

KULTUR *treff* BOTHFELD

Programm Januar bis März 2020



Mit Gefühl

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.



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 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 Bothfelderinnen, liebe Bothfelder!

„Gefühl“ – Laut Duden „Substantiv, Neutrum –

1. Das Fühlen; durch Nerven vermittelte Empfindungen,
2. Das Fühlen; psychische Regung, Empfindung des Menschen, die seine Einstellung und sein Verhältnis zur Umwelt mitbestimmt ...“

So theoretisch diese Definition auch beim ersten Lesen anmutet, so vermittelt sie doch eine Ahnung, wie breit das Spektrum von Gefühlen sein kann – von Liebe bis Hass, von Trauer bis Freude und manchmal auch Alles auf einmal. Gefühle sind zutiefst menschlich und universell. Und doch sind sie nicht aus dem gesellschaftlichen Kontext zu lösen. Gefühle können manipuliert werden, aus Gefühlen entstehen Meinungen.

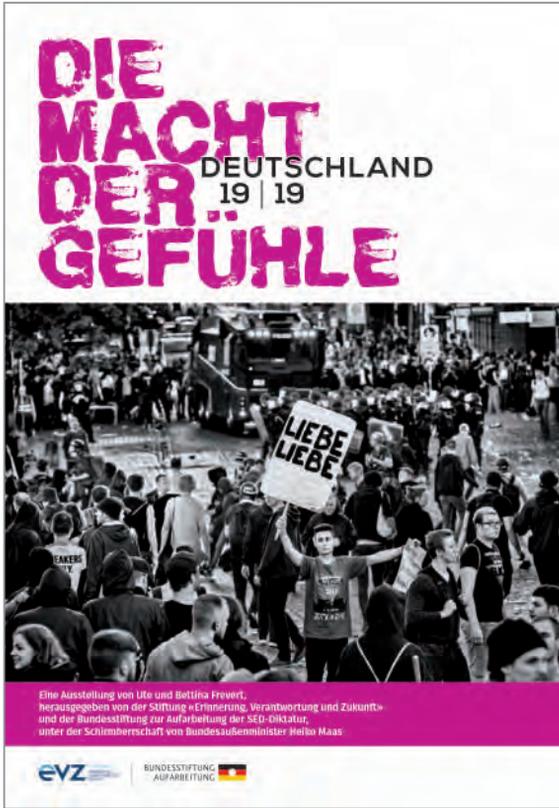
Einen Teil dieser Bandbreite möchte der Kulturtreff mit seinen Angeboten in diesem Heft abbilden. Ich freue mich darauf, Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung zu sehen.

Mit herzlichen Grüßen
Regina Hogrefe

**Der Vorstand und die Mitarbeiter*innen des Kulturtreffs
wünschen Ihnen alles Gute für das Jahr 2020!**

■ von rechts:

Regina Hogrefe
Gisela Schild
Renate Klute
Matthias Schmidt
Martina Raab
Jörg Kabitzsch
Silke Leniger
Elke Wittrin



Ausstellung: „Die Macht der Gefühle“

**ab Montag
13.01.**

- Angst, Wut, Liebe, Neid - Gefühle sind Teil des menschlichen Alltags, aber auch historisch wandelbar, sie stehen im Kontext von Zeit und Raum und haben eine Geschichte.

Die Historikerinnen **Ute und Bettina Frevert** haben die Ausstellung für die Stiftung „Erinnerung, Verantwortung und Zukunft“ und die Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur erarbeitet. Sie soll dazu dienen, sich mit der Geschichte von Demokratie und Diktatur in Deutschland auseinanderzusetzen: Prägnante Texte und zirka 140 historische Fotos und Faksimiles regen dazu an, sich mit der Macht von Gefühlen in Vergangenheit und Gegenwart zu beschäftigen. Gefühle, so die These, waren Motor politischer und gesellschaftlicher Reform- und Demokratisierungsprozesse. Aber sie waren stets auch Gegenstand politischer Instrumentalisierung und Manipulation, besonders seitens der politischen Extreme des 20. Jahrhunderts.

Die Ausstellung möchte dafür werben, sich den Herausforderungen der Gegenwart geschichtsbewusst, mutig und besonnen zu stellen.

Inhaltsverzeichnis

Seite

Veranstaltungen	■	04 – 12
Angebote für Kinder	■	13 – 15
Kurse Freizeit/Kreativ	■	16 – 23
Kurse Gesundheit	■	24 – 27
Geschlossene Gruppen	■	28
Was ist los bei den Nachbarn	■	29
Kontaktdaten/Informationen	■	30 – 31

Übersicht Termine

Seite

Themennachmittag für Senior*innen	14.01.	■	12
Workshop Ölmalerei	26.01.	■	20
Kunstmuseum Wolfsburg	30.01.	■	06
Kaffeehausmusik.....	09.02.	■	07
Tablequiz Hannover.....	12.02.	■	08
Lachyoga	16.02.	■	25
Themennachmittag für Senior*innen	18.02.	■	12
Kindertheater	21.02.	■	14
Workshop Ölmalerei.....	23.02.	■	20
Filmabend	26.02.	■	08
Lastenrad Hannah kennenlernen	03.03.	■	09
Workshop Acrylmalerei.....	06. – 08.03.	■	19
Themennachmittag für Senior*innen	10.03.	■	12
Kindertheater	11.03.	■	15
Workshop TriloChi	14./15.03.	■	24
Workshop Ölmalerei.....	15.03.	■	20
Bildbetrachtung.....	19.03.	■	10
RosebuschVerlassenschaften.....	23.03.	■	11



