

KULTUR*treff*BOTTFELD

Programm Oktober bis Dezember 2018

Gesundheit!

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

Wir freuen uns auf
Ihre Beitrittserklärung.

(Seite 31)



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

Brandes & Dising
VITALCENTRUM

*Wir sind für Sie da!
Ihr Vitalzentrum Bothfeld*



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



www.brandes-dising.de

Viel besser.

unidruck GmbH & Co KG

Offsetdruck · Digitaldruck · Großflächendruck

Weidendamm 19 · 30167 Hannover

Telefon 0511 – 7 000 000 · Fax 0511 – 71 48 29

info@unidruck.de · www.unidruck.de



LAMM®
textiles wohnen

Tapeten
Bodenbeläge

Sonnenschutz
Möbelstoffe

Dekostoffe
Accessoires



textiles wohnen GmbH · Dieselstrasse 23 A · 30916 Isernhagen · Telefon: (0511) 7 26 293 30 · E-Mail: info@textiles-wohnen.de
Ausstellung Helmricks · Am Ortfelde 20 b · 30916 Isernhagen · Telefax: (0511) 7 26 293 55 · Internet: www.textiles-wohnen.de



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

Gesundheit – ein wichtiges Thema – für alle Menschen. In den letzten Jahren ist dafür ein riesiger, unüberschaubarer Markt entstanden. Unbestritten sind vernünftige, menschengemäße Bewegung, Ernährung und seelisch-geistige Betätigung Gesundbrunnen. Aber auch hierfür gilt Paracelsus (1493-1541) Erkenntnis: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift sei.“ Aber aus meiner Sicht tummelt sich auf dem Markt viel Fragwürdiges, was im Namen der Gesundheit verbreitet wird. In großen Konzernen wie in kleinen Praxen und Studios.

Jeder Mensch hat sein eigenes Gesundheitsempfinden, welches sich nicht an gemessenen Werten ablesen lässt. Es kann zwischen „Befund“ und „Befinden“ ein großer Unterschied sein. Und ebenso lässt sich eine Erkrankung nicht allein aus der Art der Lebensführung begründen. Es gibt auch den Teil den wir nicht wissen. Wo wir bestenfalls ahnen, welches Schicksal sich da zeigt. Ich konnte viele Menschen erleben, die angeregt durch ihre Erkrankung einen erstaunlichen Entwicklungsprozess gemacht haben.

Gesundheit ist nichts, was wir einmal haben und dann bewahren. Sie muss immer wieder neu erlangt werden. Dafür finden Sie in diesem Programm bestimmt einige Anregungen.

Gesundheit ist Chefsache – und die Chefin ist hier jede/r selber für sich.

Alles Gute für Sie!
Birgitt Bahlmann

von links:

Elke Wittrin,
Silke Leniger,
Klaus Brauer,
Regina Hogrefe,
Hilmar Dahlem,
Renate Klute,
Matthias Schmidt,
Birgitt Bahlmann

„Das Boot ist voll“
Mittwoch
17.10.
19:00 Uhr
**im Kulturtreff
Vahrenheide**


**Das Projekt wird
gefördert von der
Stadt Hannover –
Stadtteilkulturarbeit**

Landeshauptstadt

Hannover

- **Theatermonolog von Antonio Umberto Riccò**
nach der szenischen Lesung: „Ein Morgen vor Lampedusa“ gespielt vom **Theater in der List** unterwegs.

Vor der italienischen, zwischen Sizilien und Afrika gelegenen Insel Lampedusa versinkt am 3. Oktober 2013 ein mit 545 Flüchtlingen völlig überladener Kutter. 366 von ihnen ertrinken: Menschen aus Eritrea, Somalia, Äthiopien und Syrien, die vor Krieg und Armut flohen, voller Hoffnung auf ein besseres Leben in Europa. Ganz normale Menschen werden plötzlich mit der Rettung und dem Tod von Flüchtlingen konfrontiert. Diese unfreiwillig übernommene Rolle verändert ihr Leben und, zumindest teilweise, ihre Ansichten. Nichts wird mehr so sein, wie es vorher war.

Am Beispiel von Vito, der eine kleine Eisdiele auf Lampedusa betreibt, erlebt das Publikum die Auseinandersetzung mit der Katastrophe und ihre noch nach Jahren spürbaren Folgen. Mitleid und Empathie, Zorn und Ohnmacht, aber auch Hoffnung und Menschlichkeit prägen „Vitos Monolog“. Er ist nicht die Beschreibung einer Heldentat, sondern der demütige Versuch einen Sinn in diesem Ereignis und im Leben selbst zu finden. Langsam wird das Publikum verstehen, dass nur der Zufall Vito und seine Freunde vor diese Aufgabe gestellt hat. Sie waren einfach da, wo auch wir hätten sein können. Sie haben nur das getan, was man tun musste - und wahrscheinlich die meisten Menschen auch tun würden. So wird die Geschichte eine Auseinandersetzung mit unserer sozialen Verantwortung, unseren Werten und Widersprüchen.

Mit: Willi Schlüter | Regie: Antonio Umberto Riccò

Eintritt: 5,00 €

**Kartenverkauf in den Kulturtreffs Bothfeld und Vahrenheide
oder an der Abendkasse, um Anmeldung wird gebeten.**

Der Sonnenhut oder Igelkopf (Echinacea paalida)



- Selbst jetzt noch, wo sie ihr purpurnes Blütenkleid abgelegt hat, ist sie in unseren Gärten mit ihrem großen, dunkelbraunen Blütenkopf im Samenstand gut anzuschauen. Mit einer Pfahlwurzel tief verwurzelt steht sie aufrecht da. Vorbei die Zeit wo Bienen und Schmetterlinge sie gerne besuchen. Nächstes Jahr wieder!

Sie ist Bestandteil in zahlreichen Arznei- und medizinischen Körperpflegemitteln. Da stärkt sie unsere Widerstandskräfte. Insbesondere hat sie sich bewährt zur Behandlung und Vorbeugung von Atemwegs- und Harninfektionen, sowie in der Wundheilung.

Inhaltsverzeichnis

Seite

KULTUR NORDOST kulturverbunden	■	04
Veranstaltungen.....	■	06 - 13
Was ist los bei den Nachbarn.....	■	14
Angebote für Kinder	■	15 - 17
Kurse Sprachen.....	■	18 - 19
Kurse Freizeit/Kreativ	■	20 - 27
Kurse Gesundheit.....	■	28 - 29
Geschlossene Gruppen.....	■	27
Kontaktdaten/Informationen	■	30 - 31

Übersicht Termine

Seite

Themennachmittag für SeniorInnen	■	16.10.	13
Theater KULTUR NORDOST	■	17.10.	04
Workshop CANTIENICA®	■	20./21.10.	06
Stadtteilspaziergang Mary Wigman	■	23.10.	07
Naturerkundung	■	27.10.	08
Workshop Interkulturalität	■	02./03. 11.	26
Stress lass nach.....	■	07./14. 11.	08
Workshop Süße Köstlichkeiten.....	■	09. 11.	09
Workshop Lachyoga.....	■	11. 11.	09
Kino am Vormittag	■	13. 11.	10
Workshop Gehen.....	■	17./18. 11.	10
Themennachmittag für SeniorInnen.....	■	27. 11.	13
Vortrag Ernährung	■	28. 11.	11
Weihnachtsmarkt	■	08.12.	11
Filmabend	■	12.12.	12
Bildbetrachtung.....	■	13.12.	12
Themennachmittag für SeniorInnen	■	18.12.	13



Ausstellung: Nutzpflanzenvielfalt in Gefahr

**ab Mittwoch
17.10.**

- Seit 1900 sind weltweit schätzungsweise 75 Prozent aller Kulturpflanzenarten ausgestorben; in Europa sogar mehr als 90 Prozent. Im Zeitalter der industriellen Landwirtschaft sind es heute nur noch 30 Pflanzenarten, die 95 Prozent des Welternährungsbedarfs decken. Von diesen werden nur wenige Sorten aus der Schatztruhe der Vielfalt angebaut.

