KULTURtreffBOTHFELD

Programm April bis Juli 2019

Horizonte

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

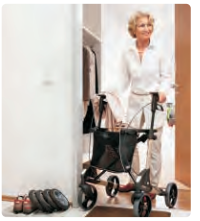
Wir freuen uns auf
Ihre Beitrittserklärung.
(Seite 31)

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

Brandes & 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.*

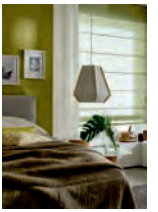
unidruck GmbH & Co KG

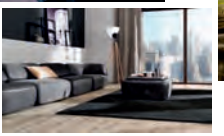
Offsetdruck · Digitaldruck · Großflächendruck

Weidendamm 19 · 30167 Hannover
Telefon 0511 – 7 000 000 · Fax 0511 – 71 48 29
info@unidruck.de · www.unidruck.de

unidruck

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 Helmrichs ˚ Am Ortfelde 20 b ˚ 30916 Isernhagen ˚ Telefax: (0511) 7 26 293 55 ˚ Internet: www.textiles-wohnen.de

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

Was denken Sie, wie weit kann der Mensch sehen? Wie weit reicht unser Augenlicht? Ist das in Metern anzugeben? Was sehen wir, wenn am Ende der Straße der Nachbar zu erkennen ist? Was sehen wir, wenn wir am Nachthimmel das Sternenbild erkennen?

Wann sprechen wir davon, dass wir eine „Horizonterweiterung“ erfahren haben? Haben wir **mehr gesehen** oder **etwas tiefer verstanden**? Oder beides? Sind bei einer erlebten Erweiterung des Horizonts nur das Denken, oder auch unser Fühlen und Handeln beteiligt? Bei dem Begriff „Horizonte“ fallen mir sofort die weiten Landschaften am Meer ein, wo der Blick ungestört verweilen kann. Ein Stadtbild fällt mir dazu nicht gleich ein, das kommt erst später, wenn ich mich beispielsweise an den Besuch des Rathausturms erinnere. Auch eine Art Horizonterweiterung, den eigenen städtischen Lebensraum mal von oben sehen, Zusammenhänge entdecken.

In unserem Kulturtreff bieten wir Ihnen das in vielfältiger Weise immer wieder neu: Horizonterweiterungen, zur eigenen Lebensvertiefung neue Räume entdecken. Das geht lebenslang. Dies möchte ich mit einem Zitat aus Hermann Hesses Gedicht „Stufen“ unterstreichen: **„So wird vielleicht auch noch die Todesstunde uns neuen Räumen jung entgegen senden, des Lebens Ruf an uns wird niemals enden.“**

Ich wünsche Ihnen ein sehr schönes, farbenreiches Frühjahr!
Birgitt Bahlmann

von links:

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

Der neue Kassenwart stellt sich vor:

Der plötzliche Tod des Finanzvorstands **Klaus Brauer** hat eine Nachwahl des Postens erforderlich gemacht. In einer außerordentlichen Mitgliederversammlung wurde am 10.01.2019 Herr **Jörg Kabitzsch** zum Nachfolger gewählt.

Zur Person: Mein Name ist **Jörg Kabitzsch**, ich bin 1958 in Soltau, Heidekreis geboren. Nach der Schule habe ich zunächst eine Ausbildung zum Koch gemacht, nach einigen Wanderjahren dann noch eine weitere zum Hotelkaufmann abgeschlossen. Ich bin verheiratet, lebe seit 1992 im Stadtteil Bothfeld und bin seit 1988 selbstständig tätig.

Auf Anfrage habe ich mich bereit erklärt, den Vorstand des Kulturtreffs als Kassenwart zu unterstützen.

7. Bothfelder KUNST Spaziergang

Aufruf

Liebe Bothfelder Künstlerinnen und Künstler,

auch 2019 wollen wir zeigen, wie kreativ unser Stadtteil ist.
Sie haben am **14. und 15. September 2019** die Chance, Ihre Werke – ob Malerei, Grafik, Skulptur oder Objekte, ob im eigenen Atelier, im Haus oder Garten, in Gemeindehäusern oder im Seniorenheim – den Besucher*innen zu präsentieren und mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Wenn Sie bereits seit längerem künstlerisch tätig sind und über eine entsprechende Anzahl von Exponaten für eine Ausstellung verfügen, bewerben Sie sich bitte **bis spätestens 15. Mai 2019** im Kulturtreff. Die Auswahl der Teilnehmer*innen behalten wir uns vor.

Wir freuen uns auf viele alte und neue Teilnehmer*innen!

In organisatorischen Fragen unterstützen wir Sie gern und werden auch wieder einen entsprechenden Flyer zum 7. Bothfelder Kunstspaziergang herausgeben. Anmeldeformular und Teilnahmebedingungen bekommen Sie in unserem Büro.

Inhaltsverzeichnis — Seite

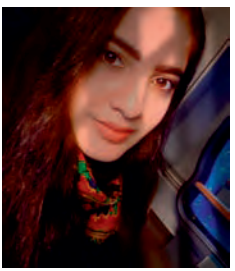
MittagsMusik 07
Veranstaltungen..... 06 - 14
Was ist los bei den Nachbarn..... 15
Angebote für Kinder ..... 16 - 17
Kurse Sprachen..... 18 - 20
Kurse Freizeit/Kreativ ..... 21 - 26
Kurse Gesundheit..... 27 - 29
Geschlossene Gruppen..... 26
Kontaktdaten/Informationen ..... 30 - 31

Übersicht Termine — Seite

Workshop Ölmalerei 05.05. 23
Themennachmittag für Senior*innen.... 07.05. 14
MittagsMusik..... 09.05. 07
Vortrag Persien..... 15.05. 08
Table-Quiz Europa 17.05. 08
Workshop CANTIENICA® 18.05. 29
Besuch Stadtkloster 21.05. 09
Workshop Aquarellmalerei..... 24.-26.05. 22
Themennachmittag für Senior*innen.... 28.05. 14
Tucholsky-Nachmittag 04.06. 09
Kulturelle Landpartie (Wendland)..... 05.06. 10
MittagsMusik 13.06. 07
Workshop Ölmalerei..... 16.06. 23
Themennachmittag für Senior*innen 18.06. 14
Lesung Wochenendrebellen 19.06. 11
Workshop Ölmalerei..... 23.06. 11
frauenORTE: Bad Pyrmont 26.06. 12
Bildbetrachtung 27.06. 13

Ausstellung: „Neue Horizonte – junge Kunst“

ab Montag 29.04.