Ausstellungsbesuch Kunstmuseum Wolfsburg: Robin Rhode „Memory is the Weapon“

Donnerstag
30.01.
09:30 bis
zirka 17:15 Uhr

**Eine gemeinsame
Veranstaltung der
Kulturtreffs Hainholz,
Bothfeld, Plantage,
Vahrenheide sowie
der Kulturinitiative
Döhren-Wülfel-
Mittelfeld.**

- Der südafrikanische Künstler **Robin Rhode** fängt mit scheinbar einfachen Wandzeichnungen an: ein Mann, der vergeblich versucht, ein Fahrrad zu besteigen. Ein Gärtner, der mit seiner Machete leuchtende Blumen zu ernten gedenkt. Im Weiteren beginnt er mit den gezeichneten Objekten und abstrakten Formen zu interagieren. Lernen Sie auf einem Rundgang die humorvollen und faszinierenden Bildwelten, Videoarbeiten und Performances kennen und erleben die Illusion des Dreidimensionalen auf der flachen Wand!

Nähere Infos unter www.kunstmuseum-wolfsburg.de.

Danach bleibt genügend Zeit, auf eigene Faust das Museum oder die Stadt Wolfsburg zu erkunden.

Teilnahmebeitrag: 23,00 € (Zugfahrt, Eintritt, Führung)
Treffpunkt: 9:30 Uhr Infopoint HBF (Zugabfahrt 9:48 Uhr)
Vorherige Anmeldung bis 22.01.2020 erforderlich

Sutel  Apotheke

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



Torte & Töne: Kaffeehausmusik am Nachmittag

Nikola Milo (Akkordeon) und **Victor Gazda (Violine)** laden zu einer kleinen musikalischen Reise in die Welt der Kaffeehausmusik ein. Mit dabei sein werden Klezmer, Tango, Musette, Latin und Swing. Lassen Sie sich entführen und bezaubern.

■ **Sonntag**
09.02.
15:30 – 17:00 Uhr

Nikola Milo, aus Serbien stammender Akkordeonist, studierte an den Musikhochschulen in Hannover und Würzburg. Unter anderem ist er als Gastsolist an der Niedersächsischen Staatsoper Hannover und an der Uni Hildesheim tätig.

Victor Gazda studierte Violine an der Hochschule für Musik und Theater in Hannover. Seit 1999 ist er Mitglied des Staatsorchesters Braunschweig.

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich!
Kosten: 15,00 € (inklusive 1 Stück Torte und Getränken)



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

Wir freuen uns auf Ihre Beitrittserklärung.

(Seite 31)



Table-Quiz: Hannover

Mittwoch

12.02.

17:00 bis

zirka 19:30 Uhr

- Wie gut kennen Sie Hannover? Und welche Gefühle verbinden Sie mit Ihrer Heimatstadt? Ob Geschichte, Sport, Kultur oder Kulinarisches: bei unserem Table-Quiz können Sie in lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß Ihr Wissen zum Thema Hannover 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.**



Filmabend: „Astrid“

Mittwoch

26.02.

19:00 Uhr

- Dieser berührende Spielfilm zeigt die junge Astrid Lindgren, die mit 18 Jahren ungewollt schwanger wird, ihr Heimatdorf verlassen muss und nach Stockholm geht. Etwas, das sich für sie gleichermaßen als Schicksalsschlag und Wunder herausstellen und ihr Leben für immer verändern wird.

Obwohl der Film nur in Ansätzen Lindgren als berühmte Autorin thematisiert, die von allen Kindern auf der Welt geliebt wird, zeigt sich doch auch immer wieder die große Fantasie und die unbändige Lust am Leben, die sich in all ihren Geschichten wiederfindet. Dazu macht der Film klar, dass Astrid Lindgren eine moderne Frau war, die sich gegen all die Widerstände der Gesellschaft auflehnte. Und in der von Alba August gespielten Titelheldin blitzt auch immer wieder der Humor und Kämpfergeist von Lindgrens Heldin Pippi Langstrumpf auf.

Dauer: zirka 120 Minuten

Eintritt frei, um eine Spende wird gebeten.

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich!



Hannah kennenlernen

Seit 2016 steht beim Kulturtreff Bothfeld ein Lastenrad zum kostenlosen Verleih. Das Rad gehört zum Hannah-Lastenradverleih des ADFC Region Hannover. Es wird viel genutzt für Einkäufe und Transporte aller Art, manchmal auch für Fahrten mit kleineren Kindern auf der Sitzbank. Das Ausleih-Prozedere ist sehr einfach, doch noch nicht alle in Bothfeld kennen es. Heute stellen ADFC und Kulturtreff vor, wie das Rad im Internet gebucht werden kann, wie die einmalige Registrierung als Nutzer*in erfolgt und worauf beim Abholen und Zurückgeben des Rades zu achten ist. Auch kurze Testfahrten mit vorangehender Einweisung werden heute möglich sein.

