

KULTUR*treff*BATHFELD

Programm Januar bis März 2025

B
e
w
e
g
e
n
d

Machen auch Sie den
Förderverein Bothfelder
Kulturtreff e.V. zu Ihrer
Herzenssache und
werden Sie Mitglied.

Wir freuen uns auf
Ihre Beitrittserklärung.
(Seite 31)

KULTURtreff BOTHFELD



Sutelstr. 54 A
30659 Hannover
Tel.: 0511-920 39 90

Brandes & Diesing
VITALCENTRUM

*Wir sind für Sie da!
Ihr Vitalcentrum Bothfeld*



Reha- und Medizintechnik
Gehhilfen, Rollatoren,
Rollstühle, Elektro-Mobile,
Bad-Hilfen, Pflegebetten;



www.brandes-diesing.de

Viel besser.



TEXTILMANUFAKTUR AM STEINHUDER MEER

**Umwelt
Druckhaus.de**
Textilmanufaktur am Steinhuder Meer.

Unsere Topmarken:

HAKRO® PROACT® MUSTO 

An der Friedenseiche 2 | 31515 Wunstorf Steinhude | 05033 - 981 82 18 | info@umwelt-druckhaus.de

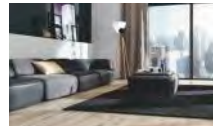
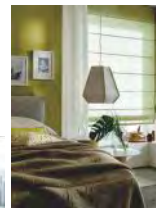
LAMM®

textiles wohnen

Tapeten
Bodenbeläge

Sonnenschutz
Möbelstoffe

Dekostoffe
Accessoires





Liebe Freundinnen und Freunde des Kulturtreffs, liebe Bothfelderinnen, liebe Bothfelder!

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“
(Hermann Hesse)

Wenn dieses Heft erscheint, hat das Jahr 2025 begonnen. Manch guter Vorsatz wird sicher dabei sein: Ich sollte mich mehr bewegen! Mit unserem Programm bieten wir Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, (wieder) in Bewegung zu kommen. Doch unser Titel „Bewegend“ bedeutet noch mehr. Erlebnisse/Erfahrungen bewegen uns. Wir können durch unser Handeln etwas bewegen. Nicht nur körperlich, sondern auch innerlich, geistig können wir in Bewegung kommen. Insofern kann ein Aufbruch - auch in ein Neues Jahr - mehr sein als regelmäßige körperliche Aktivitäten. Hierzu möchten wir Sie mit unseren vielfältigen Angeboten einladen. Kommen Sie in Bewegung, lassen Sie sich bewegen. Ich freue mich, Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung zu treffen.

Mit herzlichen Grüßen
Regina Hogrefe

- von rechts:
Martina Raab
Gisela Schild
Elke Wittrin
Renate Klute
Silke Leniger
Regina Hogrefe
Matthias Schmidt
Klaas Engelking



Fotos © Micha Neugebauer

**ab Mittwoch
15.01.**

■ **Ausstellung BewegGründe**

"BewegGründe" ist eine Porträtausstellung, in der Menschen aller Altersgruppen und mit den verschiedensten Hintergründen ihre persönliche Sportgeschichte erzählen – die nicht selten eine Lebensgeschichte ist. Für manche ist Bewegung mehr als Freude am Sport, manchmal ist Bewegung das Leben selbst. Außer den klassischen und alltäglichen Sportarten wie Laufen und Radfahren kommen auch unerwartete Bewegungsformen vor. Dies gilt vor allem für Menschen, die sich ihren körperlichen Herausforderungen stellen und dann Grenzen überwinden.

Die Porträtausstellung ist ein fachbereichsübergreifendes Projekt der Landeshauptstadt Hannover.

Inhaltsverzeichnis Seite

Veranstaltungen.....	■ 04 – 14
Was ist los bei den Nachbarn	■ 15
Angebote für Kinder.....	■ 16 – 17
Kurse Freizeit/Kreativ.....	■ 18 – 26
Kurse Gesundheit.....	■ 27 – 29
Kontaktdaten/Informationen.....	■ 30 – 31

Übersicht Termine Seite

Kaffeezeit	21.01. / 18.02. / 01.04.	■ 14
Herzmeditation	22.01. / 05.02. / 05.03.	■ 29
Schreibwerkstatt B. Wetekam	26.01.	■ 06
Workshops: Paul Klee auf der Spur	28.01. / 25.02.	■ 17
Filmabend: Die goldenen Jahre.....	28.01.	■ 06
Workshops Ölmalerei	02.03. / 16.03.	■ 22
Kreative Schreibtherapie.....	08.02.	■ 07
Multivisions-Vortrag.....	11.02.	■ 08
Szenische Lesung	13.02	■ 09
Lachyoga.....	15.02.	■ 09
Modern Square Dance	18.02.	■ 11
Konzert	25.02.	■ 10
Kindertheater	26.02.	■ 17
Griechischer Tanz.....	04.03.	■ 11
Rumi-Abend.....	05.03.	■ 12
Papier-Workshop	11.03.	■ 23
Bothfelder-Dinner-Spaziergang.....	14.03.	■ 12
Führung fairKauf.....	18.03.	■ 13
Zeichen-Workshop	22.03. / 23.03.	■ 23
Sozialer Stadtrundgang (Asphalt)	24.03.	■ 13
Musik und Anekdoten.....	28.03.	■ 14
Salsa und Emotional Dance	03.04.	■ 11



Schreibwerkstatt: „Fantastische Räume erkunden“

Sonntag
26.01.

15:00 – 18:00 Uhr

In Kooperation mit dem
Autor:innenzentrum
Hannover

- Kommt Ihnen die Realität manchmal vor wie ein Traum? Vielleicht sind Sie dann richtig hier. Wir wollen erkunden, wie es ist, wenn der Alltag auf das Sonderbare trifft. Je absurder, desto besser? Oder ist es gerade die wohlndosierte Mischung aus Realismus und Wahnsinn, der Texte faszinierend macht?

In verschiedenen Schreibübungen wollen wir erkunden, wie wir auf dem Papier fantastische Welten entstehenlassen können. Anschließend tauschen wir uns über das Geschriebene aus und sammeln Ideen, wie die ersten Entwürfe weitergeführt werden könnten.

Leitung: Burkhard Wetekam (Autor)

Teilnahmebeitrag: 10,00 € / ermäßigt 8,00 € (für Mitglieder des Kulturtreffs + des Autor:innenzentrums)

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich.

Filmabend: „Die goldenen Jahre“

Dienstag
28.01.

19:00 Uhr

- Der Tag, an dem Peter pensioniert wurde, sollte für ihn und Alice eigentlich der Aufbruch in eine schöne und spannende neue Lebensphase sein. Doch irgendwie kommen die beiden plötzlich so gar nicht mehr miteinander klar. Alice ist neugierig auf die Welt, will reisen, neue Menschen kennenlernen - und Peter lieber seine Ruhe. Als Peter dann sogar noch seinen besten Freund mit auf eine Kreuzfahrt nimmt, die eigentlich nur für die beiden bestimmt war, reicht es Alice und sie verlässt das Schiff -allerdings ohne ihrem Mann Bescheid zu geben...

Eine deutsch-schweizerische (Un-)Ruhestandskomödie mit Esther Gensch und Stefan Kurt - Wohlfühlkino mit großem Herz für seine Figuren.

Eintritt frei, um eine Spende vor Ort wird gebeten.

Vorherige Anmeldung erforderlich.