Die Ausstellung bietet Informationen und einen Überblick über wichtige Kulturpflanzen und ihren Anbau.

**Ein Projekt zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt
des BUND Region Hannover**



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.**

Anzeige



„CANTIENICA®-Workshop“

Die CANTIENICA®-Methode ist ein ganzheitliches Trainingskonzept bei der Kraft und Beweglichkeit aus der Tiefenmuskulatur kommen. Bei jeder Übung wird der gesamte Körper integriert, mit dem Ziel der entspannten Aufrichtung. Das Fundament ist das Becken mit dem Beckenboden. Daher liegt der Schwerpunkt in diesem Workshop auf der Wahrnehmung und richtigen Aktivierung der tiefen Schicht des Beckenbodens.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse. Sie erlernen und üben die Grundpositionen zur Anwendung im Alltag.

Zudem werden aktuelle Erkenntnisse von Benita Cantieni, die ihre Methode stetig weiterentwickelt, Thema sein.

Ilse Röttker | Kursgebühr: 66,00 € / ermäßigt 63,00 €

■ **Samstag
20.10.**

**14:00 – 16:00 Uhr
und**

**Sonntag
21.10.**

11:00 – 13:30 Uhr

Stadtteilspaziergang: „Nun sagen Sie das einmal mit Ihrem Körper“

HINWEIS

**Mary Wigman, Yvonne Georgi und der
Ausdruckstanz in Hannover**

**Treffpunkt: Reesebrunnen neben der Musikhochschule
Emmichplatz, Endpunkt Lister Turm (Strecke: ca. 2 km)**

Teilnahmebeitrag: 8,00 €

Nähere Informationen und Anmeldung im Kulturtreff-Büro

Veranstalter: Stadtteilzentrum Lister Turm

■ **Dienstag
23.10.**

**15:30 bis
zirka 17:00 Uhr**



RAHLFS

**CATERING UND
PARTY-SERVICE**

www.rahlf.s.de





Ich sehe was, was du nicht siehst Natur im Wandel der Jahreszeiten

Samstag
27.10.
11:00 Uhr

- Weg mit dem Handy, her mit der Jacke und raus - entdecken Sie die Natur in der Umgebung! Was wächst denn hier? Was blüht denn da? Und was fliegt und kriecht bloß dort?

Wir spazieren wieder in die Eilenriede. Wir erkunden eine Strecke von etwa 2km und beenden die Tour nach etwa 1,5-2 Stunden am Ausgangspunkt.

Wir gehen bei jedem Wetter - einzige Ausnahme: Ab Windstärke 5 (auch „in Böen 5“) fällt es aus, da die Eilenriede aufgrund der Dürre im Sommer vermehrt mit Ästen um sich wirft. Bitte Wetterbericht beobachten!

Antje Eggers (Landschaftsgärtnerin und Diplom-Geographin)

Teilnahmegebühr: 6,00 € / ermäßigt 5,00 €

Treffpunkt: vor der Bäckerei Bucks Podbi/ Ecke Rubensstraße
Treffen ab 10:45 Uhr / Beginn 11:00 Uhr

Vorherige Anmeldung und Bezahlung im Kulturtreff erforderlich.

Stress lass nach ...

Mittwochs
07.11. + 14.11.
17:30 – 19:30 Uhr

- Unterschiedliche Faktoren wie Beruf, Krankheit, familiäre Belastungen und hohe Ansprüche an uns selbst können uns belasten und Stress auslösen.

An diesen beiden Abenden werden Übungen erfahren, die helfen können, zu entspannen - Achtsamkeitsübungen, Autogenes Training, Bewegung und Akupunktklopfen.

Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen

Rita Rennemann, Heilpraktikerin | 14,00 € / ermäßigt 13,00 €
Kurstage 2

Workshop Süße Köstlichkeiten

An diesem Vormittag werden wir süße Leckereien herstellen, zum Beispiel Walnussmarzipankonfekt, Haferflocken-Rumtrüffel, spanische Trüffel, Energiekugeln und Marzipanpflaumen.

Bitte Schürze und kleine Behältnisse mitbringen.

**Ingrid Zimneck | 25,00 € / ermäßigt 23,00 €
(inklusive Zutaten)**

■ **Freitag**
09.11.

10:00 – 12:30 Uhr



Workshop Lachyoga

Lachen motiviert und ist gesund, wer lacht, denkt positiver! Lachyoga besteht aus einer Kombination von Atem-, Dehn- und Lachübungen, erfrischt den Körper und belebt den Geist. Lachen aktiviert und fördert unsere Offenheit, Spielfreude und Kreativität. Lachen ist ein Mittel gegen Stress und stärkt das Immunsystem. Dieser Workshop richtet sich an alle, die mehr Lachen, Lebensfreude, Gelassenheit und Humor in ihr Leben bringen möchten, sowie ihre Gesundheit fördern und erhalten wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung und etwas zu trinken

Renate Lena Hannemann, Ergotherapeutin und Lachtrainerin
Teilnahmegebühr: 20,00 € | Mindestteilnehmerzahl: 6

■ **Sonntag**
11.11.

11:00 – 14:00 Uhr

Yoga auf dem Stuhl

Ein Weg zu mehr körperlicher und seelischer Beweglichkeit im Alter und bei Mobilitätseinschränkungen!

Diese Yogazeit richtet sich an Interessierte, die auf und mit dem Stuhl ihren Mut, ihre Willenskraft und ihr inneres Gleichgewicht stärken, die Beweglichkeit fördern und die Vitalität verbessern möchten. Alle Teilnehmenden können auf ihre Weise gemeinsam in der Gruppe praktizieren. Dabei werden angepasste „Asanas“ (Körperstellungen) häufig mit Visualisierungen und Affirmationen verbunden. Muskeln und Gelenke werden mobilisiert, die Atemqualität geschult und die Lebensenergie aktiviert. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Andrea Meier-Soltani (DRK-Yoga-Trainerin)
Teilnahmegebühr: 10,00 € / ermäßigt 8,00 €
Mindestteilnehmerzahl: 6 | Kurstage 4

■ **Montags**
12.11. – 03.12.

16:30 – 17:00 Uhr

Kino am Vormittag

Dienstag

13.11.

10:00 Uhr

- „Der Leopard“, Spielfilm aus dem Jahr 1963 von Luchino Visconti, gedreht nach dem gleichnamigen Roman „Il Gattopardo“ von Giuseppe Tomasi di Lampedusa. Der mit großem Aufwand realisierte Stoff gilt als Meisterwerk der Filmgeschichte.

