldecke oder ein Handtuch sowie etwas zum Trinken mitzubringen. Der Kurs wird von Edgar Job geleitet und findet dienstags vom 3. September bis 19. November 2024 jeweils von 09:15 bis 10:15 Uhr in Isernhagen H.B., Gesundbrunnen, Burgwedeler Straße 139, im Gymnastikraum statt. Die Teilnahme kostet 81 Euro, die Kursnummer ist A 302 142.

Für Interessierte an digitalen Themen gibt es den Kurs "Digital im Alltag - Android-Smartphones - Grundlagen und erste Schritte". Hier lernen die Teilnehmer\*innen, wie sie ein Android-Smartphone einrichten, ein Google-Konto anlegen, Einstellungen anpassen sowie Apps installieren und verwalten können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jedoch müssen die Teilnehmenden ein eigenes aufgeladenes Android-Smartphone samt PIN und Ladegerät mitbringen. Der Kurs findet am Freitag, 20. September 2024, von 17 bis 21 Uhr und am Sonnabend, 21. September 2024, von 9 bis 13 Uhr im VHS-Gebäude in Altwarmbüchen, Hannoversche Straße 23, im EDV-Raum statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 53 Euro, die Kursnummer lautet A 501 412.

Auch für kreative Menschen gibt es ein Angebot: "Zeichnen für Anfänger\*innen". Dieser Kurs richtet sich sowohl an Personen ohne Vorkenntnisse als auch an diejenigen, die bereits Erfahrung haben und ihr Wissen vertiefen möchten. Er findet montags vom 9. bis 30. September 2024 jeweils von 16:30 bis 18:45 Uhr in Altwarmbüchen, VHS-Gebäude, Hannoversche Straße 23, Seminarraum 3, statt. Der Kurs wird von Sabine Amtsberg geleitet. Die Teilnahme kostet 58 Euro, die Kursnummer ist A 207 200.

Ein besonderes Highlight ist das Seminar zur "Verbindung von Qigong mit der traditionellen gesunden Küche Chinas". Es bietet eine theoretische und praktische Einführung in Qigong, gefolgt von der Zubereitung traditioneller chinesischer Gerichte. Die Teilnehmer sollten ein Geschirrtuch, ein scharfes Messer und Gefäße für Kostproben mitbringen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 18 Euro sind im Kurspreis inbegriffen. Der Kurs findet am Sonnabend, 28. September 2024, von 09:30 bis 16:00 Uhr und am Sonntag, 29. September 2024, von 10:00 bis 14:30 Uhr in der Realschule Isernhagen, Schulküche, Helleweg, statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 72 Euro, die Kursnummer lautet A 305 292.

Die Geschäftsstelle der Volkshochschule in Altwarmbüchen, Hannoversche Straße 23, ist montags und mittwochs von 9 bis 12 Uhr geöffnet. Hier können sich Interessierte beraten lassen und persönlich anmelden. Telefonisch ist die Geschäftsstelle

in Isernhagen unter der Nummer 0511/2208222 erreichbar, der Anruf wird dann automatisch an die Geschäftsstelle in Lehrte weitergeleitet. Alternativ kann die Geschäftsstelle in Lehrte unter der Telefonnummer 05132/5000-0 direkt kontaktiert werden. Eine schriftliche, telefonische oder Online-Anmeldung ist ebenfalls über die Homepage der VHS möglich.