Workshop kreative Schreibtherapie Schreiben hilft und inspiriert

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die in oder nach einer schwierigen Lebensphase etwas für sich tun möchten. Die kreative Schreibtherapie kann dazu beitragen, den Alltag weniger sorgenvoll zu erleben und konstruktiv mit den individuellen Herausforderungen umzugehen. Mit gezielten Schreibimpulsen wollen wir herausfinden, was im Moment trägt und welche Kraftquellen sich auftun. Schreiben macht Spaß, inspiriert und belebt unsere inneren Ressourcen. Für die Teilnahme an einem Schreibworkshop sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, lediglich Stift, Papier und eine Portion Neugierde sollten Sie mitbringen.

Dr. med. Julia Schwerdtfeger (Frauenärztin/Psychotherapie, Schreibtherapeutin)

**Teilnahmebeitrag: 15,00 € | mindestens 6, maximal 10 Teilnehmende
Vorherige Anmeldung und Bezahlung erforderlich.**

■ **Samstag
08.02.
15:30 – 18:30 Uhr**

Sutel



Apotheke

Iris Teichmann Sutelstr. 54b 30659 Hannover
Telefon 0511 / 6 49 98 21 Telefax 0511 / 6 47 67 22
www.sutel-apotheke.de



Fotos © Uwe Grund

Multivisionsvortrag Frankreich für Individualisten - echt bewegend

**Dienstag
11.02.
18:00 bis
zirka 20:00 Uhr**

- Beginnend im "Land der Schtis", im Pas de Calais in der schönen Stadt **Arras** führt diese bewegte und bewegende Reise zunächst in das Herz der Auvergne. Kaum bekannt, dass sich hier die **Chaîne des Puys**, eine Kette von mehr als 100 "noch gestern" aktiver Vulkane entlang zieht, die noch nicht vollständig erloschen sind.

Im Westen Frankreichs bewegten im 13. Jahrhundert Mönche Kubikmeter um Kubikmeter Erde und schufen so durch Trockenlegung eines riesigen Sumpfbgebietes das heutige „**Venise Verte**“. Und natürlich treffen wir im weiteren Verlauf der Tour an die französische Atlantikküste auch noch auf viele Orte und Geschichten, die uns bewegt haben.

Lassen Sie sich von dem an Abwechslung, Landschaften und Eindrücken reichen Frankreich begeistern und begleiten Sie uns auf dieser Reise.

Uwe Grund
**Anmeldung erwünscht, Eintritt frei, um eine angemessene
Spende wird gebeten.**

„Lerne mit dem Herzen zu denken!“ - Zwei kurze Leben im Widerstand

Eine szenische Lesung über die Widerstandskämpferinnen Cato Bontjes van Beek und Sophie Scholl.

In der szenischen Lesung von der Theaterinitiative Bühnensturm kommt die in Fischerhude geborene und zu Unrecht fast vergessene Widerstandskämpferin Cato Bontjes van Beek durch Briefe und andere Originaldokumente zu Wort. Sie war im selben Alter wie die viel bekanntere Sophie Scholl und die beiden jungen Frauen wurden nur kurz nacheinander hingerichtet. Wer waren die beiden wirklich? Die Inszenierung stellt ihre Biografien nebeneinander und beleuchtet, wie das junge Nachkriegsdeutschland ideologisch zwischen „gutem“ (Weiße Rose) und „fragwürdigem“ - weil angeblich kommunistischem (Rote Kapelle) - Widerstand unterschied.

Lesung ca. 80 Minuten, anschließend
Nachgespräch

**Mit Frauke Geyken (Historikerin) und
Johanna Kunze (Schauspielerin)**

**Teilnahmebeitrag: 8,00 € / Schüler*innen 4,00 €
Anmeldung bis 04.02. erforderlich
(Restkarten an der Abendkasse, wenn verfügbar)**

Ort: Kulturbüro Südstadt, Böhmerstraße 8



■ **Donnerstag
13.02.
19:00 – 20:45 Uhr**

Eine gemeinsame
Veranstaltung
verschiedener
Kulturtreffs

Workshop Lachyoga: „Lachen. Einfach machen.“

Die Methode Lachyoga gibt es seit fast 30 Jahren; sie hat sich in den letzten Jahrzehnten rasant rund um die Welt verbreitet. In diesen herausfordernden Zeiten ist es besonders wichtig, auf sich selbst zu achten. Lachen, Atmen und Entspannen sind wertvolle Übungen für das Körperzellenglück.

Dieser Workshop ist für Einsteiger*innen und Wiederholer*innen gleichermaßen geeignet. Die leicht erlernbaren Übungen erfrischen den Geist und beleben den Körper. Probieren sie es aus, es ist einfacher, als sie denken!

Bitte eine Decke für die wohltuende
Abschlussentspannung mitbringen.

**Renate Lena Hannemann (Ergotherapeutin
und Lachyogatrainerin)**
Teilnahmebeitrag: 20,00 € / ermäßigt 18,00 €



■ **Samstag
15.02.
15:30 – 17:45 Uhr**



Konzert

**Dienstag
25.02.**

19:30 Uhr

- Das Duo **Corinna Fiedler (Gesang) & Constantin Braun (Piano)** präsentiert persönliche Lieblings-Songs aus den letzten Jahrzehnten.

Erleben Sie einen Abend in Wohnzimmeratmosphäre mit Pop- und Soul-Arrangements aus leisen und laueren Tönen - hochkarätig, facettenreich, dynamisch, mit Gefühl und Liebe zum Detail neu interpretiert. Freuen Sie sich auf zwei leidenschaftliche Musikprofis, die Stimme und Klavier auf ihre ganz eigene emotionale Art und Weise verschmelzen lassen.

**Eintritt: 12,00 € / ermäßigt 10,00 €
Nutzen Sie den Vorverkauf!**

Anzeige



Möchten Sie eine private Feier ausrichten?

Im Kulturtreff Bothfeld haben wir Räumlichkeiten für:

- Familienfeiern, Kindergeburtstage, Jubiläen u. a. bis 30 Personen.
- Der große Raum ist 50 qm groß, der kleinere Raum 30 qm.
- Eine Küche ist vorhanden.

Rauchen ist im Kulturtreff und auf dem Gelände untersagt.

**Machen Sie mit uns einen Termin zur Besichtigung!
Weitere Informationen und Terminabsprache im Büro
des Kulturtreffs.**



Tanz-Abende

Tanzen ist in jeder Hinsicht bewegend. Probieren Sie an unseren Schnupper-Abenden doch mal die eine oder andere Tanzrichtung aus!

Für alle Tanz-Abende gilt: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung/Schuhe tragen und etwas zu trinken mitbringen.

Vorherige Anmeldung und Bezahlung erforderlich.

Modern American Square Dance – Tanzsport, Vergnügen, Gemeinschaft

Jeder weiß, dass Bewegung gut tut. Aber auch der Kopf benötigt „Bewegung“. Und da kommt der Square Dance ins Spiel. Ein „Caller“, der Tanzleiter, ruft den Tänzern und Tänzerinnen ständig neue Figuren zu. Die müssen im Kopf verarbeitet werden, flitzen an der Wirbelsäule entlang nach unten in Beine und Füße und setzen sie in Bewegung um: der Mensch tanzt. Nach Ansage und Musik aus Country, Pop, Musical, Blues und Dixieland.

Maren Gigga | 9,00 € / ermäßigt 7,00 €

Foto Links: © Christa Gigga

Griechischer Tanz

An diesem Schnupper-Abend wollen wir verschiedene Volkstänze aus Griechenland ausprobieren. Getanzt wird gemeinsam im Kreis. Das macht Spaß, verbindet die Gruppe und lockert den Körper.

Kalliopi Filippou | 9,00 € / ermäßigt 7,00 €

Foto Mitte: © Kalliopi Filippou

Salsa Solo

Zusammen mitreißende Latino-Rhythmen genießen, eintauchen in eine Welt voller Spaß, Leichtigkeit und Gemeinschaft, während wir Salsa, Merengue und Bachata ohne einen Tanzpartner tanzen. Bei Salsa Solo geht es darum, sich selbst zu feiern, zu bewegen und frei zu fühlen.