Dauer: 183 Minuten

Eintritt frei, um eine Spende wird gebeten.

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich!



Wie geht's, wie steht's?

Samstag

17.11.

14:00 – 18:30 Uhr

und

Sonntag

18.11.

09:30 – 14:00 Uhr

■ Workshop „Gehen“

Leben und Wohl-ergehen, wie lässt sich **Schritt für Schritt** darauf Einfluss nehmen?

Ein Weg voller Überraschungen, auf dem wir **laufend** neue Erfahrungen sammeln können... Worum es **geht**? In gezielten Wahrnehmungs- und Bewegungsaufgaben am Boden, im Stand und im Raum kann sich das eigene Gangbild ausbalancieren. Übungen zum bewussten Sich-Ausrichten ermöglichen einen Einblick in die Zusammenhänge von innerer und äußerer Haltung. In einem wachen, aufmerksamen Schreiten können Geist, Seele und Leib zur Ruhe kommen. Wir dürfen bei uns ankommen und zugleich in der Gemeinschaft der Mitgehenden. „Wer gehen lernt, lernt tanzen!“

Bitte mitbringen: Bewegungskleidung, rutschfeste Gymnastik- oder Tanzschläppchen.

Ulrike Wallis, Gymnastiklehrerin/Tanzkünstlerin/Dipl. Päd.
www.ulrikewallis.de

Teilnahmegebühr: 40,00 € / ermäßigt 38,00 €

Anmeldung bis zum 07.11. erforderlich

Vortrag und Gespräch: „Individuelle Ernährung - frisch, regional, vielfältig“

Alle Welt redet von Nahrungsergänzungstoffen. Viele Menschen glauben, dass es ohne sie nicht mehr geht und sie sich gesunden können. Im Vortrag und Gespräch werden wir uns mit den reichhaltigen Möglichkeiten beschäftigen, wie eine zeitgemäße, vollwertige Ernährung aussehen kann - die auch schmeckt!

Dr. Reinhard Kindt, Arzt für Allgemeinmedizin, Anthroposophische Medizin (GAÄD)

Teilnahmegebühr: 6,00 € / ermäßigt 5,00 €

Vorherige Anmeldung erbeten

■ **Mittwoch
28.11.**

18:00 – 19:30 Uhr



Bothfelder Weihnachtsmarkt

Rund um die St. Nicolai-Kirche

Alle großen und kleinen Bothfelder sind eingeladen, wieder die besondere Weihnachtsmarkt-Atmosphäre rund um St. Nicolai-Kirche und im Rohdenhof zu genießen. Neben kunsthandwerklichen Ständen, Glühwein und Leckereien können Sie den Klängen des Posaunenchors lauschen. Auf die Kleinen wartet ein Karussell und natürlich wird an diesem Tag auch der Nikolaus vorbeischauen!

Der Bothfelder Weihnachtsmarkt ist eine gemeinsame Aktion der St. Nicolai-Kirche, der Gemeinschaft Bothfelder Kaufleute und des Kulturtreffs Bothfeld.

■ **Samstag
08.12.**

14:00 – 19:00 Uhr



Filmabend: „Stephen Hawking – die Entdeckung der Unendlichkeit“

**Mittwoch
12.12.
19:00 Uhr**

- Das Schicksal des Physikstudenten Stephen scheint besiegelt, als bei ihm mit 21 Jahren die tödliche Krankheit ALS diagnostiziert wird. Lebenserwartung: zwei Jahre. Doch die Liebe zu seiner Kommilitonin Jane Wilde gibt ihm neuen Lebensmut – die beiden heiraten, bekommen drei Kinder und aufgrund seiner genialen Ideen nennt man ihn bald Einsteins legitimen Nachfolger. In dem Maße, wie Stephens Körper durch seine Krankheit geschwächt wird, schwingt sich sein Geist zu immer neuen Höhenflügen auf. Doch sein Schicksal erweist sich auch für die Ehe mit Jane als dramatische Zerreißprobe, die beider Leben nachhaltig verändert...

Dauer: 118 Minuten

Eintritt frei, um eine Spende wird gebeten.

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich!

Im Blickpunkt: Vincent van Gogh: Die Sternennacht (1889)

**Donnerstag
13.12.
18:30 Uhr**

■ **Bildbetrachtung**

Ein Jahr vor seinem gewaltsamen Ende hatte sich Vincent van Gogh, der sich seiner zeitweiligen psychotischen Zustände durchaus bewusst war, aus eigenem Entschluss in die Nervenheilanstalt Saint-Paul-de-Mausole bei Saint-Remy begeben. Hier konnte er sich unter dem Schutz der Klostermauern, abgeschottet von den Anforderungen der äußeren Wirklichkeit, ganz seiner Malerei widmen. „Die Sternennacht“ gehört zu seinen wichtigsten in dieser Zeit entstandenen Werken.

In einer dialogischen Bildbetrachtung, ergänzt durch biographische Hinweise und Zitate aus van Goghs Briefen, wollen wir diesem Bild begegnen und einen eigenen Zugang dazu suchen.

Referentin: Barbara Walther, Lehrerin für Deutsch und Kunstbetrachtung an der Freien Waldorfschule Bothfeld

Teilnahmegebühr: 7,50 € / ermäßigt 6,50 €

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich.



Foto: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:VanGogh-starry_night.jpg4

Themennachmittage für Senior*innen

„Präsentationen zum Bothfelder Kirchweg“

Vortrag von Dr. Carsten Hinze

Kaffee und Kuchen sind natürlich auch mit dabei. Schauen Sie einfach vorbei - herzlich willkommen!

Ingrid Zimmeck

■ **Dienstag**

16.10.

15:00 – 17:00 Uhr

Tai-Chi, adventlicher Tischschmuck

Erst machen wir Tai-Chi mit Uwe Ahrens, dann gibt es Kaffee und Kuchen. Anschließend basteln wir adventlichen Tischschmuck.

Bitte Schere und Bleistift mitbringen. Herzlich willkommen!

Ingrid Zimmeck

■ **Dienstag**

27.11.

15:00 – 17:00 Uhr

Gemütliche Weihnachtsfeier

mit kurzem Vortrag von Herrn Klose über die Geschichte der St. Nicolai Kirche.

Herzlich willkommen!

Ingrid Zimmeck

■ **Dienstag**

18.12.

15:00 – 17:00 Uhr

Veranstaltungen im Klaus-Bahlsen-Haus

Bingo-Treffen

Im Klaus-Bahlsen-Haus finden zu unregelmäßigen Terminen öffentliche Bingo-Treffen statt. Zu Beginn werden die Spielregeln erläutert und dann heißt es: Bingo!

**Klaus-Bahlsen-Haus | Klein-Buchholzer Kirchweg 11
(neben dem Kulturtreff)**

Auskünfte zu den einzelnen Terminen und eine Anmeldung sind möglich unter Telefon 0511 168 35500.

■ **Wir freuen uns
auf viele
Mitspielerinnen
und Mitspieler.**



Was ist los bei den Nachbarn?



Sonntag

25.11.

