

KULTUR *treff* BOTHELD

Programm April bis Juli 2020

Natürlich!

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 & Diesing
VITALCENTRUM

*Wir sind für Sie da!
Ihr Vitalzentrum 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





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

wie geht es Ihnen, wenn Sie das Titelbild dieses Heftes betrachten? Macht Ihnen der Anblick der bunten Blumen und des blauen Himmels auch so viel Freude? Ich habe sofort gute Laune, wenn ich das Heft in die Hand nehme. Natur ist etwas Herrliches und wird deshalb auch so vielfältig als Motiv für Gemälde, in der Musik, in Filmen etc. verwendet.

Ganz ungetrübt kann unsere Freude an der Natur aber nicht sein. Nicht zuletzt durch die Klimadiskussion wissen wir auch, dass wir (wieder) behutsamer mit unserer Umwelt und unseren natürlichen Ressourcen umgehen müssen. Selbermachen, reparieren und wiederverwenden ist modern und im Sinne von Nachhaltigkeit auch etwas, was jede/jeder von uns tun kann. Wir möchten Ihnen mit den Angeboten dieses Heftes beides bieten: Genießen und aktiv mitmachen. Natürlich? Natürlich!

Ich freue mich darauf, Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung zu sehen.

Mit herzlichen Grüßen
Regina Hogrefe

■ von rechts:

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

„MittagsMusik“ - Kleine Konzerte zur Mittagszeit

**Jeweils
12:30 Uhr
bis
13:00 Uhr**

In unserer Reihe „MittagsMusik“ bieten wir Ihnen auf unserer grünen, lauschigen Innenhof-Terrasse wieder feine Konzerthäppchen „für zwischendurch“.

Hannover ist „Unesco City of Music“ und wir leisten einen kleinen Beitrag, diesen Ehrentitel mit Leben zu füllen. Ob Sie auf dem Weg zum Einkauf sind, Ihre Büro-Mittagspause einmal anders verbringen möchten oder ganz gezielt ein kleines Konzert erleben wollen - hier können Sie Ihren Ohren etwas Gutes gönnen! Auch für das Gaumenwohl wird gesorgt sein.

Bei schlechtem Wetter findet die MittagsMusik drinnen statt.

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

**Donnerstag
30.04.**

■ Ann-Kathrin Blohmer und Markus Neumann



Ann-Kathrin Blohmer (Gesang, Akkordeon, Klavier) und **Markus Neumann** (Kontrabass) lieben das gemeinsame Musizieren seit vielen Jahren in verschiedenen Besetzungen. Immer wieder, so wie heute Mittag, gönnen sie sich die Intimität der musikalischen Zweisamkeit, um Lieder und Instrumentales aus aller Menschen Länder zum tönen- den Erlebnis werden zu lassen. Mit dabei sind russischer Chanson, swingender Schlager, Tango-Walzer und Musetter.

**Donnerstag
28.05.**

■ Duo „Boduza“



Das schwedisch-japanische Duo namens **Boduza** (**Bodil Mohlund**, Saxophon, und **Azusa Katayama-Schöner**, Klarinette), spielt sowohl Mozart, Piazzolla und Klezmer als auch Volksmusik aus ihren Heimatländern.

Lassen Sie sich überraschen und verzaubern!

**Donnerstag
25.06.**

■ Michael Seubert (Gitarre)



In seinem aktuellen Programm „guitarra poética“ präsentiert der klassische Gitarrist **Michael Seubert** spanische und südamerikanische Gitarrenmusik. Dazwischen liest er Gedichte spanischer und lateinamerikanischer Autoren, begleitet sich dabei zeitgleich auf der Gitarre und schafft so wie bei einer Stummfilmbegleitung eine Art Soundtrack - ein einmaliges Erlebnis!