Gedichte von Mitanya Issa und Werke junger Künstler*innen der Kunstschule Lotus

Mitanya Issa (17) ist Kurdin und kommt aus Nordsyrien. Seit Ende 2015 lebt sie mit ihrer Familie in Deutschland und hat mit 13 Jahren begonnen, Gedichte zu schreiben: vom Leben, von der Liebe und von Menschenrechten. Sie versucht dabei, ihre Gedanken über den Krieg, über Armut und Flucht auszudrücken. **Mitanya** schreibt auf kurdisch, arabisch und deutsch und wünscht sich, eine gute Botschafterin für Menschlichkeit und Toleranz zu sein.

Seit 2005 bietet die **Kunstschule Lotus** in Hannover Kurse und Workshops. Der Leitfaden der Schule basiert dabei auf zwei Elementen: der Vermittlung kunstschaffenden Handwerks und der Förderung des individuellen Potentials. Die Ausstellung zeigt Werke von **Christian Waal** (16), **Anita Möller** (16), **Anastasia Neueschefer** (15) und **Alexandra Drozhdina** (16), die seit einigen Jahren klassische und moderne Techniken der Malerei bei der Leiterin der Kunstschule, **Tatjana Kulakovskaja**, erlernen.

Anzeige

hannah!
Lastenräder
für Hannover

Der Kulturteff Bothfeld ist Ausleihstation für das Lastenfahrrad Hannah. Informationen finden Sie unter:

www.hannah-lastenrad.de

„MittagsMusik“ - Kleine Konzerte zur Mittagszeit

Hannover ist „Unesco City of Music“ – wir wollen unseren Beitrag leisten, diesen Ehrentitel mit Leben zu füllen, vor Ort, für alle. Unsere Reihe „MittagsMusik“ bietet Ihnen auch in diesem Jahr wieder feine Konzerthäppchen „für zwischendurch“. Ob beim Abholen des Kindes vom Kindergarten, auf dem Weg zum Einkauf oder während der Büro-Mittagspause – gönnen Sie Ihren Ohren etwas Gutes!

Alle vier Wochen laden wir auf unsere grüne, lauschige Innenhof-Terrasse zu kleinen zwanglosen Konzerten unter alten Bäumen ein. Und leckere belegte Brötchen gibt es auch...
Bei schlechtem Wetter findet die MittagsMusik drinnen statt.

Ohne Voranmeldung, einfach vorbeikommen.
Der Eintritt ist frei, um eine Spende wird gebeten.

Jeweils donnerstags

12:30 Uhr bis 13:00 Uhr

Old Damaskus Duo ■ Donnerstag 09.05.

Die beiden syrischen Musiker **Ahed Nofal (Oud)** und **Hadi Andywi (Darbuka, Riq)** sind in Damaskus aufgewachsen. Sie spielen klassische Instrumentalformen der orientalischen Musik in neuer Interpretation. Kennengelernt haben sich die beiden Musiker im Netzwerk Welcome Board in Hannover. Freuen Sie sich auf eine spannende Begegnung!

Dreysatz ■ Donnerstag 13.06.

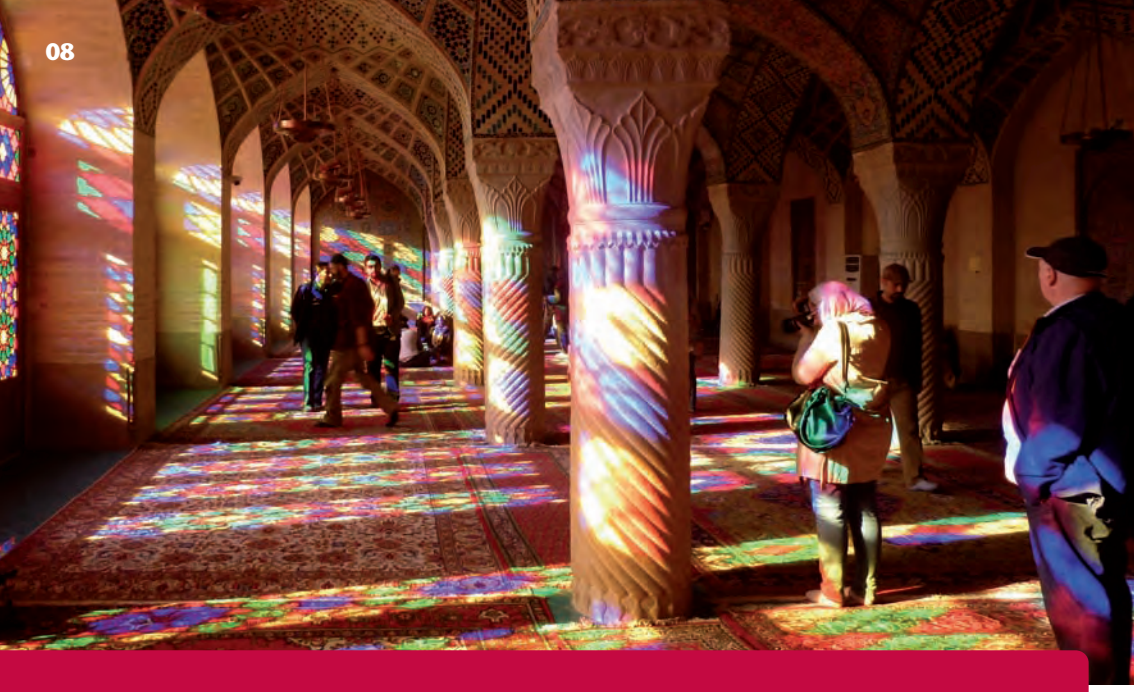
Wir nennen uns **Dreysatz** und sind eine kleine Formation aus dem schönen Hannover mit viel Freude an der Musik und am mittelalterlichem Ambiente. Mit Dudelsack **(Megan Vogels)**, Geige **(Nils)** und Gesang versetzen wir uns - und allen die uns lauschen - in schon lange verflogene Zeiten.

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.



Lichtbildervortrag

Mittwoch
15.05.
19:00 Uhr

Persien - Georgien - Armenien. Alte Kulturen heute

Aus dem Vorderen Orient stammen wesentliche Wurzeln unserer Kultur. Leider ist er politisch in schlechten Ruf gekommen. Doch ein Besuch bei den freundlichen Menschen und ihrer Kultur lohnt auch jetzt sehr. **Carsten Hinze** berichtet von seiner Reise anschaulich in Wort und Bild.