15:00 – 18:00 Uhr



„Kerzenschein und Lichterglanz“

19. Familiennachmittag für Familien mit Kindern bis 11 Jahre

Eine Woche vor dem 1. Advent stimmen wir uns heute auf die Winterzeit ein:

An verschiedenen Stationen können kleine und große Besucher Lichtertüten, Windlichter und aus verschiedenen Materialien Weihnachtsschmuck herstellen. Kleine Geschenke aus Speckstein, Seife mit verschiedenen Düften oder selbst hergestellter Tee stehen auf dem Programm. Zum Abschluss können wir uns auf die „Geschichte vom Weihnachtszwerg“ vom **Theater „Sauresani“** aus Detmold freuen.

Veranstalter: Kulturtreff Vahrenheide

Wartburgstraße 10, 30179 Hannover

Telefon 0511 671812

E-Mail: kulturtreffvahrenheide@t-online.de

STADTTEILTREFF SAHLKAMP

Freitag

07.12.

19:00 Uhr



Session im Zelt

auf dem Sahlkampmarkt

Im Anschluss an den Adventsmarkt (15:00 – 19:00 Uhr) werden im geschmückten und geheizten Zelt auf dem Sahlkampmarkt die vier Musiker von **The Finest Pieces** aufspielen. Sie kreieren mit ihren erlesenen „schönsten Stücken“ eine ganz persönliche Mischung von Coversongs aus Rock, Pop und Jazz. Eine besondere Vorliebe gilt dabei Klassikern und modernen Songs aus den unterschiedlichsten Filmen.

Die Musiker **Renee DeVries** und **Marcel Dietz** (Gesang), **Thomas Seltmann** (Gitarre) und **Stefan Horlitz** (Piano) freuen sich über eine Spende in den Hut.

Stadtteiltreff Sahlkamp

Elmstraße 15, 30657 Hannover, Telefon 0511 16848051

E-Mail: Stadtteiltreff-Sahlkamp@Hannover-Stadt.de

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

Freude und Spaß beim Malen und Zeichnen

- Laufende Kurse für Kinder -

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, eigener Übungen erfahren die Kinder das Wesentliche über verschiedene Maltechniken. Sie erhalten eine Einführung in die Proportionen, Farb- und Perspektivlehre.

Wenn Plätze frei werden, sind Neueinsteiger herzlich willkommen.

Kurs 1 19.10. – 14.12. | 17:00 – 18:30 Uhr

Für Kinder ab 7 Jahren

Irina Simonovska | 40,50 € | Kurstage: 9

■ **Freitags**

Kurs 2 20.10. – 15.12. | 10:00 – 12:00 Uhr

Für Kinder ab 13 Jahren

Irina Simonovska | 40,50 € | Kurstage: 9

■ **Samstags**

„Die Welt durch die Augen der Künstler“

Die Kindermalkurse und der Portraitzeichnenkurs des Kulturtreffs Bothfeld präsentieren eine Auswahl ihrer Werke in den schönen Räumen des Freizeitheim Döhren (vom 15.10. bis 15.11.).

Wir laden Sie herzlich ein zum dortigen Tag der offenen Tür am 03.11. um 17:00 | Freizeitheim Döhren, An der Wollbahn 1

Spielraum Musik

Eltern-Kind-Gruppe (für 1 bis 2-Jährige mit Bezugsperson)

- Laufender Kurs, Einstieg nach Rücksprache möglich -
Fingerspiele, Bewegungslieder, Herantasten an elementare Musikinstrumente: hier tauchen die Kinder zusammen mit ihren Eltern in die spannende Welt der Musik ein!

Teilnahmegebühr: 21,00 € pro Monat für 1 Elternteil und 1 Kind | mit HannoverAktivPass 6,00 €

**Die Anmeldung erfolgt über die Musikschule Hannover:
Telefon 16844137**

■ **Donnerstags
ab 18.10.**

09:30 – 10:15 Uhr

**In Kooperation mit
der Musikschule der
Landeshauptstadt
Hannover.**





Filzen

Freitag

16.11.

15:30 – 17:30 Uhr

■ Zauberkugeln und klingende Weihnachtsbälle filzen

Das Filzen ist ein ganz altes Handwerk. An diesem Nachmittag können die Kinder mit Olivenseife und zarter, weicher Merinowolle zauberhafte Kugeln und klingende Weihnachtsbälle in tollen Farben herstellen. Vielleicht ja auch schon ein kleines Weihnachtsgeschenk ...

Für Kinder von 7-14 Jahren

Diemut Taal | 10,50 € inklusive Materialkosten



Glanzstücke - Kindertheater im Stadtteil

Gold wert!

Mittwoch

21.11.

10:30 Uhr

■ The Grimm Sisters: Mädchen, du bist der Knaller! (Die Geschichte vom Froschkönig)

Was sind die drei K's einer Königstochter? Krone! Krinoline! Kein Jammern! Die Prinzessin, des Königs Liebling, hat einige Probleme: im Schloss ist es heiß, ein bisschen eng und laaaaang- weilig!!! Zum Glück hat sie eine goldene Kugel - ihr absolutes Lieblingsspielzeug. Als sie diese jedoch verliert, nimmt das Unglück seinen Lauf. Oder? Diese musikalische Geschichte zeigt, wie man sich aus einer Zwangslage befreit, wie heilsam ein saftiger Zorn sein und zu wunderbaren Verwandlungen führen kann.

Für Kinder ab 4 Jahren | Dauer zirka 45 Minuten | Eintritt 4,00 €
Für Gruppen ist eine vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich!

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

**Gold
wert!**
♥

Glanzstücke - Kindertheater im Stadtteil

Buchfink Theater: Elisa-Bib oder keine Stacheln im Koffer



„Als Puppenspieler bin ich ja dauernd unterwegs, und darum habe ich mir ein kleines Zuhause zum Mitnehmen in meinem Koffer eingerichtet. Mit Tisch und Bett, Klo und Badewanne. Als ich mir eines Nachmittags ein paar Blumen für meinen winzigen Balkon pflücken wollte stolperte mir ein kleines Wesen über die Füße. Hungrig, erschöpft und obendrein verletzt! Es trug den seltsamen Namen Elisa-Bib, und es war ein Igelchen, dem keine Stacheln gewachsen sind.“

In der berührenden und auch lustigen Geschichte von Elisa-Bib erfahren wir, wie Igelsprache geht, warum Stacheln auch nicht immer helfen und warum man sich auch mögen kann, wenn man anders ist als die Anderen.

**Für Kinder ab 4 Jahren | Dauer zirka 45 Minuten | Eintritt 4,00 €
Für Gruppen ist eine vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich!**

**■ Mittwoch
12.12.**

10:30 Uhr

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

Landeshauptstadt

Hannover

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

Alle mit **vhs** gekennzeichneten Kurse finden in Zusammenarbeit mit der VHS Hannover statt. Die Anmeldung erfolgt über den Kulturtreff. Sofern nicht anders angegeben, gilt für alle Kurse eine Mindestteilnehmerzahl von 8. Neueinsteigern bieten wir eine kostenlose Schnupperstunde an.

Französisch



Montags

22.10. – 03.12.