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
Vernissage	■	06
Themennachmittag für Senior*innen....	■	12
Filmabend	■	07
MittagsMusik	■	04
Theater Bühnensturm	■	07
Fledermaus-Führung	■	08
Workshop Ölmalerei.....	■	19
frauenORTE: Peine	■	09
Themennachmittag für Senior*innen	■	12
Bildbetrachtung.....	■	09
Landpartie Wendland	■	10
MittagsMusik	■	04
Offenes Singen Open Air	■	10
Mit-Mach-Bar	■	11
Themennachmittag für Senior*innen....	■	12
MittagsMusik	■	04
Klingender Spielplatz.....	■	14
Themennachmittag für Senior*innen	■	12
FerienCard-Aktion	■	15
FerienCard-Aktion	■	15

■ Stadtteil-Kultur-Naturverbunden

Ausstellungen, Exkursionen, Vorträge oder Workshops: vom Frühjahr 2020 an bieten verschiedene Stadtteilkultureinrichtungen in Hannover eine Veranstaltungsreihe, die sich intensiv mit den Themen Klima, Nachhaltigkeit, Natur, Umwelt und Gesundheit befasst.

Neben Informationen und Austausch wird es in etlichen Aktionen auch die Möglichkeit zum lustvollen Ausprobieren geben. Weitere Informationen finden Sie ab Mai auch in einem gesonderten Flyer.

Beteiligt sind die Kulturtreffs Bothfeld, Hainholz, Plantage, Vahrenheide, das Kulturbüro Südstadt, die KI Döhren Wülfel-Mittelfeld und das Hölderlin Eins (Kleefeld).

Die Veranstaltungsreihe findet in Kooperation mit dem Bereich Stadtteilkultur, Kulturelle Erwachsenenbildung, statt.

Veranstaltungen zu Stadtteil-Kultur-Naturverbunden finden Sie auf den Seiten 8, 10 und 11.



männliche Frühlings-Pelzbiene

Ausstellung: Hans Leunig (Fotos) „Wildbienen“

27.04. – 14.07.

- Bienen kennen die Allermeisten als Honig-„Lieferanten“. Honigbienen sind die meistbekanntesten Insekten überhaupt. Doch daneben gibt es allein in Niedersachsen etwa 360 weitere Wildbienenarten, die keinen Honig liefern, aber zahlreiche Wild- und Kulturpflanzen bestäuben. Diese Wildbienen sind eine besonders gefährdete Artengruppe. Der Verlust ihrer Lebensräume, der Mangel an geeigneten Blütenpflanzen und die Zerstörung ihrer Nistplätze sind Ursachen für ihren Bestandsrückgang. **Hans Leunig** möchte mit seiner Fotoausstellung einige Wildbienen-Arten und ihre Lebensweise vorstellen.

Zur **Vernissage** - mit einer kleinen Einführung von Jakob Grabow-Klucken, Wildbienen-Fachmann - **am Montag, 27.04 | 18:00 Uhr**, laden wir Sie herzlich ein!



Filmabend: „More than honey“

Mehr als ein Drittel unserer Nahrungsmittel ist abhängig von der Bestäubung durch Bienen. Doch das emsige Insekt ist in großer Gefahr, ganze Völker sterben aus.

Der Regisseur **Markus Imhoof** war durch das Bienenhaus seines Großvaters schon früh mit der einzigartigen Welt dieser Insekten vertraut und macht in seinem Film ohne erhobenen Zeigefinger aufmerksam auf ein zentrales Umweltproblem unserer Zeit. Mit starken Bildern schafft er tiefe Einblicke in das Leben der Bienen. Von den Schweizer Bergen über die USA und China ist Imhoof für seine Dokumentation rund um die Welt gereist, hat Experten besucht und Wissenschaftler interviewt. So sind überwältigende und einzigartige Bilder entstanden, zum Beispiel über das Leben im Inneren eines Bienenstocks oder die Begattung einer Königin in vollem Flug. Diese spektakulären Aufnahmen ermöglichen den Blick auf eine Welt jenseits von Blüte und Honig, die man nicht so schnell vergessen wird.