Eintritt: 5,00 € / ermäßigt 4,00 €
Vorherige Anmeldung erforderlich.

Table-Quiz: Europa

Freitag
17.05.
17:00 bis
zirka 19:30 Uhr

Ob Kunst, Kultur, Kulinarisches oder Länderkunde: kurz vor der Europawahl können Sie bei unserem Table-Quiz in lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß Ihr Wissen zum Thema Europa testen. Gespielt wird in Tisch-Teams, die sich einfach vor Ort finden und gegeneinander antreten. Wir spielen 3-4 Runden à 8 Fragen und nach jeder Runde gibt es eine kleine Pause mit Zwischenauswertung. Raten Sie mit!

Ute Gehrke | Teilnahmegebühr pro Person 5,00 €
Vorherige Anmeldung erforderlich.

Cella St. Benedikt - zu Besuch in einem Stadtkloster

Seit 1988 leben Benediktinermönche aus der Abtei Königsmünster in einem normalen Wohnhaus im Stadtteil List. Ein normales Wohnhaus, das doch besonders ist, weil sich im Erdgeschoss eine Hauskirche befindet, die durch ihre schlichte Sakralität besticht. Wir besuchen das Stadtkloster, lassen uns durch die Kirche führen und kommen mit einem der Mönche über benediktinisches Leben heute ins Gespräch.

Kostenlos, vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich.

- **Dienstag**
  21.05.
  16:00 – 17:30 Uhr

Treffpunkt:
Voßstraße 36

„Jedes Glück hat einen Stich“

Ein Tucholsky-Nachmittag in Ingrid Zimmecks Garten

Rezitation: **Peter Kellner**, Akkordeon: **László Gulyás**

- **Dienstag**
  04.06.
  17:00 – 19:00 Uhr

Kaspar Hauser, Peter Panter, Theobald Tiger und Ignaz Wrobel, das sind die Pseudonyme unter denen Kurt Tucholsky (1890 - 1935) viele seiner literarischen, politischen und dichterischen Werke veröffentlichte.
In dieser weiten Spannbreite seines Schaffens hält der Journalist und Schriftsteller der Gesellschaft einen Spiegel vor. Mal lustig und unterhaltsam, mal ironisch, satirisch und sarkastisch, charakterisiert und analysiert er sensibel und tiefgreifend menschliches Verhalten.

Eintritt: 6,00 € | Ort: Emil-Nolde-Weg 17
Vorherige Anmeldung und Bezahlung im Kulturtreff erforderlich!

Anzeige

Wendlandtour zur Kulturellen Landpartie

Mittwoch 05.06.

Eine gemeinsame Veranstaltung der Kulturtreffs Bothfeld, Hainholz, Plantage, Vahrenheide, Kulturbüro Südstadt und der Kulturinitiative DöhrenWülfelMittelfeld

30 Jahre Türe und Tore offen!

Mit Kunst, Kultur und Kulinarischem und immer vor dem Hintergrund des politischen Widerstandes gegen ein Atommülllager in Gorleben öffnen Bewohner*innen, Künstler*innen und Handwerker*innen in über 80 Dörfern zwischen Himmelfahrt und Pfingsten ihre Werkstätten, Ateliers und Höfe. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen wieder ein paar besondere Orte bereisen und erleben. Dies Mal gibt es u.a. eine Führung auf dem Hof der Familie Luft und ein leckeres Mittagessen von „Atze und Keule“ in Weitsche.

Abfahrt: 9:00 vom ZOB | Rückkehr gegen 19:00 zum ZOB

Fahrpreis inklusive Mittagessen: 26,00 € Vorbestellung bei Anmeldung | Anmeldung ab dem 6.5. möglich und erforderlich.

Anzeige

S. Deutsch

zuverlässig ● vertrauenswürdig ● Ihr Spezialist und Profi

Haus- und Wohnungsverwaltung
Immobilien-Makler

Telefon 0511 9055272
Fax 0511 7683539
E-Mail susannedeutsch@aol.com

- Miethausverwaltung
- Wohnungsverwaltung
- Betriebskostenabrechnung separat
- Koordinieren von Instandhaltungen als Hausverwalter
- Verkauf und Vermietung von Haus und Eigentumswohnung als Makler

Foto: © Sabrina Nagel | www.siesah.de

Lesung „Wir Wochenendrebellen“

Ein ganz besonderer Junge und sein Vater auf Groundhopping-Tour durch Europa.

Jason wurde 2005 geboren, ist Groundhopper, Aspergerautist und Blogger. Er wurde 2017, als bisher jüngster Gewinner, mit dem renommierten Grimme Online Award für das Projekt „Wochenendrebell“ ausgezeichnet.

Seit 2011 sind Vater und Sohn auf der Suche nach einem Lieblingsfußballverein für den Sohnemann, doch der benötigt zur Entscheidungsfindung eine fundierte Erfahrungsgrundlage. So bereisen die beiden Stadien von Aue bis Kiel, von Mailand bis Glasgow und erleben, auch bedingt durch Jasons Regeln und seinen ganz besonderen Blickwinkel auf das Leben, eine Vielzahl an skurrilen und amüsanten Abenteuern. Gemeinsam haben sie mit „Wir Wochenendrebellen“ ein lesenswertes Buch über Fußball, Autismus, Groundhopping, Erziehung und Elternliebe geschrieben. Nach zahlreichen Lesungen z.B. im Haus der Fußballkulturen in Berlin, am Hamburger Millerntor und einem Heimspiel in Kassel, präsentieren sie ihr Buch nun zum zweiten Mal in Hannover und stehen für Fragen und Signierwünsche bereit.

Die Lesung findet in Kooperation mit der IGS-Bothfeld statt.

Anmeldung im Kulturtreff erforderlich.
Eintritt frei | Spende für die Neven-Subotic Stiftung erbeten.