16:00 – 17:30 Uhr

■ Französisch 1

- Laufender Kurs, Neueinsteigende sind herzlich willkommen - Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit guten Vorkenntnissen der französischen Sprache. Die Kursteilnehmenden beschäftigen sich mit der französischen Kultur und den Regionen Frankreichs. Es werden Alltagsgespräche und Grammatik geübt.

Laurence Belland | 37,00 € / ermäßigt 33,50 €

Kurstage: 7

Lehrbuch: „Perspectives“ Cornelsen | ISBN Nr. 978-3-06-520162-9

Mittwochs

24.10. – 05.12.

(außer 31.10.)

10:30 – 12:00 Uhr

■ Französisch 2

- Laufender Kurs, Neueinsteigende sind herzlich willkommen - Der Kurs richtet sich an Personen die bereits Stufe A2 erreicht haben. Wir legen sehr viel Wert auf freies Sprechen, wiederholen und vertiefen aber auch die Grammatik.

Laurence Belland | 42,00 € / ermäßigt 38,00 € | Kurstage: 6

Mindestteilnehmerzahl: 6 | Lehrbuch: „Perspectives B1“

Spanisch



Dienstags

23.10. – 04.12.

16:30 – 18:00 Uhr

■ Spanisch Grundstufe A2

- Laufender Kurs, Neueinsteigende sind herzlich willkommen - Sie lernen alltägliche Situationen sprachlich zu meistern, üben Konversation durch kleine Dialoge und lösen einfache Aufgaben.

Maria Dettenwanger-Medina | 37,00 € / ermäßigt 33,50 €

Kurstage: 7

Dienstags

23.10. – 04.12.

18:00 – 19:30 Uhr

■ Spanisch für Fortgeschrittene

- Laufender Kurs, Neueinsteigende sind herzlich willkommen - Bei diesem Kurs stehen die Förderung der Kommunikationsfähigkeit sowie die Vertiefung der grammatikalischen Kenntnisse im Vordergrund. Wir wiederholen Grammatik mit Übungen aus einem Trainingsbuch für Fortgeschrittene und werden außerdem eine Lektüre lesen.

Maria Dettenwanger-Medina | 49,00 € / ermäßigt 43,00 € | Kurstage: 7

Mindestteilnehmerzahl: 6



Englisch

Englisch zum Auffrischen

- Laufende Kurse, Neueinstieg nach Rücksprache möglich -
Diese Kurse richten sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen.
Es wird zum freien Sprechen ermuntert, Grammatikkenntnisse
werden aufgefrischt und kleine Texte gelesen.

Kurs 1	15.10. – 19.11.	 09:30 – 11:00 Uhr	■ Montags
Kurs 2	16.10. – 20.11.	 09:30 – 11:00 Uhr	■ Dienstags
Kurs 3	16.10. – 20.11.	 11:00 – 12:30 Uhr	■ Dienstags
Kurs 4	17.10. – 21.11. (außer 31.10.)	 09:30 – 11:00 Uhr	■ Mittwochs
Kurs 5	17.10. – 21.11. (außer 31.10.)	 11:00 – 12:30 Uhr	■ Mittwochs NEU

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über Grundkenntnisse
verfügen und diese auffrischen und erweitern möchten.

Ute Gehrke | Kurs 1-3: 31,50 € / ermäßigt 29,00 € | Kurstage: 6
Kurs 4-5: 26,50 € / ermäßigt 24,00 € | Kurstage: 5



Italienisch

Italienisch für Fortgeschrittene

- Laufender Kurs, Neueinsteiger sind herzlich willkommen -
Dieser Sprachkurs ist vorrangig ein Konversationskurs.
Schauen Sie gern zu einer Probestunde vorbei!

**Dr. Giuseppe Scigliano | für Neueinsteiger ab Oktober: 42,00 € /
ermäßigt 38,50 € | Kurstage: 8**

- Montags**
15.10. – 03.12.
16:00 – 17:30 Uhr



Deutsch als Fremdsprache

für Fortgeschrittene ab Niveau B1

- Laufender Kurs, Neueinstieg nach Rücksprache möglich -
Der Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, deren Muttersprache
nicht Deutsch ist. Der Kursinhalt richtet sich nach den Kenntnissen
der Teilnehmenden, es gibt kein festes Lehrbuch. Wir erarbeiten
uns gemeinsam die deutsche Grammatik und vertiefen schwierige
grammatische Themen wie zum Beispiel Adjektive und Satzstel-
lungen. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen und
können nach Rücksprache mit der Kursleiterin jederzeit einsteigen.

Niveau des Kurses: B1 - B2.

**Ingrid Grüneberg | 33,50 € / ermäßigt 31,00 € (inklusive 2,00 €
Kopiergeld) | Kurstage: 6**
Die Arbeitsmaterialien werden von der Kursleiterin gestellt.

- Mittwochs**
07.11. – 12.12.
18:00 – 19:30 Uhr

Smartphone Anwendung

Montags

29.10. – 19.11.

18:00 – 20:00 Uhr

- In unserem Alltagsleben gibt es immer mehr Situationen, die mit dem Smartphone erledigt werden können bzw. müssen: bargeldloses Bezahlen, Kontenverwaltung, Waren-Bestellungen, Reiseauskünfte und Hotelreservierungen, Fahrkartenkäufe, Übersetzungen und Vieles mehr. Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die noch unsicher mit Internetanwendungen sind. Es werden Smartphone-Apps und Internet-Anwendungen vorgestellt, heruntergeladen und geübt, individuelle Wünsche können berücksichtigt werden. Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Smartphone sind erforderlich.

Dieser Kurs ist nur vorgesehen für Android-Smartphones.

Jürgen Dörheide | 32,00 €/ermäßigt 30,00 €

Mindestteilnehmerzahl: 7 | Kurstaxe: 4

NEU

Mit dem Smartphone auf Tour

Montags

26.11. – 10.12.

18:00 – 20:00 Uhr

- In diesem Kurs wird mit einem Anwendungsprogramm (Locus) gearbeitet, mit dem es möglich ist, kostenfrei sein Smartphone mit Kartenmaterial aus der ganzen Welt zum Wandern, Radfahren oder für Städtebesichtigungen zu benutzen, eine Auto-Navigation ist ebenfalls möglich.

Voraussetzung ist ein Android-Smartphone oder Tablet mit GPS-Funktion und mindestens 16 GB Speicher und ggf. einer zusätzlichen Speicherkarte von mindestens 16 GB. Das Herunterladen des Programms und der Offline-Karten und das Einsetzen der Speicherkarte wird in der 1. Stunde gezeigt.

Dieser Kurs ist nur vorgesehen für Android-Smartphones.

Jürgen Dörheide | 32,00 €/ermäßigt 30,00 €

Mindestteilnehmerzahl: 7 | Kurstaxe: 4



Elektro-Boxhorn
Elektroanlagenbau

- Reparatur- und Kundendienst
- Kabel- und SAT-Anlagen
- Telefon- und Sprechanlagen
- Haus-, Licht- und Daten Technik
- Industrie- und Anlagentechnik
- E-Check und BGV A3-Messungen



Tiergartenstraße 54
30559 Hannover
Telefon 52 15 05/51 32 62
Fax 52 23 42

Sutelastraße 54B
30659 Hannover
Telefon 65 01 17

Ricklinger Stadtweg 39
(Schönemannplatz)
30459 Hannover
Telefon 42 14 64

www.elektro-boxhorn.de · E-Mail: info@elektro-boxhorn.de



Acrylmalerei

- Laufende Kurse, Einstieg nach Rücksprache möglich -
Acrylfarben sind Kunstharzdispersionsfarben, die mit Wasser
vermalbar, nach dem Auftrocknen jedoch wasserunlöslich sind
und sich wieder übermalen lassen. In den Kursen werden
Grundtechniken der Gestaltung vermittelt: Farbmischungen,
Farbkontraste, Maltechniken und Komposition.