Dauer: zirka 90 Minuten

Eintritt frei, um eine Spende wird gebeten.

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich!

■ **Mittwoch**
29.04.
19:00 Uhr



„Das wird man doch mal sagen dürfen!? - Ungesagtes, Unsagbares und Unsägliches“

Ein satirischer Theaterabend mit viel Musik von und mit der Theaterinitiative Bühnensturm

„Geht's dir gut?“ – trauen Sie sich das noch zu fragen angesichts der derzeitigen Gesellschaftssituation? Klimakatastrophe, Terrorgefahr, Flüchtlingskrise, Rechtsruck, Altersarmut, Antisemitismus, Islamfeindlichkeit, Werteverfall, Über-Digitalisierung und Tabubrüche allerorten – es ist, als wäre die Büchse der Pandora geöffnet worden. Wie kann man da weiterleben und trotzdem den Humor bewahren? Oder das alles auf eine Bühne bringen, ohne den zeitlichen Rahmen zu sprengen?

Wir wagen es und stellen uns den heute brennenden Themen – sozusagen im Losverfahren. In kleinen Szenen, mit Toneinspielungen, Gedichten und viel Musik nähern wir uns den täglichen Katastrophen. Wir wappnen uns gegen Höhenängste, Abstiegsängste, Terrorängste, Bindungsängste, Klimaängste und mehr und bleiben doch bei allem Ernst unterhaltsam, erhellend und bestenfalls ermutigend!

Unser Ensemble besteht aus syrischen und deutschen Musikern. Außerdem **Hanna Legatis**, SchauspielerIn, und **Martin-G. Kunze**, Schauspieler (beide auch Texte). Regie: **Johanna Kunze**

Eintritt: 14,00 € | ermäßigt 10,00 €

Tickets erhältlich im Kulturtreff Bothfeld

oder über ti-buehnensturm@web.de und Telefon 0175 590 28 37

■ **Mittwoch**
06.05.
19:00 bis
zirka 20:15 Uhr





Wasserfledermaus Foto von Dietmar Nill-Büro für Naturetainment

Kobolde der Nacht

**Freitag
08.05.**

**20:15 bis
zirka 22:00 Uhr**

■ **Eine spannende Fledermaustour durch die Eilenriede**

Beobachten, lauschen, verstehen:

jeden Abend übernehmen die Fledermäuse die Regie im Luftraum. Die meisten Vögel begeben sich zur Ruhe und überlassen ihre Jagdgebiete den Abendseglern, Zwergfledermäusen & Co. Fast unsichtbar sind sie unterwegs, orientieren sich im Dunkeln, erobern ihre Beute im Flug und verbringen zum Beispiel in Baumhöhlen ihren Tag. Diese faszinierenden Tiere ziehen die Menschen in ihren Bann und lassen sich in der Abenddämmerung beobachten und belauschen. Mit Erzählungen und Aktionen erfahren Sie mehr über diese faszinierenden Tiere, könnt sie beobachten und mit den Ultraschalldetektoren belauschen.

Eine Tour des Büro für Naturetainment
Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Teilnahmebeitrag: Erwachsene 9,00 € / Kinder 7,00 €

Bitte mitbringen: Taschenlampen für den Rückweg

Treffpunkt: Erlebnishof Wakitu (Hohenzollernstraße 57)

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff 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

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.



Peine: Hertha Peters

Sie war die bemerkenswerteste Frau im politischen Leben des Peiner Landes. Hertha Peters (1905-1987) setzte sich für eine stärkere Präsenz von Frauen in der Kommunalpolitik ein und bereitete ab 1964 als erste Landrätin in Niedersachsen sowie zeitweise als einzige amtierende Landrätin in der Bundesrepublik den Weg für Frauen in politische Führungspositionen vor. Der Bau des Kreiskrankenhauses, des heutigen Klinikums Peine, zählt zu ihren herausragenden politischen Leistungen.