Kostenfrei
Eberhard Röhrig-van der Meer, ADFC Hannover
Matthias Schmidt, Kulturtreff Bothfeld

■ **Dienstag**
03.03.
16:30 Uhr



hannah!

**Lastenräder
für Hannover**

**Der Kulturtreff Bothfeld ist Ausleihstation für
das Lastenfahrzeug Hannah. Informationen
finden Sie unter:**

www.hannah-lastenrad.de

Im Blickpunkt: Alexej Jawlensky

Donnerstag
19.03.
18:30 Uhr

■ **Bildbetrachtung**

Die Darstellung menschlicher Gesichter wurde zum zentralen seriellen Motiv des expressionistischen Malers Alexej Jawlensky (1864-1941). Sie begann 1911 mit stark farbigen, expressiven Köpfen. In den nach 1918 entstehenden „konstruktiven Köpfen“ wurden die Einzelheiten des Gesichts mittels geometrischer Formen zunehmend abstrahiert. Befördert durch eine fortschreitende Arthritis, die ihn zum kleinen Format zwang und zuletzt das Malen ganz verhinderte, schuf der Künstler in seinen letzten Lebensjahren etwa 700 sogenannte Meditationen - menschliche Antlitzte in strenger, reduzierter Form. In einer dialogischen Bildbetrachtung wollen wir den Weg des Künstlers bis zu diesem großartigen, berührenden Abschluss seines Lebenswerkes nachvollziehen.

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

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

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich.



Bild: Von Alexej von Jawlensky - Christie's online, Bild-PD-alt, <https://de.wikipedia.org/w/index.php?curid=8015399>

BÖLSCHÉ 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

Elektro-Boxhorn
Elektroanlagenbau

Tiergartenstraße 54
30559 Hannover
Telefon 52 15 05/51 3262
Fax 52 23 42

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

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



Besuch der ROSEBUSCHVERLASSENSCHAFTEN

Die **ROSEBUSCHVERLASSENSCHAFTEN** bilden ein Gesamtkunstwerk in einmaliger Form. Seit 1997 trugen hier Almut und Hans Breuste (1933-2012) ihre Tonnen an Kunstmaterial zusammen - in der Turbinenhalle des ehemaligen E-Werks, auf dem Außengelände und in Überseecontainern.

Es sind Hinterlassenschaften: Anhäufungen von Eisen- und Gummiteilen, Matten, Pritschen, Behältern, Massen von Riemen, Tauen, Schuhen, Namenslisten und Gemälde von schemenhaften Menschen. Material, das geordnet, gestaltet und in Beziehung gesetzt wurde.

Durch die Hinwendung und Zusammenstellung der Künstler erfährt das Material eine Verwandlung. Seine unmittelbare sinnliche Wirkung, seine Gebrauchsspuren und die Verlassenheit, die dem Material innewohnen, schaffen Raum für Assoziationen. Geruch, Materialität, Licht und Zusammenstellung rufen Bilder und Geschichten wach: Bezüge zur Industriearbeit, zum Nationalsozialismus, zur Menschheitsgeschichte, zur Literatur und unzähligen ganz persönlichen Geschichten. Es ist ein Raum für Erinnerung und Bewahrung, Sehnsucht und Sinngebung

Regio-Bus 700

ab ZOB Hannover bis Martin - Luther - Kirche, Ahlem

Treffpunkt: Rosenbuschweg 9

Teilnahmegebühr: 10,00 €

Vorherige Anmeldung erforderlich

■ **Montag
23.03.**

15:00 Uhr

**Eine gemeinsame
Veranstaltung der
Kulturtreffs Hainholz,
Bothfeld, Plantage,
Vahrenheide sowie
des Kulturbüros
Südstadt und der
Kulturinitiative
Döhren-Wülfel-
Mittelfeld.**



Themennachmittage für Senior*innen

Dienstag

14.01.

15:00 – 17:00 Uhr

- Mit Glühwein, Krapfen und Musik beginnt das neue Jahr!
Zu Gast: der Singkreis Bothfeld.
Für Kaffee und Kuchen ist natürlich auch gesorgt. Herzlich willkommen!
Ingrid Zimmeck

Dienstag

18.02.

16:00 – 18:00 Uhr

- **Wir besichtigen die neue Nathanael-Kirche!**
Anschließend bummeln wir in die Kurze-Kamp-Straße zum kleinen Snack. Treffpunkt vor St. Nathanael (Hartenbrakenstraße)
Anmeldung bis 12.02. im Kulturtreff erforderlich.
Ingrid Zimmeck

Dienstag

10.03.

15:00 – 17:00 Uhr

- **Zum Frühlingsanfang gibt es Sitztanz** mit Helga Kuck!
Und wir basteln einen Schmetterling.
Für Kaffee und Kuchen ist natürlich gesorgt. 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.



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 Mal-Techniken. 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.

In Kurs 2 sind Neueinsteiger herzlich willkommen.