Kurs 1 23.10. – 11.12. | 10:30 – 12:30 Uhr
Gabriele Schwarz | 56,00 € / ermäßigt 52,00 € | Kurstage: 8

Kurs 2 18.10. – 13.12. | 14:30 – 17:30 Uhr
Katharina Lob | 95,00 € / ermäßigt 92,00 € | Kurstage: 9

Bitte folgende Materialien mitbringen:
Leinwand, Borstenpinsel, Farben.



■ **Dienstags**

■ **Donnerstags**



Aquarellmalerei

Aquarell für Fortgeschrittene

- Laufender Kurs, zurzeit kein Einstieg möglich -

Rosmarie Huisenga | 56,00 € / ermäßigt 52,00 € | Kurstage: 8

Aquarell für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

- Laufender Kurs, Einstieg nach Rücksprache möglich -
In diesem Kurs werden Sie in einzelnen Schritten an die Aquarell-
malerei herangeführt. Anfänger werden mit allen Grundlagen und
Techniken vertraut gemacht, sodass erste Erfolge schnell sichtbar sind.

Rosmarie Huisenga | 63,00 € / ermäßigt 57,50 € | Kurstage: 9

**Alle vorhandenen Materialien, wie Pinsel, Farben und Papier
bitte mitbringen, aber nichts Neues kaufen.**

Materialbesprechung erfolgt am ersten Kurstag.

■ **Mittwochs**

17.10. – 12.12.

(außer 31.10.)

10:00 – 12:00 Uhr

■ **Donnerstags**

18.10. – 13.12.

15:00 – 17:00 Uhr



Workshops Ölmalerei: Winterlandschaft



Sonntag

25.11.

11:00 – 16:00 Uhr

- In diesem Workshop lernen Sie, wunderbare Motive mit Ölfarben zu malen. Für Himmel, Bäume, Hütte und Schneeflächen gibt es die richtigen Pinsel und ein paar Maltricks beim Stupfen und Verblenden. Sie erlernen auch die maltechnischen Grundlagen (Malflächen, Malmittel, Firnis), sowie Form-, Farb- und Kompositionstechniken. Es wird ein wunderschönes, vollständiges Ölbild nach der Vorgabe der Kursleiterin gemalt, welches Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen können.

Farben, Pinsel und eine Leinwand werden gestellt.

Die Workshops richtet sich an alle Interessierten ab 14 Jahren.

Irina Simonovska | 31,00 € / ermäßigt 29,00 € inklusive Materialien

Bitte mitbringen: Papierküchenrolle und eine Packung Baby-Ölpflegtücher zur Reinigung der Pinsel und Hände.

Achten Sie bitte auf unempfindliche Kleidung.

Portraitzeichnen lernen



Donnerstags

18.10. – 13.12.

18:00 – 20:00 Uhr



- - Laufender Kurs, Neueinsteigende sind herzlich willkommen! - Das Zeichnen eines Portraits ist eine der schwierigsten und interessantesten Aufgaben für jeden Künstler. Während des Kurses lernen Sie, wie Sie das Kopfschema anlegen, die Proportionen richtig erfassen und die Grundformen des Gesichtes zeichnen. Durch das Zeichnen von unterschiedlichen Portraitfotos nähern Sie sich der Kunst des Portraitzeichnens Schritt für Schritt und können so erste Erfahrungen sammeln. Als Zeichenmaterialien nutzen wir Bleistifte, Soft-Pastellkreide und Kohle. Die weitere Verwendung von Zeichenmitteln und die Kostenumlage für ein Model werden individuell im Kurs besprochen.

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 14 Jahre.

Irina Simonovska | 63,00 € / ermäßigt 57,50 € (zuzüglich Umlage für Model-Kosten) | Kurstage: 9

Bitte Materialien mitbringen: Zeichenblock DIN A3 (ab 190mg), Bleistifte: HB-5B, Radiergummi, Knetradiergummi, Zeichenkohle, Soft-Pastellkreide.

Patchwork

In diesem Kurs, der für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet ist, werden verschiedene Muster und Nähtechniken - auch Handnähtechniken - mit Anleitung vorgestellt. Neueinsteigerinnen können gern in der ersten Stunde einmal unverbindlich vorbeischaun.

Bitte mitbringen: Baumwollstoffe (gemustert und einfarbig), Schere, Nähgarn, Näh- und Stecknadeln.

Heidemarie Gropengießer | 35,00 € / ermäßigt 32,00 € | Kurstage

- **Montags**
15.10. – 12.11.
09:30 – 11:30 Uhr



Neues Leben für alte Flyer - Origami

Diese Upcycling-Werkstatt zur Umgestaltung alter Programmhefte ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Es ist erstaunlich, wie schön die Farben aus den Heften auf den gefalteten Sternen, Ringen und Schachteln zur Geltung kommen. Die Ergebnisse Ihrer Arbeit können Sie mit nach Hause nehmen oder dem Kulturtreff für den Weihnachtsmarkt zur Verfügung stellen.

Wenn gewünscht, kann eine feste Gruppe mit regelmäßigen Treffen entstehen.

Giesela Müller | 3,00 € / ermäßigt 1,50 € (jeder Termin einzeln buchbar). Material wird gestellt.

- **Donnerstags**
15.11. + 29.11.
17:30 – 19:30 Uhr



Zauberhafte Filzwelt

Erleben Sie das alte Handwerk des Nassfilzens mit Olivenseife und zarter, weicher Merinowolle in ausdrucksstarken Farben! Von herbstlich-winterliche Töne bis bunt können Sie unter fachkundiger Anleitung Zauberkügelchen oder kleine Wichtelmützchen und andere kleine Schmuckgeschenke filzen. Lassen Sie sich so in weihnachtliche Stimmung versetzen...

Diemut Taal | 12,00 € / ermäßigt 11,00 € inklusive Materialkosten

- **Freitag**
16.11.
18:00 – 20:00 Uhr

Bridge

Montags

ab 15.10.

09:45 – 12:00 Uhr

■ Bridge-Erfolgreich im Paarturnier

Schon kleine Verbesserungen in der Blattbewertung, in der Reizung, im Spielplan und im Gegenspiel mit ihrem Lieblingspartner können Ihre Ergebnisse entscheidend beeinflussen! Jede Trainingseinheit findet nur an einem Tisch statt! Es werden alle relevanten Themen behandelt. Geübt und gespielt wird zum Teil mit Austeilungen, die vor Jahren im Club gespielt worden sind. Die Ergebnisse werden verglichen, ausgewertet und besprochen!

Freitags

ab 19.10.