Auf einem ca. 2-stündigen Stadtrundgang unter dem Titel „Peiner Frauen - viel mehr als Kinder, Küche, Kirche“ erfahren wir mehr über das Werk Hertha Peters sowie anderer prägender Frauengestalten in Peine. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, auf eigene Faust die Innenstadt zu erkunden oder in einem Lokal Ihrer Wahl zum Essen einzukehren.

Teilnahmekosten: 20,00 € (inkl. Zufahrt und Führung)

Treffpunkt: 09:40 Uhr | Servicepoint am Hauptbahnhof

Anmeldung ab dem 14.04. möglich und erforderlich.

- **Mittwoch**
13.05.
09:40 bis
zirka 17:00 Uhr

Bildbetrachtung Im Blickpunkt: Berthe Morisot



Das Musée d'Orsay in Paris widmete im vergangenen Jahr eine viel beachtete Ausstellung der impressionistischen Malerin Berthe Morisot. Aus gutem Hause stammend, hatte sie beste Möglichkeiten, ihrer Passion, der Malerei, nachzugehen. Sie wurde zu einer Meisterin ihres Fachs und entwickelte ihre eigene, unverwechselbare Bildsprache. Ausgehend von ihrem Selbstporträt werden wir uns zwei weiteren Gemälden vertieft zuwenden, wie immer dialogisch und mit Blick auf die Biographie der Künstlerin und ihr Umfeld.

- **Dienstag**
19.05.
18:30 Uhr

Referentin: Barbara Walther

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

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich!



Kulturelle Landpartie ins Wendland

Mittwoch
27.05.
09:00 bis
zirka 19:00 Uhr

- 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 zwischen Himmelfahrt und Pfingsten ihre Werkstätten, Ateliers und Höfe zur kulturellen Landpartie. In mehr als 80 Dörfern. Seit über 30 Jahren. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen wieder ein paar besondere Orte im Wendland bereisen und erleben.

Abfahrt: 9:00 Uhr vom ZOB, Rückkehr gegen 19:00 Uhr zum ZOB

Fahrpreis: 19,00 €

Anmeldungen sind erst ab dem 27.04. möglich und erforderlich.

Eine gemeinsame Veranstaltung der Kulturtreffs Bothfeld, Hainholz, Plantage, Vahrenheide, Kulturbüro Südstadt und der Kulturinitiative Döhren-Wüfel-Mittelfeld.



Offenes Singen - Open Air

Montag
08.06.
16:30 – 18:00 Uhr

- **Karin Fischer** wird mit Ihnen einen einmaligen und einzigartigen Chor für einen Nachmittag entstehen lassen. Jede Stimme zählt, ob geübt oder nicht - gemeinsam können Sie einen wunderschönen Klangteppich weben! Die unterschiedlichsten Lieder werden dafür in der Natur erklingen.

Bei Regen und Wind gehen wir einfach rein.

Karin Fischer (Jazz- Gesangspreisträgerin, Musikdozentin und Chorleiterin)

Treffpunkt: Am Ende des Bothfelder Kirchweges, Eingang zum Anger

Kosten: 5,00 € | Anmeldung im Kulturtreff erwünscht

Mit-Mach-Bar

Auf der Suche nach Alternativen zu Produkten die aus Kunststoff bestehen oder Mikroplastik und andere Schadstoffe enthalten, bieten wir die erste **Mit-Mach-Bar** im Rahmen der Jahresreihe „Stadtteil-Kultur-Naturverbunden“ an.

Sie lernen wie Wachstücher als Ersatz für Frischhaltefolie hergestellt werden. Sie können Spülschwämme häkeln oder stricken und wenn Sie mögen auch gleich noch das passende Spülmittel dazu produzieren. Alles, was Sie im Rahmen der **Mit-Mach-Bar** selbst gemacht haben, sowie die Rezepte, Anleitungen und Informationen zum Thema „Nachhaltige Produkte selber machen“ dürfen Sie natürlich mitnehmen und nutzen.