Kurs 1 **17.01. – 13.03. | 17:00 – 18:30 Uhr**
Für Kinder ab 7 Jahren – Laufender Kurs, zurzeit kein Einstieg möglich –
Irina Simonovska | 40,50 € | Kurstage: 9

■ **Freitags**

Kurs 2 **18.01. – 14.03. | 10:30 – 12:00 Uhr**
Für Kinder ab 12 Jahren
Irina Simonovska | 40,50 € | Kurstage: 9

■ **Samstags**

Kurs 3 **18.01. – 14.03. | 12:30 – 14:00 Uhr**
Für Kinder ab 7 Jahren – Laufender Kurs, zurzeit kein Einstieg möglich –
Irina Simonovska | 40,50 € | Kurstage: 9

■ **Samstags**

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.

Kurse in Kooperation mit der Musikschule der Landeshauptstadt Hannover

Spielraum Musik – Eltern-Kind-Gruppe

Laufender Kurs für 1- bis 2-Jährige mit Bezugsperson
Ab Februar eventuell freie Plätze, bitte bei der Musikschule erfragen.

■ **Donnerstags**
ab 06.02.
09:30 – 10:15 Uhr

Mini Musik

Laufender Kurs für 3- bis 4-Jährige

■ **Freitags**
14:30 – 15:15 Uhr

Musikwerkstatt-I

Laufender Kurs für 4-Jährige

■ **Freitags**
15:30 – 16:30 Uhr

Veranstaltungsort: Kulturtreff Bothfeld

Informationen und Anmeldung
über die Musikschule Hannover, Telefon 16844137





Glanzstücke - Kindertheater im Stadtteil

Gold
wert!
♥

Freitag
21.02.
10:30 Uhr

■ **Compagnie Handmaids: "Frederick"**
- frei nach dem Kinderbuch von Leo Lionni

Ein Klassiker des Puppentheaters: Rotkäppchen! Die Darstellerin ist bereit, Rotkäppchen auch und los gehts!...aber moment mal? Da räumt doch tatsächlich eine komplette Mäusebrigade den fein vorbereiteten Korb für die krankre Großmutter leer? Dem muss nachgegangen werden, und so begeben sich eine Puppenspielerin, Rotkäppchen und der Wolf in Fredericks phantastische Geschichte auf der Suche nach dem Überlebenswichtigen. Denn während Fredericks Kumpanen fleißig für den Winter Vorräte sammeln, scheint es fast so als würde dieser in der Sonne auf der herbstlichen Blumenwiese faulenz.

Weit gefehlt, liebe Mäusefreunde! - Für kalte, einsame Wintertage benötigt man mehr als Nüsse, Mais, Kuchen und Wein...
Vorstellungskraft!

Alter: ab 4 Jahren
Dauer: zirka 40 Minuten
Eintritt: 5,00 €

Für Gruppen ist eine vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich!

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



**Gold
wert!**
♥

Glanzstücke - Kindertheater im Stadtteil

Mensch, Puppe: "Peterchens Mondfahrt" – **Figurentheater nach Gerdt von Bassewitz**

Warum hat der Maikäfer Sumsemann nur fünf Beinchen? Das sechste ist aus Versehen auf dem Mond gelandet, dorthin gezaubert von der schönen Nachtfee. Was tun? Herr Sumsemann holt die Geschwister Peterchen und Anneliese zu Hilfe. Gemeinsam gehen sie auf eine abenteuerliche Reise zum Mond, um das Beinchen zurückzuholen. Dabei begegnen sie allerlei seltsamen Gestalten: dem Sandmann, dem großen Bären, den Sternenkindern und auch dem Weihnachtsmann auf der Weihnachtswiese. Sie alle helfen den drei Freunden, denn da gibt es noch den Mondmann, und der will das Beinchen auf keinen Fall herausgeben...

Peterchens und Annelieses Reise zum Mond ist ein zeitloser Klassiker der Kinderliteratur und begeistert seit Generationen Jung und Alt.

Alter: ab 3 Jahren

Dauer zirka 45 Minuten

Eintritt 5,00 €

Für Gruppen ist eine vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich!

■ **Mittwoch**
11.03.
10:30 Uhr

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

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

vhs



Montags

13.01. – 16.03.

(außer 03.02.)

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 | 47,50 € / ermäßigt 43,00 € | **Kurstage: 9**
Lehrbuch: „Perspectives“ Cornelsen | ISBN Nr. 978-3-06-520162-9

Mittwochs

15.01. – 18.03.

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 | 52,50 € / ermäßigt 48,00 € | **Kurstage: 10**
Mindestteilnehmerzahl: 7
Lehrbuch: „On y va B1“ | ISBN Nr. 978-3-19-003354-6

Spanisch

vhs



Dienstags

14.01. – 17.03.

(außer 04.02.)

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

14.01. – 17.03.

(außer 04.02.)

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 | 63,50 € / ermäßigt 57,50 €
Kurstage: 9 | **Mindestteilnehmerzahl: 6**


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** **13.01. – 16.03.** (außer 03.02.) | **09:30 – 11:00 Uhr** ■ **Montags**
- Kurs 2** **14.01. – 17.03.** (außer 04.02.) | **09:30 – 11:00 Uhr** ■ **Dienstags**
- Kurs 3** **14.01. – 17.03.** (außer 04.02.) | **11:00 – 12:30 Uhr** ■ **Dienstags**
- Kurs 4** **15.01. – 18.03.** (außer 05.02.) | **09:30 – 11:00 Uhr** ■ **Mittwochs**

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

Ute Gehrke | **47,50 € / ermäßigt 43,00 €** | **Kurstage: 9**

Time for a fresh start!