Lisa Schade | 5,00 € / ermäßigt 4,00 €

Emotional Dance

Den Tanz als eine Reise durch Emotionen, als Ausdruck von Freude, Trauer, Liebe und allem dazwischen erleben: diese Tanzstunde berührt die Seele und bringt uns dazu, uns selbst und die Welt um uns herum auf eine ganz neue Art zu spüren.

Lisa Schade | 5,00 € / ermäßigt 4,00 €

Foto Rechts: © Lisa Schade

■ **Dienstag**
18.02.
18:00 – 20:00 Uhr

■ **Dienstag**
04.03.
17:00 – 19:00 Uhr

■ **Donnerstag**
03.04.
17:00 – 18:00 Uhr

■ **Donnerstag**
03.04.
18:30 – 19:30 Uhr

Rumi-Abend – ein Abend mit Poesie, Gesang und Rhythmen

Mittwoch

05.03.

**18:30 bis
zirka 20:00 Uhr**



Sternstunden gesungener Weisheit und Liebe: ein Abend voller Vergnügen, Tiefgang und Zauber.

Wir lauschen der persischen Rahmentrommel (Daf) und dem Saiteninstrument Tanbur und wer mag, singt gerne die schönen und einfachen Melodien mit. Es werden außerdem zeitlose Gedichte des persischen Dichters Rumi vorgelesen und so erleben wir einen Abend für Kopf und Herz.

Eva Knoche (Impulsgeberin + Coach)
Teilnahmegebühr: 5,00 €
Vorherige Anmeldung erforderlich.

Bothfelder-Dinner-Spaziergang

Freitag

14.03.

18:00 – 22:00 Uhr



- Wenn Sie gerne kochen und Gäste haben, neue Menschen, Rezepte und Orte kennen lernen möchten, dann ist der Bothfelder Dinner-Spaziergang genau das Richtige für Sie.

Sechs Personen, also drei Zweierteams bilden eine Dinnergruppe. Jedes Zweierteam ist für einen Gang des Drei-Gänge-Menüs zuständig und somit 1x gastgebend und 2x zu Gast. Die Gäste gehen um 18:00 zum Vorspeisenteam, dort lernt sich die Dinnergruppe kennen. Um 19:30 geht es gemeinsam weiter zur Hauptspeise und gegen 21:00 zur Nachspeise zu den jeweiligen Gastgebenden.

Bestenfalls melden Sie sich gleich als Zweierteam an, das bereit ist, einen der drei Gänge zuzubereiten und mit 4 Gästen in den eigenen Räumen zu genießen. Wenn Sie als Einzelperson eine Kochbeteiligung suchen, dann versuchen wir gerne neue Zweierteams zu bilden.

Wir stellen die Dinnergruppen nach Wohnortnähe zusammen und klären mit den Gruppenmitgliedern, welchen Gang sie übernehmen möchten. Damit die Kosten für die einzelnen Teams vergleichbar sind, bitten wir Sie mit einem Betrag von ca. 6-8 Euro pro Person zu kalkulieren.

Wenn Sie noch Fragen haben oder sich anmelden möchten, rufen Sie uns gerne an.

Startgebühr: 5,00 €
Anmeldung erforderlich.

Besuch und Führung bei fairKauf

Das besondere Einkaufserlebnis: in acht Filialen in Hannover und der Region bietet fairKauf gespendete, gut erhaltene Ware an. Von Textilien, Haushaltswaren und Spielwaren, bis hin zu Büchern, Medien, Möbeln und Technik ist für alle etwas dabei. Durch den Verkauf der gespendeten Ware wird die Qualifizierung von langzeitarbeitslosen Menschen finanziert, um so deren Chance auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern. Stöbern lohnt sich also für Sie, Ihre Mitmenschen und die Umwelt!

Bei der Führung erfahren wir Interessantes zur Entstehung sowie zu den Hintergründen der Arbeit von fairKauf.

Treffpunkt: Medienabteilung im EG, Limburgstraße 1/Ecke Kleine Packhofstraße

**Teilnahmegebühr: 3,00 €
Vorherige Anmeldung und Bezahlung im Kulturtreff erforderlich!**



fairKauf

- **Dienstag
18.03.
15:00 bis
zirka 17:00 Uhr**

Sozialer Stadtrundgang: Weg aus Sexarbeit und Sucht

Asphalt zeigt Ihnen das andere Hannover...

Der Stadtrundgang führt Sie im Schatten teurer Fassaden an Orte, wo Wohnungslose und Prostituierte keine Randgruppe sind. Erleben Sie die Straße neu und lernen Sie spezielle Anlaufstellen kennen.

Diesmal schauen wir im Areal von Oststadt bis Steintor hauptsächlich darauf, wie es den Frauen ergeht. Es werden frauenspezifische Angebote vorgestellt. In einer Mischung aus Fakten und persönlichen Erfahrungen zeigt Ihnen die Asphalt-Stadt-ührer*in Ecken Hannovers, an denen sich das Leben der Betroffenen abspielt und beantwortet Ihre neugierigen Fragen.

Altersbeschränkung: ab 18 Jahren!

**Treffpunkt : Asphalt gGmbH,
Hallerstraße 3, 30161 Hannover
Für die Teilnahme erbittet Asphalt einen
Kostenbeitrag von 10,00 € pro Person;
von Schüler*Innen/Studierenden/BFD
und FSJ jeweils 5,00 € pro Person.
Vorherige Anmeldung und Bezahlung
im Kulturtreff erforderlich!**



- **Montag
24.03.
13:00 bis
zirka 15:00 Uhr**



Musik und Anekdoten

Freitag
28.03.

19:00 bis
zirka 20:30 Uhr

- Klassische Gitarrenmusik und Begebenheiten aus dem spannenden Alltag eines Bothfelders werden präsentiert, nach Art der bekannten „Lüttjen Lagen“ aus der HAZ. Gitarrenstücke von Aguado, Bach, Barrios, Lauro, Mertz u. a. wechseln sich ab mit Anekdoten und pointierten Betrachtungen aus dem täglichen Leben. Es spielt **Dieter Schmidt** und es liest **Ingolf Dumke**.

Gegen eine Spende vor Ort.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Kaffeezeit mit Klönschnack und mehr

Dienstag

21.01./18.02.

01.04.

15:00 – 16:45 Uhr

- Eine Möglichkeit, um neue Menschen und alte Bekannte im Stadtteil zu treffen und gemeinsam Zeit bei Kaffee/Tee, Kuchen oder frischgebackenen Waffeln zu verbringen. Ein kleines Überraschungsangebot wird auch nicht fehlen: mal kreativ, mal bewegend, mal musikalisch, mal nachdenklich, mal was ganz Anderes...

Seien Sie neugierig. Kommen Sie vorbei.

Bringen Sie sich ein. Herzlich willkommen!

Anmeldung erbeten.



KULTURtreff**BOTHFELD**

Besuchen Sie
uns auch im
Internet

- Unter **www.kulturtreffbothfeld.de** finden Sie nicht nur unser komplettes Veranstaltungs- und Kursprogramm, sondern auch Fotogalerien, Rückblicke auf besondere Veranstaltungen und Projekte, Hintergründe über die Geschichte des Kulturtreffs und seinen Förderverein und einiges mehr. Außerdem informieren wir dort natürlich aktuell über eventuelle Terminänderungen und Neuigkeiten rund um unsere Angebote.
Klicken Sie doch mal rein!

Was ist los bei den Nachbarn?