- **Mittwoch**
  19.06.
  17:15 Uhr

frauenORTE Niedersachsen

Landesfrauenrat Niedersachsen e.V.
frauenORTE Niedersachsen

Auf den Spuren bedeutender Frauen

Niedersachsen hat viel zu bieten, auch eine reiche Frauengeschichte. Die Initiative **frauenORTE Niedersachsen** des Landesfrauenrates hat diesen Schatz in besonderer Form aufbereitet. Wir möchten Ihnen in lockerer Folge einige dieser Frauenorte näher bringen. Unterwegs auf den Spuren historischer Frauenpersönlichkeiten in den Städten und Gemeinden des Landes können Sie neben dem längst vergessenen Alltäglichen manches bisher Unbekannte, Überraschende und Außergewöhnliche entdecken. Die Präsentationsformen umfassen dabei Stadtspaziergänge, Lesungen, Vorträge, Ausstellungen u.v.m.

Mittwoch
26.06.
10:40 bis
zirka 19:00 Uhr

Eine gemeinsame Veranstaltungsreihe der Kulturtreffs Bothfeld, Hainholz, Plantage, Vahrenheide sowie des Kulturbüros Südstadt

Bad Pyrmont: Theanolte Bähnisch

Durchsetzungsstark und stets die erste Frau im Amt: die Juristin **Theanolte Bähnisch** erschloss in den 1920er Jahren die höhere Verwaltungslaufbahn für Frauen. Nach dem 2. Weltkrieg arbeitete die Sozialdemokratin als Regierungspräsidentin des Regierungsbezirks Hannover und Bevollmächtigte des Landes Niedersachsen für den Wiederauf- und Ausbau des Landes. Bedeutend war auch ihr Engagement für die Entwicklung der westdeutschen Frauenbewegung. Unterstützt von der Politik und engagierten Frauen gründete sie 1949 den „Deutschen Frauenring“ (DFR) im Konzerthaus der Kurstadt Bad Pyrmont.
Auf einem ca. 1,5-stündigen Stadtrundgang erfahren wir mehr über das Werk **Theanolte Bähnischs** sowie anderer prägender Frauengestalten in dem Kurort. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, auf eigene Faust den idyllischen Kurpark (Extra-Eintritt!) oder die einladende Innenstadt zu erkunden. Gegen 16:30 Uhr kehren wir zu einem gemeinsamen Kaffeetrinken in das Café Roberts in der Wandelhalle ein (auf Selbstzahlerbasis), ehe wir uns auf den Rückweg zum Bahnhof machen.

Teilnahmekosten: 16,00 € (inkl. Zugfahrt, Stadtbus und Führung)
Treffpunkt: 10:40 Uhr | Servicepoint am Hauptbahnhof (Zugabfahrt 10:55 Uhr)
Anmeldung ab dem 23.04. möglich und erforderlich.

Im Blickpunkt: Franz Marc - Tiger

Bildbetrachtung

Zuletzt stand in dieser Reihe Kandinskys „Komposition IV“ im Blickpunkt, dieses Mal wird es um das Gemälde „Tiger“ von Franz Marc (1912) gehen. Beide Bilder gehören in den Kontext der Zusammenarbeit beider Künstler, die unter der programmatischen Bezeichnung „Der Blaue Reiter“ vor dem ersten Weltkrieg Kunstgeschichte geschrieben hat.

In einer dialogischen Bildbetrachtung werden wir uns dem Bild annähern und dabei einiges Wissenswerte über die Kunstauffassung Marcs vor dem Hintergrund der Ideen des "Blauen Reiters“ herausarbeiten.

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:Franz_Marc_027.jpg
Franz Marc [Public domain]

- **Donnerstag**
  27.06.
  18:30 Uhr

Anzeige

Sutel Apotheke

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

Themennachmittage für Senior*innen im Kulturtreff

Dienstag
07.05.
15:00 – 17:00 Uhr

- **Die Sprache der Blumen**
  Vortrag von **Ingrid Zimmeck**
  Für Kaffee und Kuchen ist natürlich auch gesorgt.
  Herzlich willkommen!

Dienstag
28.05.
15:00 – 17:00 Uhr

- **Themennachmittag unterwegs:**
  Besuch des Buchdruckmuseums in Linden
  Wir besichtigen das Buchdruckmuseum in Linden. Das nahezu verschwundene Fachwissen der Buchdruckerkunst wird dort anschaulich und ganz praktisch erfahrbar!

  Leider ist das Museum nicht behindertengerecht. Es gibt viele Stufen und enge Durchgänge, und die Toilette ist nur über eine Treppe zu erreichen.

  Ort: Limmerstraße 43 (Hinterhof)
  Anfahrt mit der Stadtbahn Linie 9, umsteigen in die Linie 10 (Richtung Ahlem) bis Haltestelle Leinaustraße.

  Teilnahmebeitrag: 6,00 €
  Vorherige Anmeldung und Bezahlung im Kulturtreff erforderlich!

Dienstag
18.06.
15:00 – 17:00 Uhr

- **Liebenswertes Bothfeld**
  wir treffen uns zu einem **Spaziergang durch Bothfeld** mit vorheriger Kaffeestunde im Kulturtreff.
  Herzlich willkommen! **Ingrid Zimmeck**

Veranstaltungen im Klaus-Bahlsen-Haus

Wir freuen uns auf viele Mitspielerinnen und Mitspieler.

- **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.

Musik unterm Sternenhimmel:

Mittwoch
12.06.
19:30 Uhr

„Muss ja nich immer alles nur perfekt sein“

Der hannoversche Musiker und Liedermacher **Christoph Knop** kombiniert in seinem Soloprogramm Prosatexte im Wechselspiel mit seinen Liedern zu einem satirischen Einblick in Ausschnitte seines Beziehungslebens.

In seinen nicht unbedingt ernst gemeinten Liedern und Texten klärt **Knop** darüber auf, was der Swinger-Club oder der Fleischereifachverband mit der Karriere zu tun haben oder wie sich Erfolg und das Off Road Fahrzeug (SUV) auf das Liebesleben auswirken. Differenzen in Haushalts- und Urlaubfragen in ehe- oder eheähnlichen Beziehungen lassen sich nicht durch mantrisches Meditieren, Schöntrinken oder Angeln am Würmsee in den Griff kriegen.

Neben der Stimme bringt **Knop** das Piano, die Gitarre, das Akkordeon und den Mann an der Mundharmonika **HarpReso (Stefan Amt)** mit.