Would you like to refresh your English? We will do grammar work, read little texts and practise everyday situations. Let's have some fun together!

Dieser Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger*innen, die vor langer Zeit Erlerntes auffrischen und erweitern möchten.

Niveau des Kurses: Level A2.

Ute Gehrke | **47,50 € / ermäßigt 43,00 €** | **Kurstage: 9**

NEU

- **Mittwochs**
15.01. – 18.03.
(außer 05.02.)
11:00 – 12:30 Uhr


Italienisch

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**

Italienisch Grundstufe A1-Teil3

– **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 Teilnehmer*innen die bereits über Grundkenntnissen verfügen.

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

- **Montags**
13.01 – 16.03.
16:00 – 17:30 Uhr
- **Donnerstags**
16.01. – 19.03.
17:45 – 19:15 Uhr

Patchwork

Montags**24.02. – 23.03.****10:00 – 12:00 Uhr**

- 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: 5

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.

Bitte mitbringen: Leinwand, Borstenpinsel, Farben.

Dienstags

- **Kurs 1** **14.01. – 17.03.** (außer 18.02.) | **10:30 – 12:30 Uhr**
Gabriele Schwarz / Bozena Kopij-Machnik
63,00 € / ermäßigt 57,50 € | Kurstage: 9

Donnerstags

- **Kurs 2** **09.01. – 19.03.** (außer 16.01.) | **14:30 – 17:30 Uhr**
Katharina Lob | 105,00 € / ermäßigt 96,00 € | Kurstage: 10

Portraitzeichnen lernen

**Donnerstags****16.01. – 12.03.****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.

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

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 14 Jahre.

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



Aquarellmalerei

Aquarell für Fortgeschrittene

– Laufender Kurs, zur Zeit kein Einstieg möglich –

Rosmarie Huisenga | 77,00 € / ermäßigt 70,50 € | Kurstage: 11

Aquarell Grundstufe

– Laufender Kurs, Einstieg nach Rücksprache möglich –

Rosmarie Huisenga | 77,00 € / ermäßigt 70,50 € | Kurstage: 11

- **Mittwochs**
15.01. – 25.03.
10:00 – 12:00 Uhr
- **Donnerstags**
16.01. – 26.03.
15:00 – 17:00 Uhr

Workshop Aquarellmalerei: FARBE im Aquarell

Theorie und Praxis

Was Farbe mit uns macht: In der Theorie gibt es sicher viele Ansätze, die man versucht auch in der Praxis anzuwenden, zum Beispiel in der Werbung. Was aber Farbe wirklich in uns auslöst (oder nicht), ist sicherlich von Mensch zu Mensch verschieden.

Wir wollen an diesem Wochenende ein wenig theoretische Ansätze diskutieren, aber mehr in der Praxis ausprobieren und in Farbe „schwelgen“.

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

- **Freitag**
06.03.
18:00 – 20:00 Uhr
- Samstag**
07.03.
10:00 – 17:00 Uhr
- Sonntag**
08.03.
10:00 – 17:00 Uhr



Workshops Ölmalerei



In diesen Workshops lernen Sie, wunderbare Motive mit Ölfarben nach einer Fotovorlage zu malen.

Für Himmel, Häuser, Bäume und Blumen 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 Kompositionstechnik. Es wird ein vollständiges Ölbild nach der Vorgabe der Kursleiterin gemalt, welches Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen können. Farben, Pinsel, Malspachtel und eine Leinwand werden gestellt.

Die Workshops richtet sich an alle Interessierten ab 14 Jahren.

Irina Simonovska | 35,00 € / ermäßigt 33,00 € inklusive Materialien

Bitte mitbringen: Papierkuchenrolle und eine Packung Baby-Ölpflegetücher zur Reinigung der Pinsel und Hände.

Achten Sie bitte auf unempfindliche Kleidung.

**Sonntag 26.01.
11:00 – 16:30 Uhr**

■ **Workshop 1:
Stadtlandschaft**

**Sonntag 23.02.
11:00 – 16:30 Uhr**

■ **Workshop 2:
Pächtige Iris**

**Sonntag 15.03.
11:00 – 16:30 Uhr**

■ **Workshop 3:
Frühlingslandschaft**

RAHLFS

CATERING UND
PARTY-SERVICE

www.rahlf.de



Bridge

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.

Bridge-Treff

Für Bridgespieler ab 3 bis 4-jähriger Spielerfahrung.

Wir treffen uns, um Spaß am Spiel und beim praxisorientierten Lernen zu haben.

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

- **Montags
ab 13.01.
10:00 – 13:00 Uhr**
- **Freitags
ab 10.01.
15:00 – 18:00 Uhr**

Singkreis Bothfeld

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.

- **Montags
ab 13.01.
alle 14 Tage (in den
ungeraden Wochen)
19:00 – 21:00 Uhr**

Bücher-Runde

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“!