FeierabendKULTUR: Lesung

KULTUR
TREFF 
VAHRENHEIDE

Thorsten Sueße: Ein Mord ist nicht genug

Ein spannender Hannover-Krimi mit einem Schuss Humor und eine außergewöhnliche Lesung: Thorsten Sueße ist Autor, Schauspieler und - genauso wie seine Romanfigur Dr. Mark Seifert - Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin. Eine junge Frau wird erdrosselt, der Mörder rasiert ihr anschließend den Schädel. Kriminaloberkommissar Raffael Störtebecker sammelt Assoziationen zum Tatmotiv. Zu allem Überfluss kommt dem Kommissar auch noch sein skurriler Cousin Torben in die Quere, der sich als Privatdetektiv und Esoterik-Fan ebenfalls mit dem Fall beschäftigt.

Ab 18:00 Uhr gibt es Getränke, Snacks und eine kleine Mahlzeit.

Daher: **Anmeldung erwünscht!**

Eintritt frei, Spenden erwünscht
Ort: Kulturtreff Vahrenheide,
Wartburgstr. 10, 30179 Hannover
Telefon 0511 671812
oder post@kulturtreffvahrenheide.de

© Christoph Huppert



Dienstag
28.01.
18:30 Uhr

Jazzband Conchord

STADTTEILTREFF
SAHLKAMP

Conchord wurde 2023 in Hannover als Pop-Jazzband gegründet. Das Lineup ist das Zusammenkommen der Disco-Band „In Multitude“ und der experimentellen Funk-Band „A Special Day“: Anfangs vor allem auf Cover und Standards fokussiert, schaffen es nun mehr und mehr originale Kompositionen von Greta und Noah ins Programm. Ohne dabei ihre Liebe zum Jazz und Bossa zu verlieren, steuert die Gruppe auch auf modernere Richtungen wie Citypop zu. Jetzt ist ihr erstes Album „Tapes in the Sky“ in Arbeit und wird Anfang März auf diversen Streaming-Plattformen erscheinen!

Eintritt: 7,00 €
Studierende: 5,00 €
Mit HannoverAktivPass: 3,50 €
Vorverkauf im Stadtteiltreff Sahlkamp

Stadtteiltreff Sahlkamp,
Elmstraße 15, 30657 Hannover
Telefon 0511 168 48051



Freitag
28.03.
18:00 Uhr



Bild von Sandra Zitser

Freude und Spaß beim Malen und Zeichnen

– Neueinsteigende sind herzlich willkommen –

Die Kurse sind für Kinder gedacht, die großes Interesse am Malen und Zeichnen haben. Ihnen wird der Umgang mit Aquarellfarben, Guasch, Buntstiften und Bleistiften beigebracht. Mittels vieler kleiner Übungen erfahren die Kinder das Wesentliche über verschiedene Maltechniken. Sie erhalten eine Einführung in Proportionen, Farb- und Perspektivlehre. Das Hauptziel ist es, mit professioneller Unterstützung und viel Freude den Einstieg in die tolle kreative „Malwelt“ zu ermöglichen.

Die frühen Kurse sind für Kinder **ab 7 Jahren**, die späteren für Kinder **ab 12 Jahren**.

Freitags
Samstags
Samstags

- **Kurs 1 17.01.–28.03.** | **16:45 – 18:15 Uhr**
- **Kurs 2 18.01.–29.03.** | **10:30 – 12:00 Uhr**
- **Kurs 3 18.01.–29.03.** | **12:30 – 14:00 Uhr**

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel (für Aquarellfarben, Nr. 16 und 6), Aquarellblock (A 3), Bleistifte und Buntstifte. Sie können sich bezüglich der nötigen Materialien auch zu Kursbeginn von der Kursleiterin beraten lassen.

Irina Simonovska | 55,00€ | Kurstage: 11 | mindestens 8 Teilnehmende

Bei den Kinder-Malkursen zahlt das erste Kind die volle Gebühr, Geschwisterkinder zahlen die Hälfte.

RAHLFS

CATERING UND
PARTY-SERVICE

www.rahlf.de





Spaß mit Farben und Formen: Paul Klee auf der Spur

Paul Klees Bild „Burg und Sonne“ oder auch seine Tunisbilder sind warm und sonnendurchflutet. Sie zeigen oft ineinander verschachtelte Häuser, die dicht beieinander stehen. Ganze Stadtansichten füllen das Blatt. Die Sonne schwebt, abgesetzt wie eine geometrische Form über dem Ganzen. Um diesen fantastischen Bildern von Paul Klee nachzuspüren, betrachten wir einige Werke genauer und besprechen die angewendeten Techniken. Anschließend erproben wir diese und stellen selber mit Stempeln aus Schwämmen und Temperafarbe fantastische Stadtansichten her.

Ein künstlerischer Spaß für Kinder von 7 - 10 Jahren.
Bitte an unempfindliche Kleidung denken.

Irene Kampczyk | 7,50 € pro Termin
Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vor dem Termin!

- **Dienstag**
28.01.
Termin 1
16:00 – 18:00 Uhr

- Dienstag**
25.02.
Termin 2
16:00 – 18:00 Uhr

Kindertheater „Mensch, Puppe!“ (Bremer Figurentheater) zeigt:

„Die Bremer Stadtmusikanten - für Träume ist es nie zu spät“

Elfriede, eine alte Katzendame, die viele Jahre mit ihren drei Freunden das kleine Räuberhaus bei Bosseborn bewohnt hatte, erfüllt sich im hohen Alter ihren größten Wunsch. Sie macht sich auf nach Bremen, um die Stadt ihrer Träume endlich zu finden. Auf ihrer Reise kommt sie in unser Theater und erzählt den kleinen und großen Zuschauern ihre ganz eigene Geschichte: wie sie vor vielen Jahren auf den Esel Jochen, die Hündin Sonja und den Hahn Frieder traf. Man wollte sie, weil sie alt waren und zu nichts mehr taugten, verjagen oder gar aus dem Futter schaffen. Und so beschlossen die Vier damals, sich in Freundschaft zusammenzuschließen und nach Bremen zu ziehen. Denn dort könne man als Stadtmusikant auch im Alter noch seinen Lebensabend genießen. Doch es sollte anders kommen...

Jeannette Luft erzählt und spielt das altbekannte Märchen auf neue Weise und verknüpft es mit vielen schönen Liedern.

Spieldauer: ca. 40 Minuten | Altersempfehlung: 4 - 9 Jahre
Eintritt: 5,00 €

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff für Gruppen und Einzelpersonen erforderlich!

- **Mittwoch**
26.02.
10:30 Uhr



In Zusammenarbeit mit der Landeshauptstadt Hannover, Fachbereich Kultur, Stadtteilkultur.

Englisch



Englisch zum Auffrischen

– Laufende Kurse, Neueinstieg nach Rücksprache möglich –

Montags

- **Kurs 1** 13.01.– 03.02. + 03.03.– 24.03. | 09:30 – 11:00 Uhr

Dienstags

- **Kurs 2** 14.01.– 04.02. + 04.03.– 25.03. | 09:30 – 11:00 Uhr

Dienstags

- **Kurs 3** 14.01.– 04.02. + 04.03.– 25.03. | 11:15 – 12:45 Uhr

Mittwochs

- **Kurs 4** 15.01.– 05.02. + 05.03.– 26.03. | 09:30 – 11:00 Uhr

Ute Gehrke | 48,00 € /ermäßigt 44,00 € | Kurstage: 8

Französisch



Montags

13.01. – 24.03.

11:15 – 12:45 Uhr

- **Französisch Grundstufe**

– Laufender Kurs, Neueinsteigende sind herzlich willkommen –

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen der französischen Sprache (A1), die Freude am Sprechen haben und effektiv lernen wollen.