15:00 – 18:00 Uhr

■ Bridge-Treff

Für Bridgespieler ab 3 bis 4-jähriger Spielerfahrung. Wir treffen uns, um Spaß am Spiel und beim praxisorientierten Lernen zu haben.

An den Bridgeangeboten Interessierte bitte im Büro melden!
Ferit Tavlan | Spielgeld wird immer vor Ort eingesammelt

Bücher-Runde

Dienstags

09.10./11.12.

10:00 – 11:30 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.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen und können gerne an einem der genannten Termine einmal "hereinschnuppern"!

09.10. „Hammerstein oder der Eigensinn“

(Hans Magnus Enzensberger)

11.12. „Trümmerkind“

(Mechthild Borrmann)

Gesprächsleitung: Dr. Siegfried Schildmacher | Kostenlos

Dienstag

13.11.

10:00 Uhr

■ Bücherrunde Spezial „Der Leopard“

italienisch-französischer Spielfilm, 1963, nach dem Roman von Giuseppe Tomasi di Lampedusa: „Il Gattopardo“ - siehe Seite 10

Sutel



Apotheke

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

Singkreis für Sängerinnen

Unser Motto: Singen macht Spaß! Singen tut gut!

„Ich kann nicht singen“...das sagen viele. Aber entdecken Sie, was in Ihnen steckt! Unser Singkreis besteht aus musikalischen Laien wie auch aus erfahrenen Sängerinnen jeden Alters. Sie sind uns herzlich willkommen!

Helge Hoffmann | Ohne Anmeldung – einfach vorbeikommen!
Jahresbeitrag 15,00 €

- **Montags
ab 22.10.**
 alle 14 Tage (in den ungeraden Wochen)
19:00 – 21:00 Uhr

Handarbeits-Klönabend

Wir wollen uns alle zwei Wochen zu einem netten, gemütlichen Beisammensein mit Handarbeit treffen. Tipps und Anregungen können bei Kaffee und Tee ausgetauscht werden.

Erika Rößner | Jahresbeitrag 15,00 €

- **Mittwochs
ab 17.10.**
 alle 14 Tage (in den geraden Wochen)
18:00 – 20:00 Uhr

Klassisches Gitarren-Forum

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

Ingolf Dumke | Jahresbeitrag 15,00 €

- **Donnerstags
ab 25.10.**
 alle 14 Tage (in den ungeraden Wochen)
18:00 – 20:00 Uhr



Afro-Treff

Nkento, der kongolesische Frauenverein, bietet an einem Samstag im Monat eine gesellige Runde mit kleinem Imbiss an. Alle Frauen und Mädchen, ob Migrantinnen oder Deutsche, die sich für interkulturellen Austausch und Integration interessieren, sind herzlich willkommen. Schauen Sie einfach vorbei.

Teilnahmebeitrag 1,00 € | Ohne Anmeldung

Kontakt: Betty Panu, Telefon 0152 15780230

- **Samstag
10.11./01.12./
15.12.**
18:00 Uhr



„Denk mit – bleib fit!“

**Freitags
ab 19.10.**

10:00 – 11:00 Uhr

- - Laufender Kurs, bei Interesse bitte im Kulturtreff melden -
Heike Tschernich | Materialkosten 1,00 € pro Stunde
In Zusammenarbeit mit dem Kommunalen Seniorenservice Hannover.

Workshop Interkulturalität

**Freitag
02.11.**

**16:00 – 19:00 Uhr
und**

**Samstag
03.11.**

14:00 – 19:00 Uhr

■ Zwei Seiten einer Medaille

Vor dem Hintergrund der demographischen Entwicklung und der Migration von Menschen aus der EU und anderen Staaten ist es wichtig geworden, sich mit dem Thema interkultureller Kompetenz auseinanderzusetzen. Monokulturelle Gesellschaften gibt es nicht. Organisationen, Betriebe, Arbeitsteams und Familien werden immer bunter. Gelernte Kommunikations- und Interpretationsmuster reichen manchmal nicht mehr aus, um Menschen aus unterschiedlichsten kulturellen Bezügen adäquat zu begegnen. Die Ansprüche an die Kompetenz der Individuen werden komplexer und die Herausforderungen größer. Überforderung führt schnell zu Bewertung und Vorurteilen, um dem entgegenzuwirken, ist ein bedarfsgerechtes und qualifiziertes Wissen unerlässlich.

Der Workshop gibt Einblicke in die Vielschichtigkeit der Thematik und wird über die Auseinandersetzung mit kulturwissenschaftlichen Inhalten interkulturelle Kompetenz anbahnen.

Bärbel Grüner-Seeberger Dipl.-Pfl.-Pädagogin, Trainerin Culture Communication Skills® | 30,00 € / ermäßigt 28,00 €



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

Fahrradgruppe "Radeln und Genießen"



Die Fahrradgruppe trifft sich
jeden **2. Mittwoch** um **14:00 Uhr**:

Seehaus, Langenhagen

und jeden **4. Samstag** um **10:00 Uhr**:

Gartenlokal Berggarten, Herrenhausen

Treffpunkt: Vor dem Gemeindehaus der Nicolaikirche
Ansprechpartner: Rainer Fuest, Telefon 31050771

■ **Mittwoch 10.10.**

■ **Samstag 27.10.**

Mittwochsgruppe Wandern

Treff jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 10:00 Uhr am
„Bothfelder Platz“ (bzw. bei schlechtem Wetter gegenüber am
Klein-Buchholzer Kirchweg.

Die Wanderziele werden jeweils vor Beginn der Wanderung
festgelegt.

Dauer maximal bis 15:00 Uhr, Pausen eingeschlossen.
Ohne Anmeldung, Wanderleitung im Wechsel

■ **jeden 1. und 3.**
Mittwoch im
Monat
10:00 Uhr

Geschlossene Gruppen

An dieser Stelle finden Sie Kurse und Gruppen, die zu unserem
Angebot gehören, aber zurzeit bereits aufgrund der großen
Teilnehmerzahl geschlossen sind.

Fotogruppe

ab 22.10. (14-täglich) | **19:30 – 21:30 Uhr**
Wolfgang Beermann | 15,00 € Jahresbeitrag

■ **Montags**

Canasta-Treff

ab 16.10. (14-täglich) | **18:00 Uhr**
15,00 € Jahresbeitrag

■ **Dienstags**

Doppelkopf-Runde

ab 26.10. (14-täglich) | **19:00 Uhr**
Werner Sprengel | 15,00 € Jahresbeitrag

■ **Freitags**

Barock-Ensemble Herrenhausen

(jeden letzten Freitag im Monat) | **19:30 Uhr**
Bei Interesse bitte Kontakt aufnehmen mit:
Herrn Klaus Adler, Telefon 0511 660265

■ **Freitags**

Hinweis: Im Rahmen unseres aktuellen Mottos „Gesundheit!“ finden Sie viele Angebote rund ums Thema im Programmteil unter „Einzelveranstaltungen“ auf den Seiten 06 - 13.



Hatha-Yoga



- Laufende Kurse -

Yoga ist ein Übungsweg für Körper und Geist.

Durch Bewegungsfolgen (Karanas), Haltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) wird der Körper geschmeidiger

- die Lebensenergien werden aktiviert. Bewusst ausgeführte Bewegungen verbunden mit einer Achtsamkeit für den Atem fördern die Konzentration, lassen die Gedanken zur Ruhe kommen und können auf diese Weise zu einem Gefühl von Gelassenheit führen.