14.01. Leonie Ossowski: „Der einarmige Engel“

11.02. Leila Slimani: „Dann schlaf auch du“

10.03. Alan Bennett: „Die souveräne Leserin“

**Gesprächsleitung: Dr. Siegfried Schildmacher
Teilnahmebeitrag: 1,00 € pro Termin**

- **Dienstags
14.01./11.02./
10.03.
10:00 – 11:30 Uhr**

NEU

Gespräche zur Literatur

Donnerstags**06.02. + 05.03.****18:00 – 19:30 Uhr**

Diese offene Runde richtet sich an Leserinnen und Leser, die sich für Literatur interessieren und über Gelesenes austauschen möchten.

- **06.02. Colum McCann: TransAtlantic**
- **05.03. Charles Lewinky: „Der Stotterer“**

Die Auswahl der weiteren Lektüre soll nach Absprache mit den Teilnehmer*innen erfolgen.

Petra Schröder | Teilnahmebeitrag: 1,00 € pro Termin

Handarbeits-Klönabend

Mittwochs**ab 08.01.**

alle 14 Tage (in den geraden Wochen)

18:00 – 20:00 Uhr

- 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 €

Klassisches Gitarren-Forum

Donnerstags**ab 14.01.**

alle 14 Tage (in den ungeraden Wochen)

18:00 – 20:00 Uhr

- In der Tradition der englischen und amerikanischen „Classical Guitar Societys“ bietet dieses offene Forum allen, die klassische Gitarre spielen und lieben, einen Treffpunkt. Hier können Sie in freundlicher und lockerer Atmosphäre andere 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*innen - oder vielleicht auch neue musikalische Partner*innen - finden.

Maria Linnemann | Jahresbeitrag 15,00 €

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



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: Es wird pro Abend eine Umlage für die Raumnutzung eingesammelt.

**Kontakt: Okyta A'Walelu Telefon 0163 4843134
Betty Panu, Telefon 0176 22242961**

- **Samstag**
25.01./08.02./
21.03.
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“

stellt sich und den neuen Tourenplan vor:

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 zirka 30 km (mittwochs) beziehungsweise 40 km (samstags) und beinhalten eine Einkehr im Lokal oder Biergarten. Die gefahrene Geschwindigkeit liegt bei 13-15 km/h, wird aber gegebenenfalls der Gruppe angepasst. Die Touren werden ehrenamtlich von drei Mitgliedern der Gruppe ausgearbeitet, vorbereitet und durchgeführt.

Wenn Sie mehr erfahren möchten, kommen Sie gern am 11.03. um 16:00 Uhr zur Info-Veranstaltung im Kulturtreff vorbei. Die ersten Touren sind:

08.04. | 14:00 Uhr | Café Korthaus, Hannover-Mittelfeld

25.04. | 10:00 Uhr | Alter Bahnhof, Hannover-Anderten

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



- **Mittwoch**
- **Samstag**

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

Übungsabende in Gewaltfreier Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg

Montags

13.01./27.01./

10.02./24.02./

09.03./23.03.

18:30 – 21:00 Uhr

- An diesen sechs Übungsabenden besteht die Gelegenheit, die eigenen Fähigkeiten im Umgang mit schwierigen Situationen zu erweitern. Dies geschieht durch Einfühlung, Aufrichtigkeit und Wertschätzung in uns selbst und unser Gegenüber. Dazu gehören die vier Schritte der **GfK**: Beobachten ohne zu bewerten - Gefühle wahrnehmen und ausdrücken - Bedürfnisse erkennen und ausdrücken - Bitten aussprechen ohne zu fordern. Auf Basis dieser vier Schritte üben wir an eigenen Beispielen. Ein zusätzlicher Schwerpunkt sind das „aktive Zuhören“, das auch unter dem Begriff „Spiegeln“ bekannt ist und das „empathische Zuhören“, eine veränderte Form der Kommunikation, die aus Selbsteinfühlung, Selbstaussdruck und Empathie für unser Gegenüber besteht.

Für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse

Ekkehard Rieger (Trainer für Gewaltfreie Kommunikation CNVC im Assessment, Schulmediator)

60,00 € / ermäßigt 57,50 € | Kurstage: 6 | Mindestteilnehmerzahl: 7

NEU



TriloChi® Einführungsworkshop

Samstag

14.03.

11:00 – 13:30 Uhr

und

Sonntag

15.03.

11:00 – 13:00 Uhr

- **TriloChi®** beinhaltet ein zeitgemäßes Bewegungs- und Entspannungskonzept für die Menschen von heute. Die Bewegungen sind leicht nachvollziehbar, vielfältig, mit dazu passender Musik. Unsere Körperwahrnehmung, Koordination, Balance und Beweglichkeit werden gesteigert, die harmonische Mischung aus Aktivierung und Entspannung eröffnet neue Wege, Inneres wahrzunehmen. So können körperliche, geistige, seelische und emotionale Vorgänge mit allen Sinnen bewusst wahrgenommen werden.

TriloChi® basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch Verbindung von fernöstlichen Disziplinen (Qi Gong, Tai Ji, Yoga, Meridianaktivierung) mit westlichen Trainingsmethoden (Pilates, Beckenboden- und Rückenübungen, Faszienübungen, Herz-Kreislauf-Anregung) lernen wir bewusst und einfühlsam mit unserem Körper umzugehen. Lockernde und schwingende Bewegungen wecken Freude und Leichtigkeit.