Sie werden ihre Französischkenntnisse kontinuierlich ausbauen, mehr über Land und Leute erfahren und lernen, sich in verschiedenen Situationen des Alltags zu verständigen.

Lehrbücher: Rencontres en français A2, Kurs- und Übungsbuch ISBN 978-3-12-529648-0, Trainingsbuch ISBN 978-3-12-529651-0

**Cathérine Bazil-Ottmann | 66,00 € /ermäßigt 61,00 €
Kurstage: 11 | mindestens 8 Teilnehmende**

Montags

13.01. – 24.03.

13:00 – 14:30 Uhr

- **Französisch Fortgeschrittene**

– Laufender Kurs, Neueinsteigende sind herzlich willkommen –

Der Kurs richtet sich an Personen die bereits Stufe A2 erreicht haben. Es wird sehr viel Wert auf freies Sprechen, wiederholen und vertiefen der Sprachkenntnisse gelegt, aber auch die Grammatik kommt nicht zu kurz.

Lehrbuch: Rencontres en français B1 (Kurs und Übungsbuch mit MP3-CD), Klett, ISBN: 978-3-12-529649-7

**Cathérine Bazil-Ottmann | 76,00 € /ermäßigt 69,00 €
Kurstage: 11 | mindestens 7 Teilnehmende**



Spanisch

Spanisch Grundstufe 4

– **Laufender Kurs, Neueinstieg nach Rücksprache möglich** –

Der Kurs wendet sich an Personen, die schon bis Lektion 8 des Buches „Con gusto nuevo A2“ (798-3-12-514677-8) gekommen sind. Haben Sie noch Probleme mit der Grammatik? Keine Sorge - der Kurs bietet eine grammatikalische Auffrischung an. Sie lernen alltägliche Situationen sprachlich zu meistern, üben Konversation durch kleine Dialoge und lösen einfache Aufgaben. Es wird viel frei gesprochen, damit Grammatik und Vokabular sich festigen können.

Nicolas Becerra | 60,00 € /ermäßigt 55,00 € | Kurstage: 10 mindestens 8 Teilnehmende

- **Dienstags**
14.01. – 18.03.
16:30 – 18:00 Uhr

Spanisch Eingangsstufe 4

– **Laufender Kurs, Neueinstieg nach Rücksprache möglich** –

Wenn Sie schon einige Vorkenntnisse mitbringen, können Sie in diesem Kurs lernen, alltägliche Situationen sprachlich zu meistern und Konversation durch kleine Dialoge üben. Haben Sie noch Probleme mit der Grammatik? Keine Sorge - der Kurs bietet eine grammatikalische Auffrischung an. Sie werden auch die spanische Geschichte, Kultur und Gewohnheiten besser verstehen und somit Ihren Urlaub in den spanischsprachigen Ländern mehr genießen können. Wir arbeiten mit dem Buch „Con gusto“ (A1) (ISBN 978-3-12-514980-9). Neue Teilnehmer brauchen das Buch nicht zu kaufen. Schnuppern Sie gerne mal rein!

Nicolas Becerra | 80,00 € /ermäßigt 74,00 € | Kurstage: 10 mindestens 6 Teilnehmende

- **Dienstags**
14.01. – 18.03.
18:15 – 19:45 Uhr



Italienisch

Italienisch für Fortgeschrittene

– **Laufender Kurs, Neueinsteigende herzlich willkommen!** –
Dieser Sprachkurs ist vorrangig ein Konversationskurs.

Dr. Giuseppe Scigliano | 69,00 € /ermäßigt 63,00 € | Kurstage: 10 mindestens 7 Teilnehmende

- **Montags**
20.01. – 24.03.
16:15 – 17:45 Uhr

Übungsabende in Gewaltfreier Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg

Montags

20.01./03.02.

17.02./03.03.

17.03./31.03.

18:30 – 21:00 Uhr

- An diesen Übungsabenden besteht die Gelegenheit, unseren Umgang mit für uns schwierigen Situationen zu erforschen und neu zu betrachten. Dies geschieht durch Einfühlung, Aufrichtigkeit und Wertschätzung in uns selbst und unser Gegenüber.

Wir nutzen dafür die 4 Schritte der GfK: Beobachten ohne zu bewerten - Gefühle wahrnehmen und ausdrücken - Bedürfnisse erkennen und ausdrücken - Bitten aussprechen ohne zu fordern.

Ein zusätzlicher Schwerpunkt ist das „aktive Zuhören“, eine Kommunikationsform, die das Ziel hat, uns auf die andere Person auszurichten, in Selbsteinfühlung und Empathie für unser Gegenüber.

Für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse.

Ekkehard Rieger

(Trainer für Gewaltfreie Kommunikation CNVC, Mediator)

69,00 € / ermäßigt 64,00 € | Kurstage: 6 | mindestens 7 Teilnehmende

BÖLSCHER TÜRENCENTER
GLAS- UND BAUELEMENTE ALU · KUNSTSTOFF · HOLZ

Büro und Ausstellungsräume

Stargarder Weg 2 A · 30659 Hannover · Ebelingstr., Ecke Eulenkamp

Telefon (05 11) 6 49 74 72 · Telefax (05 11) 64 03 31

www.boelsche-glas.de · boelsche-glas@t-online.de

Kurse Malerei

Acrylmalerei Kurs 1

– Laufender Kurs, bei Interesse bitte im Büro melden! –

Gabriele Schwarz

56,00 € /ermäßigt 53,00 € | Kurstage: 7

Acrylmalerei Kurs 2

– Laufender Kurs –

Katharina Lob

132,00 € /ermäßigt 122,00 € | Kurstage: 11

Aquarell - Landschaften und Tiere

In diesem Kurs verbinden wir zwei Themen: Landschaftsmalerei und Tiere. Die Tiere sind ein wichtiger Bestandteil der Natur und bringen Leben in die Landschaftsmotive ein. Wir üben, Landschaftsmotive und Tiere realistisch darzustellen und lernen gemeinsam Luft- und Linearperspektive sowie Darstellung der lebendigen Objekte kennen. Der Kurs eignet sich sowohl für absolute Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier 100% Baumwolle (min. 300 gr./Größe ca. 28x38), Paar Blätter zum Üben, Künstler-/ Studienfarben, Flachpinsel Größe 18-20, Rundpinsel Größe 8,10, Bleistift HB, Radiergummi, Maskierflüssigkeit.

Mariia Potapova

72,00 € /ermäßigt 68,00 € | Kurstage: 9 |

mindestens 8 Teilnehmende

Aquarell Grundstufe

– Laufender Kurs, Neueinsteigende sind herzlich willkommen, bei Interesse bitte im Büro melden –

Sie möchten in entspannter Atmosphäre, in Gesellschaft und ohne Druck malen? Ihren eigenen Stil herausarbeiten und festigen oder ganz neu beginnen? Dann sind Sie hier richtig. Dieser Kurs bietet Einblicke in verschiedene Aquarelltechniken und die Möglichkeit, diese anhand von vorhandenen oder gern auch eigenen Vorlagen anzuwenden und umzusetzen.

Bitte bringen Sie ggf. eigenes vertrautes Material mit und ergänzen Sie aus der Materialliste. Diese ist beim Kulturtreff erhältlich.

Petra Wrobel

92,00 € /ermäßigt 86,00 € | Kurstage: 10 |

mindestens 7 Teilnehmende

Malen von A bis Z

– Laufender Kurs –

Irina Simonovska

88,00 € /ermäßigt 83,00 € | Kurstage: 11

■ **Dienstags**
14.01. – 01.04.

(außer 04.02./11.02./
04.03./11.03./18.03.)

10:30 – 12:30 Uhr

■ **Donnerstags**
16.01. – 27.03.

14:30 – 17:30 Uhr

■ **Montags**
13.01.– 17.03.