Kosten: 8,00 € | Anmeldung im Kulturtreff erwünscht

- **Mittwoch**
17.06.
17:00 bis
zirka 19:00 Uhr



Open Air-Kino mit dem Cinema del Sol

Ein Open Air Kino am Kulturtreff: merken Sie sich schon jetzt diesen besonderen Termin vor! Vom Sonnenstrom bis zum Projektor...alles, was das Kino braucht, steckt in den beiden Fahrradanhängern, die das Team des Wissenschaftsladen Hannover e.V. mit Pedalkraft nach Bothfeld bringen wird. Tagsüber gespeichert, zeigt die Sonnenenergie am Abend was in ihr steckt. Wenn die Leinwand zwischen den starken Bäumen hängt, Soundsystem und Projektor am Solaran hänger eingestöpselt sind, steht dem abendlichen Filmgenuss aus reiner Sonnenkraft nichts mehr im Wege. Nähere Informationen im nächsten Programmheft und auf unserer Homepage.

- **Vorankündigung**
Mittwoch
02.09.
20:00 Uhr

**Elektro-
Boxhorn**
Elektroanlagenbau

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

Themennachmittage für Senior*innen

Dienstag

28.04.

15:00 – 17:00 Uhr

- **Basenfasten** - ein Vortrag von **Hilke Zimmeck** (Ärztin)
Das Basenfasten, nach der Wacker-Methode, ist eine Möglichkeit, den Körper zu entgiften und entlasten, um neue Vitalität zu spüren. Für Tee und basische Kostlichkeiten ist gesorgt.
Herzlich willkommen! Ingrid Zimmeck

Dienstag

19.05.

14:00 – 17:00 Uhr

- Wir entdecken einen anderen Stadtteil und machen einen **Spaziergang durch Döhren!**
Hedwig Kern wird uns führen. Anschließend erholen wir uns im Café Yunana (Fiedeler Straße).
Anmeldung bis spätestens 28.04. im Kulturtreff erforderlich!
Abfahrt: Stadtbahnhaltestelle „Bothfelder Kirchweg“
Treffen: um 14:00 Uhr
Eine Spende für die Klinik-Clowns wird erbeten.
Karin Strohschein | Ingrid Zimmeck

Dienstag

23.06.

15:00 – 17:00 Uhr

- **Eine Europareise in Liedern** mit der Sopranistin **Michaela Schneider**
Moderation und Klavier: **Jürgen Glaufß**.
Michaela Schneider studierte Gesang in Freiburg und Hannover und war festes Ensemblemitglied der Staatsoper Hannover. Gastspiele führten sie nach Köln, Düsseldorf und an die Hamburgische Staatsoper.
Jürgen Glaufß studierte in Mainz und Köln Pädagogik, Romanistik, Musikwissenschaft, Kammermusik und Liedgestaltung. Von 1994-2014 leitete er an der Hochschule für Musik und Tanz in Köln als Professor die Liedklasse. Nach dem Konzert gemütliches Kaffeetrinken.
Herzlich willkommen! Ingrid Zimmeck
Ort: Emil-Nolde-Weg 17
Vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich!



Dienstag

14.07.