Eintritt: 7,50 € / ermäßigt 6,00 € /mit AktivPass 3,75 €

Kulturtreff Vahrenheide
Wartburgstraße 10, 30179 Hannover, Telefon 0511 671812
E-Mail: kulturtreffvahrenheide@t-online.de

Buntes Flair auf dem Sahlkampmarkt

Stadtteiltreff Sahlkamp

Freitag
26.04.
15:00 – 19:00 Uhr

Frühlingsmarkt

Auch 2019 wird die Veranstaltungsreihe **„Buntes Flair auf dem Sahlkampmarkt“** fortgesetzt. Kulinarische Spezialitäten, ein buntes und abwechslungsreiches Musikprogramm, Spiel und Spaß für Kinder und Erwachsene sowie nützliche Informationen sorgen für eine lebendige Atmosphäre auf dem Sahlkampmarkt. Der bunte Frühlingsmarkt bietet viele Möglichkeiten miteinander ins Gespräch zu kommen und Neues kennen zu lernen. Alle Nachbar-*innen sind eingeladen, das Treiben auf dem Fest zu genießen!

Veranstalter: Gemeinwesenarbeit Sahlkamp, Stadtteilkultur Sahlkamp, Interessengemeinschaft Sahlkamp Mittendrin, GewerbemanagementNORD.

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. Das Hauptziel ist es, den Kindern mit professioneller Unterstützung und viel Freude einen kleinen Einstieg in die tolle kreative „Malwelt“ zu ermöglichen. Wenn Plätze frei werden, sind Neueinsteiger herzlich willkommen.

Freitags
- **Kurs 1** **26.04. – 21.06.** (außer 31.05.+07.06.) | **17:00 – 18:30 Uhr**
  Für Kinder ab 7 Jahren
  Irina Simonovska | 31,50 € | Kurstage: 7

Samstags
- **Kurs 2** **27.04. – 22.06.** (außer 01.06.+08.06.) | **10:00 – 12:00 Uhr**
  Für Kinder ab 13 Jahren
  Irina Simonovska | 42,00 € | Kurstage: 7

Samstags
- **Kurs 3** **27.04. – 22.06.** (außer 01.06.+08.06.) | **12:30 – 14:00 Uhr**
  Für Kinder ab 7 Jahren
  Irina Simonovska | 31,50 € | Kurstage: 7

Bitte folgende Materialien 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.

Spielraum Musik

Donnerstags
ab 25.04.
09:30 – 10:15 Uhr

MUSIKSCHULE
der Landeshauptstadt Hannover

- **Eltern-Kind-Gruppe**
  (für 1 bis 2-Jährige mit Bezugsperson)
  – Laufender Kurs –
  Susann Torliene | Veranstaltungsort: Kulturtreff Bothfeld

In Kooperation mit der Musikschule der Landeshauptstadt Hannover.

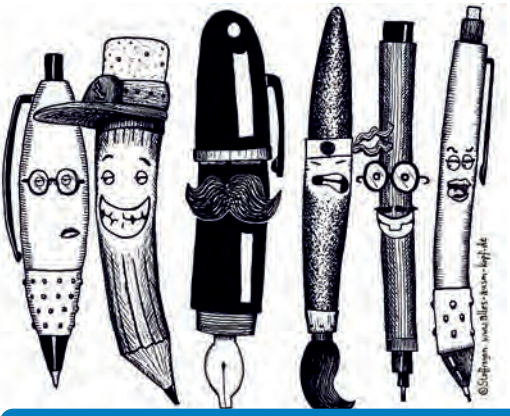
Mini Musik für 3- bis 4-Jährige

– Laufender Kurs –
Susann Torliene | Veranstaltungsort: Kulturtreff Bothfeld

In Kooperation mit der Musikschule der Landeshauptstadt Hannover.

- **Freitags**
  ab 26.04.
  14:30 – 15:15 Uhr

MUSIKSCHULE der Landeshauptstadt Hannover



FerienCard-Aktion

Comic-Workshop

Du erzählst mit Freude Geschichten und zeichnest gerne oder hast Lust zu lernen, wie so etwas geht? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich! Egal ob mit verrückten Ninja-Detektiven, sprechenden Dino-Möbeln oder gruseligen Monster-Prinzessinnen: Für dein Comic gibt es keine Grenzen. Hier ist rumspinnen nicht nur erlaubt, sondern erwünscht!

Für alle erfahreneren TeilnehmerInnen gibt es noch Einführungen in Szenenaufbau, Farbgestaltung, komplexe Bewegungsabläufe und schwieriege Perspektiven. Außerdem können spezielle Zeichenwerkzeuge und -hilfsmittel ausprobiert werden. Den gestalterischen Mitteln sind keine Grenzen gesetzt, aber natürlich geht es vor allen Dingen um den Spaß am Zeichnen.

Für beide Aktionen gilt: Für Kinder von 8-14 Jahren
Timo Stoffregen | Kosten mit FerienCard 3,00 € / mit AktivPass 1,50 €

Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Radiergumm, schwarzer Fineliner und Anspitzer. Außerdem für die Pause einen kleinen Imbiss und ein Getränk!

Wenn du Lust hast, dabei zu sein, melde dich im FerienCard-Büro der Stadt Hannover an.

- **Termin 1**
  Dienstag
  09.07.
  09:30 – 12:30 Uhr

- **Termin 2**
  Mittwoch
  10.07.
  09:30 – 12:30 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Sommer FerienCard der Landeshauptstadt Hannover

Landeshauptstadt Hannover

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
29.04. – 24.06.
(außer 10.06.)
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 | 42,00 € / ermäßigt 38,50 € | Kurstage: 8
Lehrbuch: „Perspectives" Cornelsen | ISBN Nr. 978-3-06-520162-9

Mittwochs
24.04. – 26.06.
(außer 01.05.)
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 | 47,50 € / ermäßigt 43,00 € | Kurstage: 9
Lehrbuch: „On y va B1" | ISBN Nr. 978-3-19-003354-6

Spanisch

Dienstags
30.04. – 02.07.
(außer 18.06.)
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 | 47,50 € / ermäßigt 43,00 €
Kurstage: 9

Dienstags
30.04. – 02.07.
(außer 18.06.)
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 | 63,00 € / ermäßigt 57,50 € | Kurstage: 9
Mindestteilnehmerzahl: 6

vhs

Englisch

Englisch zum Auffrischen

– Laufende Kurse, Neueinstieg nach Rücksprache möglich –
Diese Kurse richten sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Es wird zum freien Sprechen ermuntert, Grammatikkenntnisse werden aufgefrischt und kleine Texte gelesen. Neueinsteigern bieten wir eine kostenlose Schnupperstunde an.