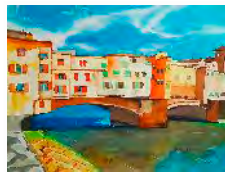
(außer 03.02.)

10:00 – 12:00 Uhr



■ **Donnerstags**
23.01. – 27.03.

15:00 – 17:00 Uhr



■ **Donnerstags**
16.01. – 27.03.

18:00 – 20:00 Uhr

Moderne Kalligrafie

Dienstags

28.01./04.02.

11.02.

16:00 – 18:00 Uhr

- In diesem Workshop widmen wir uns der modernen Kalligrafie mit Spitzfeder und kleinem Brushpen. So unterschiedlich diese beiden Schreibwerkzeuge auch zu sein scheinen, haben Sie doch viele Gemeinsamkeiten. Nach dem Erlernen der Grundlagen, üben Sie eine moderne Form der englischen Schreibschrift, die sich wunderbar zur individuellen Gestaltung unterschiedlichster Dinge, wie z.B. Grußkarten, Einladungen, Geschenkanhänger und vielem mehr eignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber auch diejenigen, die bereits Erfahrungen im Bereich Kalligrafie haben und ihre Kenntnisse vertiefen möchten, sind hier herzlich willkommen.
Mitzubringen sind: Bleistift, Federhalter, Tinte (Empfehlung: Rohrer & Klingner, Farbe Salix oder Scabiosa), Brushpen Tombow Fudenosuke (hart).



Materialpauschale: 3,00 € für Schreibfeder und Kalligrafiepapier (bitte passend zum ersten Termin mitbringen)

Sabine Amtsberg | 32,00 € /ermäßigt 30,00 € | Kurstage: 3 mindestens 6 Teilnehmende

Workshops Ölmalerei

Sonntag

02.03./16.03.

11:00 – 16:30 Uhr

In diesen Workshops lernen Sie, wunderbare Motive mit Ölfarben nach einer Fotovorlage zu malen sowie maltechnische Grundlagen, Form-, Farb- und Kompositionstechnik. Es wird ein vollständiges Ölbild nach der Vorgabe der Kursleiterin gemalt, welches Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen können. Farben, Pinsel, Malspachtel und eine Leinwand werden gestellt.

Die Workshops richten sich an alle Interessierten ab 14 Jahren.

Bitte mitbringen: Papierküchenrolle und eine Packung Baby- Ölpflegetücher zur Reinigung der Pinsel und Hände. Achten Sie bitte auf unempfindliche Kleidung.

02.03. ■ **Workshop 1: Rotweinglas**

16.03. ■ **Workshop 2: Regenstimmung am Abend**

Irina Simonovska
40,00 € /ermäßigt 37,00 €
(inklusive Materialien)



PapierKunst: Notizbücher / Ordnerrücken / Sammelmappe



Mit Motivausschnitten und Farbschnipseln aus alten Programmheften des Kulturtreffs und Kalendern können Bilder „gemalt“ und Kladden, Hefte, Notizbücher und Ordnerrücken farbenfroh gestaltet werden oder eine Sammelmappe hergestellt werden. Durch Reißen, neues Anordnen, Kleben und Fixieren entstehen kleine Kunstwerke, und bedrucktes Papier sowie alte Pappen machen sich so erneut nützlich.

Alle Materialien zur Gestaltung sind vorrätig. Zu gestaltende Ordner, Notizbücher etc. müssen mitgebracht werden.

Elke Wittrin + Heike Wollborn | 8,00 €
Vorherige Anmeldung erforderlich.

■ **Dienstag**
11.03.
16:00 – 18:00 Uhr

Workshop Grundlagen des Zeichnens



Wer Spaß am Zeichnen hat, ist hier richtig! In diesem Workshop lernen Sie, Augen und Augenbrauen im Stil des Hyperrealismus und Fotorealismus zu zeichnen.

Bitte mitbringen:

Bleistift HB, 2B, 4B, 6B, 8B, Stiftradiergummi, Knetradiergummi, Lineal, Anspitzer, Schleifpapier, Papierwischer, weißes A4 Papier (ca. 10 Stück).

■ **Samstag**
22.03.
15:00 – 18:00 Uhr
und
Sonntag
23.03.
10:30 – 15:00 Uhr

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahre

Maryam Alijani Zamani | 40,00 € /ermäßigt 37,00 €
Kurstage: 2 | mindestens 6 Teilnehmende

Fotogruppe



Montags

ab 20.01.

19:00 – 21:00 Uhr

alle 14 Tage (in den
geraden Wochen)

- Fotografieren als festhalten und konservieren von oft flüchtigen Momenten ist durch immer leichter handhabbare Technik zum Hobby vieler geworden. In unserer Fotogruppe treffen sich Hobbyfotografen mit unterschiedlichen Stufen fotografischer Erfahrung und tauschen sich anhand der Präsentation und Besprechung eigener Bilder über Fragen der Bildgestaltung und auch Bildbearbeitung mittels entsprechender Software aus. Dabei steht nicht die Theorie, sondern das Machen und Ausprobieren im Zentrum z. B. auch in Form kleiner Projekte mit Aufnahmen zu einer zuvor abgestimmten Thematik vor Ort.

Bei Interesse bitte im Büro melden.

Hans-Werner Künsebeck | Jahresbeitrag Raumnutzung: 15,00 €

Singkreis Bothfeld



Montags

ab 13.01.

19:00 – 21:00 Uhr

alle 14 Tage (in den
ungeraden Wochen)

- **Helga Hoffmann**
Jahresbeitrag Raumnutzung: 15,00 € | Es fallen zusätzliche Gebühren für die Chorleitung (Nikolai Brovtchenko) an.

Bei Interesse an diesem Angebot melden Sie sich gerne im Büro, wir vermitteln Ihnen dann den Kontakt.



HIER KÖNNTE
IHRE
WERBUNG
GESEHEN WERDEN!

Bei Interesse bitte einfach im Kulturbüro melden.



Canasta-Treff

Interessierte mit Vorkenntnissen melden sich bitte im Büro.

Jahresbeitrag Raumnutzung: 15,00 €

■ **Dienstags
ab 21.01.**

17:30 Uhr

alle 14 Tage (in den
geraden Wochen)

Gedächtnistraining

– Laufender Kurs, bei Interesse bitte im Büro melden! –

In diesem Kurs wird ohne Leistungsdruck, durch unterschiedliche Übungen, mit Spaß und Spannung das Gedächtnis in Schwung gebracht. Beim Ganzheitlichen Gedächtnistraining werden Geist, Körper und Seele trainiert und mit Hilfe von 12 Trainingszielen alle Sinne und beide Gehirnhälften aktiviert.

Bitte mitbringen: Kugelschreiber, Bleistift, Radiergummi, einen Textmarker sowie etwas zu trinken, Neugierde und Spaß.

**Mittwochs
10:00 – 11:30 Uhr**

15.01./29.01./12.02./26.02./12.03./26.03.

■ **Gruppe 1**

22.01./05.02./19.02./05.03./19.03./02.04.

■ **Gruppe 2**

Marion Kösel | 36,00 € /ermäßigt 33,00 €

Kurstage: 6 je Gruppe im 14-täglichen Wechsel

**Dipl. - Dec.
Frank Schweitzer**

Kugelfangtrift 138 a
30657 Hannover
Deutschland



Frank Schweitzer
STEUERBERATER

Telefon: +49 (0) 511- 700 527 73
Telefax: +49 (0) 511 - 700 527 99
E-Mail: kanzlei@stb-schweitzer.de

stadtradr

**Nachhaltige
Mobilität für jeden!**

**Auch am Zuweg zum
Kulturtreff zu finden.**



stadtradra.de





Bücher-Runde

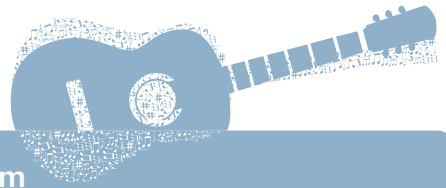
Donnerstags

11:00 – 12:30 Uhr

Dieser Kreis spricht über Bücher, die von den Teilnehmenden vorgeschlagen, gemeinsam ausgewählt und natürlich vorher gelesen werden. In lockerer Runde tauschen wir uns aus.