Bitte mitbringen: eine Decke, bequeme sportliche Kleidung und wer nicht barfuß üben möchte Stoppersocken

Sabine Wiekenberg (seit 2015 TriloChi® Lehrerin)

18,00 € / ermäßigt 16,50 € | Mindestteilnehmerzahl: 7



Lachyoga-Workshop: Gute Laune tanken

Lernen Sie Lachyoga kennen, eine einzigartige, leicht erlernbare Methode, für die Sie keine besonderen Vorkenntnisse benötigen. Lachen ist so gesund. Auch wenn es uns manchmal verloren geht: es ist nie zu spät, es wieder zu lernen. Lachen macht fit und fröhlich, befreit von Schmerzen, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und hebt das Selbstwertempfinden. Lachyoga nach dem indischen Arzt Dr. Kataria bietet viele Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Stress und Alltagsproblemen an. Die einfachen Übungen beleben Geist und Körper. Heitere Gelassenheit und Motivation für anstehende Aufgaben entfalten sich wie von selbst.

Seit 5 Jahren bringt Lachtrainerin Lena Hannemann mit viel Herz, Humor und Hintergrundwissen Menschen zum Lachen, was für Anfänger*innen und Auffrischer*innen immer wieder belebend und wohltuend ist.

Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung und etwas zu trinken
Renate Lena Hannemann, Ergotherapeutin und Lachtrainerin
15,00 € / ermäßigt 13,00 €

- **Sonntag**
16.02.
14:00 – 17:00 Uhr



Achtsamkeitsyoga (Hatha Yoga)

– **Laufende Kurse** – Über Bewegungsfolgen (Karana), Haltungen (Asana) den Körper mobilisieren. Über die Aufmerksamkeit für den Atem in Kontakt mit dem eigenen Rhythmus kommen. Im Üben eine Balance zwischen Stabilität und Leichtigkeit finden. 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 innewohnt und der wir uns in der Hektik des Alltags oft nicht bewusst sind.

Kurs 1 13.01. – 16.03. | 16:30 – 18:00 Uhr

Kurs 2 13.01. – 16.03. | 18:15 – 19:45 Uhr

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

- **Montags**
- **Montags**



Mit Yoga den Rücken stärken

vhs

– **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** **14.01. – 17.03. | 18:00 – 19:30 Uhr**
wendet sich an Fortgeschrittene.

Dienstags

- **Kurs 2** **14.01. – 17.03. | 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, Decke, Sitzkissen

Yoga und Meditation als Kraftquelle

vhs

Donnerstags
16.01. – 19.03.
17:00 – 18:30 Uhr

- – **Laufender Kurs** – Körper- und Atemübungen aus dem Yoga helfen uns die Gedanken zur Ruhe zu bringen. In der Meditation lernen wir den Zustand der Sammlung zu stabilisieren und aus einer inneren Distanz heraus wahrzunehmen, was uns bewegt.

In diesem Kurs werden unterschiedliche Meditationsmethoden und -techniken ausprobiert: im Sitzen und Gehen, geführte Meditation und Stille. Begleitet werden die Meditationen durch das Üben von asana, pranayama, Tönen und Mudras.

Erfahrungen im Hatha Yoga oder anderen Formen des Achtsamkeit basierten Übens (z.B. Qi-gong, autogenes Training, progressive Muskelentspannung) sind von Vorteil.

Elke Neumann | 52,50 € / ermäßigt 48,00 € | Kurstage: 10
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Sitzkissen, Yogabänkchen (falls vorhanden), Wolldecke, rutschfeste Matte

– **Laufender Kurs** – 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. 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.

Simin Hajjafari | 31,50 € / ermäßigt 29,00 € | **Kurstage: 9**
Bitte Sportkleidung, Turnschuhe und eine Flasche Wasser mitbringen.

■ **Dienstags**
14.01. – 10.03.
16:30 – 17:30 Uhr

– **Laufender Kurs** – In diesem Kurs werden Körperhaltungen und Bewegungsabfolgen vermittelt. Dabei wird stets der Atem einbezogen. Die Beweglichkeit wird gefördert, das Körper- und Atembewusstsein geschult, die Übungen kommen zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Bei Interesse bitte im Büro melden.

Ursula Spuck | 38,50 € / ermäßigt 35,00 € | **Kurstage: 11**

■ **Donnerstags**
09.01. – 19.03.
19:00 – 20:00 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



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 06.01. (14-täglich) | 19:30– 21:30 Uhr
Wolfgang Beermann | 15,00 € Jahresbeitrag

Dienstags

- **Canasta-Treff**
ab 07.01. (14-täglich) | 18:00 Uhr
15,00 € Jahresbeitrag

Freitags

- **„Denk mit - bleib fit!“**
ab 10.01. | 10:00– 11:00 Uhr
Heike Tschernich | Materialkosten 1,00 € pro Stunde
In Zusammenarbeit mit dem Kommunalen Seniorenservice Hannover.

Freitags

- **Doppelkopf-Runde**
ab 03.01. (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



Genießen Sie Ihr Leben...

...und wir kümmern uns um Ihre **privaten Büroangelegenheiten**. Wir holen ab, bearbeiten zuverlässig und bringen alles erledigt zurück. Sie erreichen uns telef. 0152-287 29 443 montags 15-18, dienstags 10-13 Uhr oder Email: PrivatBueroService@gmx.de

Bäckerei Die Drei Filiale Bothfeld

Inh. Uwe Plötze

Gernsstraße 19
30659 Hannover

Tel. + Fax 0511 64041613



frisch, lecker...mag ich

Was ist los bei den Nachbarn?