**14:00 bis
zirka 17:30 Uhr**

- Ausflug mit Wildtierfütterung und **Erlebnis mit Weitsicht auf schwankenden Planken**
...lassen Sie sich überraschen!
Kostenbeitrag: 6,00 €
Vorherige Anmeldung bis spätestens 01.07. im Kulturtreff erforderlich!
Treffpunkt: 14:00 Uhr
an der Stadtbahnhaltestelle „Bothfelder Kirchweg“

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.**



Freude und Spaß beim Malen und Zeichnen

– Laufende Kurse, wenn Plätze frei werden sind Neueinsteiger herzlich willkommen –

Die Kurse sind für Kinder **ab 7 Jahren** 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

Kurs 1 17.04. – 03.07. (außer 01.05./22.05.) | **17:00 – 18:30 Uhr**

Kurs 2 18.04. – 04.07. (außer 02.05./23.05.) | **10:30 – 12:00 Uhr**

Kurs 3 18.04. – 04.07. (außer 02.05./23.05.) | **12:30 – 14:00 Uhr**

Irina Simonovska | 45,00 € | Kurstage: 10

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.

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

- **Freitags**
- **Samstags**
- **Samstags**

Kurse der Musikschule der Landeshauptstadt Hannover im Kulturtreff Bothfeld

Spielraum Musik – Eltern-Kind-Gruppe

Laufender Kurs für 1- bis 2-Jährige mit Bezugsperson

Mini Musik

Laufender Kurs für 3- bis 4-Jährige

Musikwerkstatt-I

Laufender Kurs für 4-Jährige

Veranstaltungsort: Kulturtreff Bothfeld

**Informationen und Anmeldung
über die Musikschule der Landeshauptstadt Hannover
Telefon 16844137, www.musikschule-hannover.de**

- **Donnerstags**
09:30 – 10:15 Uhr
- **Freitags**
14:30 – 15:15 Uhr
- **Freitags**
15:30 – 16:30 Uhr



Klingender Spielplatz

Mittwoch
01.07.
10:00 Uhr

- Ein Mitmach-Konzert für Kinder aus Kita und Grundschule (erster und zweiter Jahrgang) - Musik zum Hören, Sehen und Staunen mit dem Ensemble vom Kammerorchester Hannover/Nordstadt Konzerte e.V. unter der Leitung von Hans-Christian Euler. Auf dem „Klingenden Spielplatz“ können Kinder Erfahrungen mit Musik und Instrumenten machen und dabei Musik auf eine besonders kindgerechte Art erleben. Der Spielplatz wird zum Ort des Hörens umgestaltet: Wie klingen Seile, wenn man sie unterschiedlich spannt? Wie klingt eine Rutsche oder eine Schaukel? Die Instrumente des Ensembles mit ihren unterschiedlichen Klängen werden vorgestellt und gemeinsam mit den Kindern wird gesungen und musiziert. Ein kleines Konzert bildet den Abschluss.

Ort: Spielplatz Prinz-Albrecht Ring

(bei schlechtem Wetter: Sportkita Bothfeld)

Teilnahmebeitrag: 2,00 €

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich!

Gruppenanmeldungen sind leider nicht mehr möglich.

■ KulturWerk²

Am 13. Juli laden die Stadt Hannover und CircO Hannover e.V. in die Herrenhäuser Gärten zum Thema Kooperation von Kultur und Schule zu einer gemeinsamen Veranstaltung ein:

KulturWerk² = Werkschau & Fest für junge Leute im Großen Garten!

Von 11 bis 14 Uhr werden in der Werkschau rund 30 Projekte kultureller Bildung in Schule in den Herrenhäuser Gärten live präsentiert. Im Arne Jacobsen Foyer haben dazu Dokumentationen und Ausstellungsobjekte Platz.

Das Fest für junge Leute löst am Nachmittag die Werkschau ab und präsentiert sich auf den Bühnen des Kleinen Festes in den Herrenhäuser Gärten. Hier werden zirkuspädagogische Projekte oder ähnlich bewegungsorientierte Projekte der Schulen und freien Kulturszene vorgestellt.

Weitere Infos: <https://www.kinderkultur-stadt-hannover.de/>

Sehpferdchen

Im März fand das **Sehpferdchen-Filmfest** in Hannover statt, mit spannenden Filmen für Kinder und Jugendliche im Koki. Und im Kulturtreff gab es - in Zusammenarbeit mit dem Medienpädagogischen Zentrum - ein Trickfilmprojekt dazu: Die Hortgruppe der AWO-Kita Burgwedeler Straße hat einen Zeichentrickfilm im Legetrickverfahren gemacht.