- 16.01. ■ „Das Land der Anderen“ Leïla Slimani
- 13.02. ■ „Das deutsche Krokodil“ Ijoma Mangold
- 13.03. ■ „Die Vegetarierin“ Han Kang

Susanne Erwe-Prange / Dr. Hans Georg Schütze
Teilnahmebeitrag: 1,00 € pro Person



Klassisches Gitarren-Forum

Donnerstags ab 16.01.

alle 14 Tage (in den
ungeraden Wochen)

18:00 – 20:00 Uhr

- In der Tradition der englischen und amerikanischen „Classical Guitar Societys“ bietet dieses offene Forum allen, die klassische Gitarre spielen und lieben, einen Treffpunkt. Hier können Sie in freundlicher und lockerer Atmosphäre andere Gitarrist*innen und Gitarrenliebhaber*innen kennenlernen, Erfahrungen und Spielliteratur austauschen und nach Belieben auch Kammermusik spielen. Wer Lust hat, alleine oder im Duett/Trio/Quartett zu spielen, wird hier Zuhörer*innen - oder vielleicht auch neue musikalische Partner*innen - finden.

Nähere Auskunft bei Maria Linnemann, Telefon 0511 3006324
Jahresbeitrag Raumnutzung: 15,00 €

Doppelkopf-Runde

Freitags ab 10.01.

alle 14 Tage (in den
geraden Wochen)

19:00 Uhr

- Interessierte mit Vorkenntnissen melden sich bitte im Büro.

Karsten Jäkel | Jahresbeitrag: 15,00 €

Hatha-Yoga am Vormittag - ein aktiver Start in den Tag

Den Körper dehnen und mit dynamischen Bewegungsabläufen in Schwung kommen. Über die Mobilisierung der WS und die Aktivierung der Muskulatur die Durchblutung fördern und den Kreislauf beleben. Die Verbindung von Atem und Bewegung hilft Tun und Lassen auszubalancieren, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und in der Stille der Meditation innezuhalten. Der Yogaunterricht entspricht dem Achtsamkeits-Yoga, d.h., es werden keine extreme Haltungen geübt.

Mitzubringen sind: Decke, rutschfeste Matte, Sitzkissen oder Yogabänkchen, bequeme Kleidung und warme Socken.

Kurs 2 übt mit dem Stuhl als Hilfsmittel und ist geeignet für Personen mit Bewegungseinschränkungen.

Neueinstieg nur möglich, wenn in den bestehenden Gruppen Plätze frei werden und Vorkenntnisse vorhanden sind.

10:00 – 11:15 Uhr | Ort: Klaus-Bahlsen-Haus

11:30 – 12:45 Uhr | Ort: Klaus-Bahlsen-Haus

Elke Neumann | 55,00 € /ermäßigt 51,00 € | Kurstage: 11

Montags
13.01. – 24.03.

- **Kurs 1**
- **Kurs 2**

Mit Yoga den Rücken stärken

Die Schultern sind verspannt, die Nackenmuskulatur ist verhärtet und der Rücken tut weh - die Rückseite unseres Körpers wird uns oft erst bewusst, wenn sie uns Beschwerden bereitet. In diesem Kurs steht der Rücken in seiner Gesamtheit im Mittelpunkt des Übens. Es geht darum, über fließende Bewegungsabläufe die Aufrichtung der Wirbelsäule zu erfahren, über Wahrnehmungsübungen An- und Entspannung nachzuspüren, über die Verbindung von Atem und Bewegung die Gedanken zur Ruhe bringen. Die Übungsweise entspricht dem Achtsamkeits-Yoga. Es werden keine extremen Haltungen geübt.

Mitzubringen sind: rutschfeste Matte, Wolldecke, Sitzkissen.

Neueinstieg nur möglich, wenn in den bestehenden Gruppen Plätze frei werden und Vorkenntnisse vorhanden sind.

17:00 – 18:15 Uhr | Ort: Kulturtreff / Bühnenraum

18:30 – 19:45 Uhr | Ort: Kulturtreff / Bühnenraum

Elke Neumann | 55,00 € /ermäßigt 51,00 € | Kurstage: 11

Montags
13.01. – 24.03.

- **Kurs 1**
- **Kurs 2**

TriloChi® Winterkurs

Donnerstags
16.01. – 20.03.
17:00 – 18:30 Uhr



■ **- Laufender Kurs -**

Im $\frac{3}{4}$ Takt die Winterenergie bewegen. Sanftes Schwingen – ruhige, nach innen gerichtete Bewegungen – genüssliches Dehnen! Energie fließen lassen ohne sich zu erschöpfen. TriloChi® basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch Verbindung von fernöstlichen Disziplinen (z.B. Qi Gong, Tai Ji, Yoga) mit westlichen Trainingsmethoden (Pilates, Beckenboden- und Rückenübungen, Faszienübungen) lernen wir bewusst und einfühlsam mit unserem Körper umzugehen.

Bitte mitbringen: eine Decke, bequeme sportliche Kleidung, Stoppersocken (oder barfuß) und ggf. eine eigene (Yoga-)Matte

69,00 € /ermäßigt 63,00 € | Kurstage: 10 | mindestens 7 Teilnehmende

Sabine Wiekenberg (seit 2015 TriloChi® Lehrerin)

Viniyoga

Donnerstags
16.01. – 20.03.
19:00 – 20:00 Uhr

- **- Laufender Kurs, Neueinstieg nur möglich, wenn in den bestehenden Gruppen Plätze frei werden und Vorkenntnisse vorhanden sind.** - Viniyoga bedeutet, dass die Bewegungen und Körperhaltungen an die Fähigkeiten und Ziele des Übenden angepasst werden. Im Kurs werden Körperhaltungen (Asana) und Bewegungsabfolgen (Viniyasa) vermittelt, der Atem einbezogen und einfache Atemübungen (Pranayama) durchgeführt. Die Beweglichkeit wird gefördert, das Körper- und Atembewusstsein geschult, und der Übende kann zu mehr Ruhe und Gelassenheit kommen. Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte und eine Decke mitbringen.

Ursula Spuck | 40,00 € /ermäßigt 37,50 € | Kurstage: 10

Ein Abend mit Musik, Stille und Herzmeditation

Mit Musik geht alles besser und leichter wird es mit den Flügeln von Rhythmen. An diesem Abend werden Sie mit einfachen Klängen, Poesie und Rhythmen arbeiten. Die persische Rahmentrommel Daf wird dabei ihr Herz sinnbildlich zum Schwingen bringen. Es wird aber auch Stille-Phasen für Herzmeditation und Atemübungen geben. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Eva Knoche (Impulsgeberin, Coach)

10,00 € pro Abend / ermäßigt 8,00 € pro Abend

mindestens 5 Teilnehmende

Am 05.03. findet ein Rumi-Abend mit Eva Knoche statt.

Weitere Informationen siehe Seite 12.

■ **Mittwoch**
22.01./05.02.
02.04.
18:30 – 20:00 Uhr

■ **Hinweis**

Neue Fahrradgruppe

Am **Donnerstag, 27.02.2025 um 11:00 Uhr** laden wir alle in den Kulturtreff ein, die an einer neuen Fahrradgruppe interessiert sind.