Kurs 1	**29.04. – 24.06.** (außer 03.06./10.06.)	**09:30–11:00 Uhr**	**Montags**
Kurs 2	**30.04. – 25.06.** (außer 04.06./11.06.)	**09:30–11:00 Uhr**	**Dienstags**
Kurs 3	**30.04. – 25.06.** (außer 04.06./11.06.)	**11:00–12:30 Uhr**	**Dienstags**
Kurs 4	**24.04. – 26.06.** (außer 01.05./05.06./12.06.)	**09:30–11:00 Uhr**	**Mittwochs**
Kurs 5	**24.04. – 26.06.** (außer 01.05./05.06./12.06.)	**11:00–12:30 Uhr**	**Mittwochs**

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

Ute Gehrke | 37,00 € / ermäßigt 33,50 € | Kurstage: 7

vhs

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 Satzstellungen. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen und können nach Rücksprache mit der Kursleiterin jederzeit einsteigen.
Niveau des Kurses: B1 - B2.

Mittwochs
15.05. – 26.06.
18:00 – 19:30 Uhr

Ingrid Grüneberg | 39,00 € / ermäßigt 35,50 € (inklusive 2,00 € Kopiergeld) | Kurstage: 7
Die Arbeitsmaterialien werden von der Kursleiterin gestellt.

Anzeige

Elektro-Boxhorn GmbH
Elektroanlagenbau

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

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

Sutelstraße 54B
30659 Hannover
Telefon 65 01 17

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

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

Italienisch

vhs

Montags
08.04. +
29.04 – 01.07.
(außer 10.06.)
16:00 – 17:30 Uhr

Italienisch für Fortgeschrittene

– Laufender Kurs, Neueinsteigende sind herzlich willkommen –

Dieser Sprachkurs ist vorrangig ein Konversationskurs.
Schauen Sie gern zu einer Probestunde vorbei!

Dr. Giuseppe Scigliano | 52,50 € / ermäßigt 48,00 € | Kurstage: 10

Donnerstags
25.04. – 04.07.
(außer 30.05.)
17:45 – 19:15 Uhr

Italienisch für Anfänger (A1)

– Laufender Kurs, Neueinstieg nach Rücksprache möglich –

Wir lernen nach dem Lehrbuch „Con piacere nuovo“, A 1 (Klett Verlag). Dabei werden das Sprechen und der Spaß im Vordergrund stehen. Benvenuto!
Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen.

Dr. Giuseppe Scigliano | 52,50 € / ermäßigt 48,00 € | Kurstage: 10

Anzeige

Schöne Bäder aus einer Hand!

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

Acrylmalerei

– Laufende Kurse, Einstieg nach Rücksprache möglich –
In den Kursen werden Grundtechniken der Gestaltung vermittelt: Farbmischungen, Farbkontraste, Maltechniken und Komposition.

Kurs 1 **Termine bitte im Büro erfragen** | **10:30 – 12:30 Uhr**
Gabriele Schwarz

- **Dienstags**

Kurs 2 **25.04. – 27.06.** (außer 02.05./23.05./30.05.) | **14:30 – 17:30 Uhr**
Katharina Lob | 74,00 € / ermäßigt 67,00 € | Kurstage: 7

- **Donnerstags**

Bitte folgende Materialien mitbringen:
Leinwand, Borstenpinsel, Farben.

Portraitzeichnen lernen

- Laufender Kurs, Einstieg nach Rücksprache möglich -
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.

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 14 Jahre.

Irina Simonovska | 56,00 €/ermäßigt 52,00 € (eventuell zuzüglich Umlage für Model-Kosten) | Kurstage: 8

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

- **Donnerstags**
  25.04. – 20.06.
  (außer 30.05.)
  18:00 – 20:00 Uhr

Anzeige

BÖLSCHE 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

Aquarellmalerei

Mittwochs
24.04. – 26.06.
(außer 01.05.)
10:00 – 12:00 Uhr

Aquarell für Fortgeschrittene

- **Laufender Kurs** - zurzeit kein Einstieg möglich

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

Donnerstags
25.04. – 27.06.
(außer 30.05.)
15:00 – 17:00 Uhr

Aquarell für AnfängerInnen

- Laufender Kurs -

Malen mit Aquarellfarben ist „toll" und macht viel Spaß und gute Laune. Dieser Kurs hilft Ihnen, diese Form der Malerei zu erlernen und seine Faszination zuentdecken. Es wird Sie nicht mehr loslassen, also schnell anmelden.

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.

Workshop: Es muss nicht immer Aquarellpapier sein

Freitag 24.05.
18:00 – 20:00 Uhr

Samstag 25.05.
10:00 – 17:00 Uhr

Sonntag 26.05.
10:00 – 17:00 Uhr

An diesem Wochenende wollen wir verschiedenste Papiere für unsere Aquarelle ausprobieren. Die Resultate werden sicherlich überraschen, denn die Farbe verhält sich auf jedem Untergrund anders. Natürlich kommen aber auch unterschiedliche klassische Aquarellpapiere zum Einsatz.

Material wie Aquarellfarben, Rundpinsel und Aquarellpapier bringen die Teilnehmer*innen selbst mit. Wenn gewünscht, erfolgt vorab eine telefonische Beratung.

Rosmarie Huisenga | 56,00 € / ermäßigt 51,00 €

Workshops Ölmalerei

In diesen Workshops lernen Sie, wunderbare Motive mit Ölfarben zu malen. Für Himmel, Berge, und Lavendelfelder bzw. Blumen, Blätter und Vasen 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 Komposi-tionstechniken. 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 | 34,00 € / ermäßigt 32,00 € inklusive Materialien

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

Workshop 1:
Traumhafter Palmenstrand

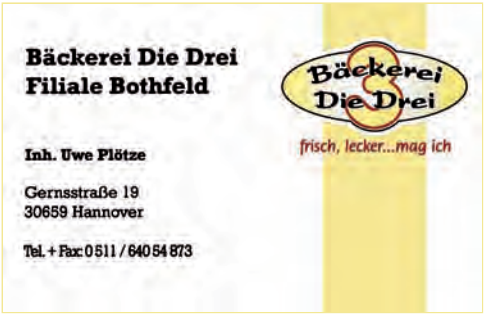
- **Sonntag 05.05.**
  11:00 – 16:00 Uhr

Workshop 2:
Traumhafter Palmenstrand

- **Sonntag 16.06.**
  11:00 – 16:00 Uhr

Workshop 3:
Mohnblumen

- **Sonntag 23.06.**
  11:00 – 16:00 Uhr



Anzeigen

Bridge

Montags
ab 29.04.
10:00 – 13:00 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 26.04.
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

Singkreis für Sängerinnen

Montags
ab 06.05.
alle 14 Tage (in den ungeraden Wochen)
19:00 – 21:00 Uhr

- **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!