Montags

■ **Kurs 1** 15.10. – 10.12. | 16:30 – 18:00 Uhr

Montags

■ **Kurs 2** 15.10. – 10.12. | 18:15 – 19:45 Uhr

Elke Neumann | 47,50 € / ermäßigt 43,00 € | Kurstage: 9

Bitte zwei Wolldecken, ein Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

Mit Yoga den Rücken stärken - Anfängerkurs



Dienstags

16.10. – 11.12.

(außer 30.10.)

19:45 – 21:15 Uhr

■ - Laufender Kurs -

Die Schultern sind verspannt, die Nackenmuskulatur ist verhärtet und der Rücken tut weh - wer kennt das nicht. Dieser Kurs wendet sich an Anfänger*innen und Menschen mit Yogaerfahrung, die lange pausiert haben. Er eignet sich für Interessierte, die gerne zum Ausklang des Tages etwas für ihre Gesundheit tun möchten und als Struktur einen festen Kurstermin suchen.

Elke Neumann | 42,00 € / ermäßigt 38,50 € | Kurstage: 8

Bitte bequeme Kleidung, Übungsmatte (wenn vorhanden), eine Decke und ein Kissen mitbringen.



Mit Yoga den Rücken stärken

- Laufender Kurs -

Die Rückseite unseres Körpers wird uns meistens erst bewusst, wenn sie uns Beschwerden bereitet.

In diesem Yogakurs steht der Rücken in seiner Gesamtheit im Mittelpunkt des Übens. Es wird darum gehen, die Aufrichtung der Wirbelsäule zu erfahren, die Rückenmuskulatur zu stärken und den inneren Raum zu entspannen.

Elke Neumann | 42,00 € / ermäßigt 38,50 € | Kurstage: 8
Bitte zwei Wolldecken, ein Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

- **Dienstags**
16.10. – 11.12.
 (außer 30.10.)
18:00 – 19:30 Uhr



Viniyoga

- Laufender Kurs -

Viniyoga bedeutet, dass die Bewegungen und Körperhaltungen an die Fähigkeiten und Ziele des Übenden angepasst werden. Im Kurs werden auf diese Weise Körperhaltungen (Asana) und Bewegungsabfolgen (Viniyasa) vermittelt und einfache Atemübungen (Pranayama) durchgeführt. So wird die Beweglichkeit gefördert, das Körper- und Atembewusstsein geschult, der Übende kann zu mehr Ruhe und Gelassenheit kommen.

Ursula Spuck | 31,50 € / ermäßigt 28,00 € | Kurstage: 9
Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte und eine Decke oder ein großes Handtuch mitbringen.

- **Donnerstags**
18.10. – 13.12.
19:00 – 20:00 Uhr



Zumba-Gold®

Das feurige, von lateinamerikanischen Rhythmen inspirierte Tanz-Fitness-Programm ist ein Mix aus Merengue, Salsa, Cumbia, Bauchtanz, Cha-Cha-Cha, Flamenco, Tango und Rock'n'Roll. Es wurde konzipiert, um besonders aktiven älteren Erwachsenen und AnfängerInnen lateinamerikanische und internationale Tanzrhythmen näherzubringen. Zumba Gold konzentriert sich auf Grundlagen, ist für alle Altersklassen geeignet und garantiert allen Teilnehmenden ein sicheres und effektives Gesamtkörpertraining. Es ist gut für Körper, Geist und Seele.

Kurs 1 23.10. – 04.12. | 16:30 – 17:30 Uhr
Laufender Kurs, Neueinsteiger herzlich willkommen
Simin Hajjafari | 24,50 € / ermäßigt 22,50 € | Kurstage: 7

Kurs 2 25.10. – 06.12. | 16:30 – 17:30 Uhr
Laufender Kurs, Neueinsteiger herzlich willkommen
Simin Hajjafari | 24,50 € / ermäßigt 22,50 € | Kurstage: 7
Bitte Sportkleidung, Turnschuhe und eine Flasche Wasser mitbringen.

- **Dienstags**
- **Donnerstags**

Förderverein Bothfelder Kulturtreff e.V.

Telefon

Fax

E-Mail

- Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 Hannover
0511 6476262
0511 6499441
kulturtreff.bothfeld@t-online.de
www.kulturtreffbothfeld.de

Bürozeiten

- Montag - Donnerstag 09:30 - 13:00 Uhr
Dienstag + Donnerstag 17:00 - 19:00 Uhr

Eingeschränkte Öffnungszeiten

- Vom 01.10.-12.10.2018 und 21.12.2018-04.01.2019 bleibt das Büro geschlossen.

Bankverbindung

- Sparkasse Hannover | BIC SPKHDE2HXXX
IBAN DE59 2505 0180 0000 7935 66

Sie erreichen uns

- mit der Stadtbahnlinie 9, 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 erfolgen oder per Überweisung auf das angegebene Konto.

■ Ermäßigte Kursgebühren

Ermäßigte Kursgebühren bezahlen Auszubildende, SchülerInnen, StudentInnen, Arbeitslose und RentnerInnen mit geringem Einkommen.

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

Hinweis: Alle Hannover-Aktiv-Pass-Inhaber bekommen im Kulturtreff 50 % Ermäßigung auf Kurse und Veranstaltungen.

Impressum

Herausgeber

- Förderverein Bothfelder Kulturtreff e.V.
Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 Hannover

Fotos

- die jeweiligen Künstler, Rosmarie Huisenga (Seite 21), Irina Simonovska (Seite 15, 22), Heike Wollborn (Seite 3), fotolia: Jessmine (Seite 01, 04), Picture-Factory (Seite 02), Kotina (Seite 04), Floydine (Seite 06), francescorizzato (Seite 06), ffx520 (Seite 13), vege (Seite 18), inna_astakhova (Seite 21), kieferpix (Seite 28), pixabay (Seite 08, 09, 12, 26) und weitere

Layout

- havey. Layoutatelier Heike Wollborn, www.havey.de

Druck

- unidruck GmbH & Co KG, Telefon 0511 7000000, www.unidruck.de



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

- 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 SeniorInnen 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 sind** ■ ein gemeinnütziger Verein. Für und mit den BürgerInnen dieses Stadtteils stellen wir ein vielfältiges kulturelles Angebot zusammen und werden dabei von der Stadt Hannover institutionell unterstützt. Im Jahr 2017 haben wir unser 30. Gründungsjahr gefeiert.
- 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)

- 30,00 €/ermäßigt 20,00 €
 - Ehepaare 50,00 €/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.
Im Heidkamp 14 • 30659 Hannover

Telefon: (05 11) 64 80 81
Telefax: (05 11) 64 80 70

**Ford Vertragswerkstatt
Verkauf und Reparatur
aller Fabrikate**

www.ford-koeehler.de

Auto // *Seit über
60 Jahren!*
 **Köhler**

Immer für Sie da...



MehrMarkenService

Am Ortfelde 50 • 30916 Isernhagen NB • Tel: (0511) 726 75 - 0

Fax (0511) 726 75 - 55 • e-mail: ford-koeehler@t-online.de • www.ford-koeehler.de