Egal, ob Sie „nur“ mitfahren oder die Rad-Touren gemeinsam mit anderen ausarbeiten, vorbereiten und durchführen möchten – kommen Sie gerne vorbei, um Ihre Ideen und Vorstellungen einzubringen. Häufigkeit, Länge und Ziele der Touren sind dabei noch offen und können von Ihnen abgestimmt werden.

Eine Kooperation und beratende Unterstützung durch den ADFC ist geplant.

Sollten Sie an diesem Treffen nicht teilnehmen können, aber trotzdem Interesse haben, so melden Sie sich gerne im Büro des Kulturtreffs.



Gemeinsam wandern, walken, spazieren gehen...

Wenn Sie sich berufen fühlen eine Gruppe zu gründen, die gemeinsam Wanderungen, Walkingtouren oder Spaziergänge organisiert und durchführt, dann melden Sie sich bei uns im Kulturtreff. Wir unterstützen Sie gerne dabei.



Förderverein Bothfelder Kulturtreff e.V.

Telefon	■ Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 Hannover 0511 6476262
Internet & Email	■ www.kulturtreffbothfeld.de kulturtreff.bothfeld@t-online.de
Bürozeiten	■ Montag – Donnerstag 09:30 – 12:30 Uhr Dienstag + Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr
Schließzeit	■ Während der Schulferien gelten eingeschränkte Öffnungszeiten. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage oder telefonisch.
Bankverbindung	■ IBAN DE59 2505 0180 0000 7935 66 Sparkasse Hannover BIC SPKHDE2HXXX
Sie erreichen uns	■ mit der Stadtbahnlinie 13, Haltestelle Bothfelder Kirchweg.
Wir bitten	■ um freundliche Beachtung der Inserate unserer Anzeigenkunden.

■ Anmeldung und Bezahlung

Sie können sich persönlich, telefonisch oder per E-Mail in unserem Büro anmelden.

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei einem Rücktritt ist eine Rückzahlung der Kursgebühr nur möglich, wenn der Platz anderweitig vergeben werden kann. Bei Ausfall bzw. Absage der Veranstaltung durch den Kulturtreff wird die Kursgebühr voll erstattet. Bei Sprachkursen ist nach Rücksprache eine unverbindliche „Schnupperstunde“ möglich.

Die Bezahlung kann persönlich während unserer Bürozeiten oder per Überweisung auf das oben angegebene Konto erfolgen und soll eine Woche vor Veranstaltungs- bzw. Kursbeginn eingegangen sein. Sie erhalten keine Rechnung.

■ **Unsere Angebote stehen allen Interessierten unabhängig von Mitgliedschaft im Verein und Wohnort offen.**

■ Ermäßigte Kursgebühren

Ermäßigte Kursgebühren bezahlen Auszubildende, Schüler*innen, Student*innen, Arbeitslose und Rentner*innen mit geringem Einkommen.

Bei den Kinderkursen zahlt das erste Kind die volle Gebühr, Geschwisterkinder zahlen die Hälfte.

Hinweis: Alle HannoverAktivPass-Inhaber*innen bekommen im Kulturtreff 50 % Ermäßigung auf Kurse und Veranstaltungen.

Impressum

Herausgeber	■ Förderverein Bothfelder Kulturtreff e.V. Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 Hannover
Fotos und Bilder	■ © die jeweiligen Künstler*innen, Kursleiter*innen, Veranstalter*innen Silke Leniger (S. 23 oben links), Elke Wittrin (S. 23 oben rechts), Heike Wollborn (S. 03) Adobe Stock: ID91925036 (Titelbild), ID317904535 (S. 02 oben links), ID930456386 (S. 06), ID67095798 (S. 10), ID522558118 (S. 26 oben), DT11669914 (S. 27) Pixabay: jill Wellington (S. 12 unten), Alexa (S. 13 unten), gollosojov23 (S. 14 unten), PublicDomainPictures (S. 18), Luca (S. 19), Karl Egger (S. 20), Alexa (S. 24 oben), Johnson (S. 24 mittig), A Lemay (S. 26 mittig), Tim Mossholder (S. 28), Manfred Antranas Zimmer (S. 29 mittig), Joe (S. 29 unten) und weitere
Layout	■ havey. Layoutatelier Heike Wollborn, www.havey.de
Druck	■ Umweltdruckhaus Hannover GmbH, www.umweltdruckhaus.de



Der Förderverein Kulturtreff Bothfeld e.V. wird von der Landeshauptstadt Hannover, Fachbereich Kultur, Stadtteilkultur, institutionell gefördert.

- Wir sind** ■ ein gemeinnütziger Verein. Für und mit den Bürger*innen dieses Stadtteils stellen wir seit mehr als 35 Jahren ein vielfältiges kulturelles Angebot zusammen und werden dabei von der Stadt Hannover institutionell unterstützt.
- Wir gestalten** ■ über das ganze Jahr ein abwechslungsreiches Programm:
 ◦ Kulturelle Veranstaltungen im Bereich Musik, Theater, Film ◦ Kurse für Erwachsene und Kinder ◦ Offene Treffs und Gruppen ◦ Veranstaltungen zu stadtteilbezogenen Themen ◦ Stadtteilfeste ◦ Familienangebote
 ◦ Exkursionen ◦ Workshops und Projekte für unterschiedliche Zielgruppen
- Wir wollen** ■ mit unseren Angeboten Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senior*innen erreichen und damit eine lebendige Begegnungskultur im Stadtteil fördern.
- Wir pflegen** ■ den Kontakt zu Institutionen, Vereinen und Kirchengemeinden im Stadtteil, fördern den Zusammenhalt untereinander und bauen Brücken zur Stadt Hannover und zu kulturellen Institutionen in anderen Stadtteilen.
- Wir freuen uns,** ■ wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten und Mitglied werden - und / oder sich bei uns ehrenamtlich engagieren. Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Ideen oder Wünsche einzubringen! Sprechen Sie uns gern an.

Herzlich willkommen beim Kulturtreff Bothfeld!

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Förderverein Bothfelder Kulturtreff e.V.

ab Datum: _____

Name: _____ Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Einzugsermächtigung

Bitte ziehen Sie den jährlich fälligen Beitrag von meinem Konto ein:

Beitrag in Höhe von € _____

IBAN: _____

BIC: _____

Bankinstitut: _____

Der jährliche Beitrag in Höhe von

(Nichtzutreffendes bitte streichen)

- 35,00 €/ermäßigt 20,00 €
 - Ehepaare 60,00 €/ermäßigt 30,00 €
- wird von mir auf das Konto des Kulturtreffs Bothfeld überwiesen.

Ort, Datum:

Unterschrift: _____



TEGTMEYER

Hoch-, Tief- & Stahlbetonbau
///... seit 1879

- Neubau
- Um- und Anbauten
- Balkone – Neubau und Sanierung
- Reparatur- und Sanierungsarbeiten, auch für feuchte Keller
- Wärmedämmputz
- Schmutz- und Regenwasser-Kanäle

Sprechen
Sie uns an,
wir beraten
Sie gern

Baugeschäft Tegtmeier GmbH u. Co. Telefon: (05 11) 64 80 81
Im Heidkampe 14 • 30659 Hannover Telefax: (05 11) 64 80 70

Schöne Bäder aus einer Hand!

Bad-
renovierungs-
Hotline:
☎ 05 11 /
64 79 0-83



Bad & Wärme Manfred Meyer GmbH
Lenbachstraße 14a * 30655 Hannover
Tel.: 0511/64790-83 * www.badundwaermeplus.de

Bad & Wärme 
...für ein schönes Zuhause!

Schöne Bäder - moderne Energiesysteme - freundlicher Kundendienst