Helga Hoffmann | Ohne Anmeldung – einfach vorbeikommen!
Jahresbeitrag Raumnutzung 15,00 € | Es fallen zusätzliche Gebühren für die Chorleitung an, die vor Ort eingesammelt werden.

Bücher-Runde

Dienstags
14.05./11.06./
02.07.
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"!

- **14.05.** **„1984" und „Schöne neue Welt"**
  (George Orwell) (Aldous Huxley)
- **11.06.** **Vortrag Wolf-Rüdiger Wagner:**
  „Effi Briest und ihr Wunsch nach einem japanischen Bettschirm"
  (Das Buch „Effi Briest" sollte gelesen sein)
- **02.07.** **„Anna Karenina"**
  (Leo N. Tolstoi)

Gesprächsleitung: Dr. Siegfried Schildmacher

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 15.05.**
  alle 14 Tage (in den geraden Wochen)
  18:00 – 20:00 Uhr

Klassisches Gitarren-Forum

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 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.

Maria Linnemann | Jahresbeitrag 15,00 €

- **Donnerstags ab 25.04.**
  alle 14 Tage (in den ungeraden Wochen)
  18:00 – 20:00 Uhr

Nkento AMACO Afro-Treff

Nkento, der kongolesische Frauenverein, bietet en 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 15.05./26.05./ 29.06.**
  18:00 Uhr

Mittwochsgruppe Wandern

Treff jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 10:00 Uhr Treffpunkt: am „Bothfelder Platz" und 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

Fahrradgruppe „Radeln und Genießen“

Die Fahrradgruppe trifft sich zwischen April und Oktober jeden **2. Mittwoch im Monat um 14:00 Uhr** und jeden **4. Samstag im Monat um 10:00 Uhr** vor dem Gemeindehaus der Nikolaikirche. Die Touren haben eine Länge von ca. 30km (mittwochs) bzw. 40km (samstags) und beinhalten eine Einkehr im Lokal oder Biergarten. Die gefahrene Geschwindigkeit liegt bei 13-15km/h, wird aber ggf. der Gruppe angepasst.Die Touren werden ehrenamtlich von drei Mitgliedern der Gruppe ausgearbeitet, vorbereitet und durchgeführt.

Treffpunkt vor dem Gemeindehaus der Nikolaikirche
Anprechpartner: Rainer Fuest, Telefon 0511 31050771

Samstags

- **27.04.** | **10:00 Uhr** | Teichhûs, Hannover-Wülfel
- **25.05.** | **10:00 Uhr** | Spargelessen Spargelhof Heuer, Fuhrberg Anmeldung bis 10.05.2019
- **22.06.** | **10:00 Uhr** | Einkehr in Mellendorf
- **27.07.** | **10:00 Uhr** | Restaurant Hafenblick, Seelze

Mittwochs

- **08.05.** | **14:00 Uhr** | Rhododendronblüte Friedhof Stöcken, Café Anna Blume
- **12.06.** | **14:00 Uhr** | Vier Jahreszeiten, Hannover - Waldhausen
- **10.07.** | **14:00 Uhr** | Café Yunana, Hannover - Döhren

Geschlossene Gruppen

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

Montags

- **Fotogruppe**
  ab 29.04. (14-täglich) | **19:30 – 21:30 Uhr**
  Wolfgang Beermann | 15,00 € Jahresbeitrag

Dienstags

- **Canasta-Treff**
  ab 30.04. (14-täglich) | **18:00 Uhr**
  15,00 € Jahresbeitrag

Freitags

- **„Denk mit - bleib fit!“**
  ab 26.04. | **10:00 – 11:00 Uhr**
  Heike Tschernich | Materialkosten 1,00 € pro Stunde
  In Zusammenarbeit mit dem Kommunalen Seniorenservice Hannover.

Freitags

- **Doppelkopf-Runde**
  ab 26.04. (14-täglich) | **19:00 Uhr**
  Werner Sprengel | 15,00 € Jahresbeitrag

Freitags

- **Barock-Ensemble Herrenhausen**
  (jeden letzten Freitag im Monat) | **19:30 Uhr**
  Bei Interesse: Herr Klaus Adler, Telefon 0511 660265

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die ihre Fähigkeit erweitern möchten, auch in schwierigen Situationen einfühlsam, aufrichtig und wertschätzend zu kommunizieren. Dazu gehören die 4 Schritte der GFK: Beobachten ohne zu bewerten - Gefühle ausdrücken - Bedürfnisse erkennen und ausdrücken - Bitten aussprechen ohne zu fordern.

Auf Basis dieser 4 Schritte üben wir eine veränderte Form der Kommunikation, die aus Selbsteinfühlung, Selbstausdruck und Empathie für unser Gegenüber besteht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ekkehard Rieger (Trainer für Gewaltfreie Kommunikation CNVC im Assessment, Schulmediator) | 40,00 € / ermäßigt 36,50 € Kurstage: 5 | Mindestteilnehmerzahl: 7

- **Montags 06.05. – 03.06. 18:00 – 20:00 Uhr**

In den bestehenden Gruppen der Fitness- und Gesundheitskurse werden hin und wieder Plätze frei, so dass ein Einstieg nach Rücksprache möglich ist.

Achtsamkeitsyoga (Hatha Yoga)

– Laufende Kurse – Über Bewegungsfolgen (Karana), Haltungen (Asana) den Körper mobilisieren. Den Körper und Atem als Ruhepol für den Geist erfahren. Achtsamkeits-Yoga ist ein sanfter Übungsweg für Körper und Geist. Es werden keine extremen Haltungen geübt. Ziel ist Achtsamkeit zu kultivieren, eine Fähigkeit, die uns allen inne-wohnt und der wir uns in der Hektik des Alltags oft nicht bewusst sind.