Lesung mit Udo Bergmann: „Tanz Roter Punkt Tanz“



Donnerstag
13.02.
19:00 Uhr

1969. Zwei Wochen im Juni unter silberblauen hannoverschen Himmeln. Hunderte, tausende Menschen auf den Straßen, Plätzen und Gleisen ihrer Stadt. Gegen maßlose, bis über dreißigprozentige Fahrpreiserhöhungen ihrer Straßenbahn Verkehrsgesellschaft, der Üstra. Udo Bergmann wird mit seinem Roman „Tanz Roter Punkt Tanz“ einen Rückblick auf die Geschehnisse in Hannover 1969 geben.

Ergänzend zeigen wir den 5-minütigen Film „Rote-Punkt-Aktion in Hannover, 1969“ (von Thomas Gatzke, Gesellschaft für Filmstudien e.V.)

Eintritt: 2,00 €

Kulturtreff Vahrenheide

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



© Foto: Üstra Archiv

„Was glaub ich, wer ich bin“ mit Liza Kos

STADTTEILTREFF
SAHLKAMP

Freitag
21.02.
20:00 Uhr

Liza Kos kommt aus Moskau. Mit 15 zieht sie mit ihren Eltern aufs Land - nach Deutschland. Hier will und muss sie sich integrieren und lernt die Landessprache, die sie auch bald perfekt beherrscht: Türkisch! Nach vier Jahren unterm Kopftuch, hängt sie dieses an den Nagel und beschließt eine „richtige Deutsche“ zu werden. Um die Integration endlich abzuschließen meldet sie sich in Aachen in einem Karnevalsverein an und beginnt Öcher Platt zu lernen.

Das vielschichtige Kabarett-Comedy Programm erzählt von Liza Kos' eigener und eigentümlicher Integration. Sei es über ihr Herkunftsland Russland, die Türkei oder ihre Wahlheimatland Deutschland - jede Nation wird „durch den Kakao gezogen.“

Eintritt: 12,00 € / Vorverkauf 10,00 €
Kartenvorbestellung unter 0511 168-48059

Stadtteiltreff Sahlkamp

Elmstraße 15, 30657 Hannover,
Telefon 0511 16848051
E-Mail: Stadtteiltreff-Sahlkamp@Hannover-Stadt.de



© Foto: Michel Kitzenge

Förderverein Bothfelder Kulturtreff e.V.

Telefon	■ Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 Hannover 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	■ Bis zum 07.01. und vom 06. – 13.04.2020 bleibt das Büro geschlossen. Vom 30.03. – 03.04.2020 gelten eingeschränkte Öffnungszeiten.
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.

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

■ 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 oben 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 HannoverAktivPass-Inhaber*innen bekommen im Kulturtreff 50 % Ermäßigung auf Kurse und Veranstaltungen.

Impressum

Herausgeber	■ Förderverein Bothfelder Kulturtreff e.V. Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 Hannover
Fotos	■ © die jeweiligen Künstler*innen Heike Wollborn (Seite 03) Rosemarie Huisenga (Seite 19) Irina Simonovska (Seite 20) fotolia / stock.adobe.com: Trutta (Seite 01), francescorizzato (Seite 02 Anzeige), vege (Seite 16), ffx520 (Seite 07 Anzeige Blumen), Picture-Factory (Seite 07 Anzeige rechts), inna_astakhova (Seite 18), kieferspex (Seite 26), pixabay: Jörg Peter (Seite 07 oben links), tucson (Seite 08), Pezibär (Seite 12) 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 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 • Stadtteilstefte • Familienangebote
 • Exkursionen • Workshops und Projekte für unterschiedliche Zielgruppen
- Wir wollen** ■ mit unseren Angeboten Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senior*innen erreichen und damit eine lebendige Begegnungskultur im Stadtteil fördern.
- Wir pflegen** ■ den Kontakt zu Institutionen, Vereinen und Kirchengemeinden im Stadtteil, fördern den Zusammenhalt untereinander und bauen Brücken zur Stadt Hannover und zu kulturellen Institutionen in anderen Stadtteilen.
- Wir freuen uns,** ■ wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten und Mitglied werden - und / oder sich bei uns ehrenamtlich engagieren. Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Ideen oder Wünsche einzubringen! Sprechen Sie uns gern an.

Herzlich willkommen beim Kulturtreff Bothfeld!

Beitrittserklärung

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

ab Datum: _____

Name: _____ Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

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

Beitrag in Höhe von € _____

IBAN: _____

BIC: _____

Bankinstitut: _____

Der jährliche Beitrag in Höhe von
 (Nichtzutreffendes bitte streichen)
 • 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. Telefon: (05 11) 64 80 81
Im Heidkampe 14 • 30659 Hannover Telefax: (05 11) 64 80 70

Schöne Bäder aus einer Hand!



Bad-
renovierungs-
Hotline:

☎ 05 11 /
64 79 0-83



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

Bad & Wärme

...für ein schönes Zuhause!



Schöne Bäder - moderne Energiesysteme - freundlicher Kundendienst