Kurs 1 **29.04. – 01.07.** (außer 10.06.) | **16:30 – 18:00 Uhr**
- **Montags**

Kurs 2 **29.04. – 01.07.** (außer 10.06.) | **18:15 – 19:45 Uhr**
- **Montags**

Elke Neumann | 47,50 € / ermäßigt 43,00 € | Kurstage: 9
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Wolldecke, Sitzkissen

Mit Yoga den Rücken stärken

– Laufende Kurse – Die Schultern sind verspannt, die Nackenmuskulatur ist verhärtet und der Rücken tut weh. 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.

Dienstags ■ **Kurs 1** **30.04. – 02.07. | 18:00 – 19:30 Uhr**
wendet sich an Fortgeschrittene.

Dienstags ■ **Kurs 2** **30.04. – 02.07. | 19:45 – 21:15 Uhr**
eignet sich für Teilnehmer*innen mit geringen Yogakenntnissen.

Elke Neumann | 52,50 € / ermäßigt 48,00 € | Kurstage: 10
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Wolldecke, Sitzkissen

Zumba-Gold®

– Laufende Kurse – 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 Anfänger*innen lateinamerikanische und internationale Tanzrhythmen näherzubringen. Zumba Gold konzentriert sich auf Grundlagen, ist für alle Alters-klassen geeignet und garantiert allen Teilnehmenden ein sicheres und effektives Gesamtkörpertraining. Es ist gut für Körper, Geist und Seele.

Dienstags ■ **Kurs 1** **30.04. – 18.06.** (außer 11.06.) **| 16:30 – 17:30 Uhr**
Donnerstags ■ **Kurs 2** **02.05. – 27.06.** (außer 30.05./20.06.) **| 16:30 – 17:30 Uhr**

Simin Hajijafari | 24,50 € / ermäßigt 22,50 € | Kurstage: 7
Bitte Sportkleidung, Turnschuhe und eine Flasche Wasser mitbringen.

Viniyoga

Donnerstags
25.04. – 27.06.
(außer 16.05./30.05.)
19:00 – 20:00 Uhr

■ **– 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 | 28,00 € / ermäßigt 26,00 € | Kurstage: 8
Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte und eine Decke oder ein großes Handtuch mitbringen.

„CANTIENICA®-Workshops“ NEU

für Anfänger*innen

Die **CANTIENICA®**-Methode, von der Schweizerin Benita Cantieni entwickelt, ist ein ganzheitliches Trainingskonzept bei dem Kraft und Beweglichkeit aus der Tiefenmuskulatur kommen. 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 und anderer Tiefenmuskeln. Damit werden die Knochen optimal zueinander ausgerichtet und alle Gelenke, Muskeln, Sehnen, Faszien arbeiten so ineinander. Das entlastet nicht nur den Beckenboden, sondern u.a. die Bandscheiben, Hüft- und Schultergelenke.

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

Ilse Röttker | 33,00 € / ermäßigt 31,00 €

- **Samstag**
  18.05.
  13:30 – 16:00 Uhr

für Fortgeschrittene

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die schon mindestens einmal an einem **CANTIENICA®**-Training teilgenommen haben. Sie erlernen aus den Grundpositionen heraus weitere und etwas anspruchsvollere Übungen für mehr Beweglichkeit, Kraft und „Tigerfeeling“.

Ilse Röttker | 33,00 € / ermäßigt 31,00 €

- **Samstag**
  18.05.
  16:30 – 19:00 Uhr

Fang 放 松 Song

Entspannung

Krankenkassen-Gesundheitskurse für Tai Chi u. Qigong, Autogenes Training (AT) u. Progressive Muskelentspannung (PME) im Entspannungszentrum Fang-Song in Hannover Bothfeld, An den Deichwiesen 15 A

mit Gesundheits-Bewegungs-Pädagoge Dipl. Päd. Michael Puschitzky

Wir alle haben kein Abonnement auf Glück und Gesundheit
Wir alle müssen selbst immer wieder dafür sorgen,
dass es uns gut geht.
Um glücklich und gesund zu sein, brauchen wir Entspannung.
Das ist das Ziel !
Die bei uns angebotenen Übungen sind die Wege.
Wir bieten diese in regelmäßig neuen Krankenkassen-Gesundheitskurse an.

Rufen Sie uns einfach an – Fon: 0511 6500684 oder www.fang-song.de

Anzeige

KULTURtreffBOTHFELD

Förderverein Bothfelder Kulturtreff e.V.

	Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 Hannover
Telefon	0511 6476262
E-Mail	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 15.07.2019 bis 09.08.2019 bleibt das Büro geschlossen.
Bankverbindung	Sparkasse Hannover | BIC SPKHDE2HXXX IBAN DE59 2505 0180 0000 7935 66
Sie erreichen uns	mit der Stadbahnlinie 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, 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 Hannover-Aktiv-Pass-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	**die jeweiligen Künstler**, **Rosmarie Huisenga** (Seite 22), **Irina Simonovska** (Seite 21, 23), **Heike Wollborn** (Seite 03), **stock.adobe.com:** Magnus (Seite 01) **fotolia:** Picture-Factory (Seite 02), francescorizzato (Seite 07), vege (Seite 18), inna_astakhova (Seite 21 oben), ffx520 (Seite 23 Anzeige Blumen), kieferpix (Seite 27), **pixabay:** geralt (Seite 08), AnnaER (Seite 12 Hintergrund Park), stux (Seite 14) **und weitere**
Layout	havey. Layoutatelier Heike Wollborn, www.havey.de
Druck	unidruck GmbH & Co KG, Telefon 0511 7000000, www.unidruck.de

Hannover

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

KULTURtreffBOTHFELD

Wir stellen uns vor

Wir sind ein gemeinnütziger Verein. Für und mit den Bürger*innen dieses Stadtteils stellen wir seit mehr als 30 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 € _____

☐ **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.

IBAN: _____

BIC: _____

Bankinstitut: _____

Ort, Datum: Unterschrift:

TEGTMEYER

T BAU

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 Tegtmeyer GmbH u. Co.
Im Heidkampe 14 • 30659 Hannover

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

Ford Vertragswerkstatt
Verkauf und Reparatur
aller Fabrikate

www.ford-koehler.de

Auto Kohler

Seit über 60 Jahren!

Immer für Sie da...

MehrMarkenService

Am Ortfelde 50 · 30916 Isernhagen NB · Tel: (0511) 726 75 - 0
Fax (0511) 726 75 - 55 · e-mail: ford-koehler@t-online.de · www.ford-koehler.de