16 Kinder zwischen sieben und neun Jahren haben sich mit dem Prinzip des Trickfilms beschäftigt und dabei geübt, ganz genau hinzugucken. Dann haben sie eine eigene Geschichte entwickelt, gemalt und gestaltet - und schließlich wurde gedreht, Bild für Bild. Viele Stunden konzentrierter, aber auch spielerischer und fantasievoller Arbeit haben sich gelohnt. Ganz am Ende steht ein eigener Trickfilm - und die Erfahrung, dass Film Teamwork ist.



Ferien-Card Aktion: Alle Vögel sind schon da!

Wir basteln Vogelfutterhäuschen aus Tetrapacks-Upcycling, bunt und kreativ! Außerdem stellen wir Körnerrollen und anderes Vogelfutter selbst her. Dazu gibt es Infos über Vogelfütterung und wir erfahren, was welche Vögel gerne essen.

Bitte mitbringen: Tetrapacks, wenn vorhanden, sowie etwas zu essen und zu trinken für die Pause.

Alter: 7 – 14 Jahre

Diemut Taal | Teilnahmebeitrag: 3,00 € | mit AktivPass: 1,50 € ohne FerienCard: 5,00 €

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

In Zusammenarbeit mit der Sommer FerienCard der Landeshauptstadt Hannover

■ **Dienstag**
25.08. (Termin 1)
09:30 – 13:00 Uhr

Mittwoch
26.08. (Termin 2)
09:30 – 13:00 Uhr

Landeshauptstadt

Hannover



hannah!

Lastenräder für Hannover

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

www.hannah-lastenrad.de

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. Neueinsteiger*innen bieten wir eine kostenlose Schnupperstunde an.

Französisch

vhs



Montags

27.04. – 29.06.

(außer 01.06.)

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 | 47,50 € / ermäßigt 43,00 € | **Kurstage: 9**
Lehrbuch: „Perspectives 2“ Cornelsen | ISBN Nr. 978-3-06-520162-9

Mittwochs

29.04. – 01.07.

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**
Lehrbuch: „On y va B1“ | ISBN Nr. 978-3-19-003354-6

Spanisch

vhs



Dienstags

05.05. – 07.07.

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

Dienstags

05.05. – 07.07.

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 | 56,00 € / ermäßigt 52,50 €
Kurstage: 8 | **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** 27.04. – 29.06. (außer 18.05.+01.06.) | **09:30 – 11:00 Uhr** ■ **Montags**
Kurs 2 28.04. – 30.06. (außer 19.05.+02.06.) | **09:30 – 11:00 Uhr** ■ **Dienstags**
Kurs 3 28.04. – 30.06. (außer 19.05.+02.06.) | **11:00 – 12:30 Uhr** ■ **Dienstags**
Kurs 4 29.04. – 01.07. (außer 20.05.+03.06.) | **09:30 – 11:00 Uhr** ■ **Mittwochs**
Kurs 5 29.04. – 01.07. (außer 20.05.+03.06.) | **11:00 – 12:30 Uhr** ■ **Mittwochs**

Ute Gehrke | 42,00 € / ermäßigt 38,50 € | Kurstage: 8



vhs

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

- **Montags**
27.04 – 06.07.
(außer 01.06.)
16:00 – 17:30 Uhr

Italienisch Grundstufe A1-Teil4

– **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 | 60,00 € / ermäßigt 55,00 € | Kurstage: 10
Mindestteilnehmerzahl: 7

- **Donnerstags**
30.04 – 09.07.
(außer 21.05.)
17:45 – 19:15 Uhr

S. Deutsch

zuverlässig • vertrauenswürdig • Ihr Spezialist und Profi

Haus- und Wohnungsverwaltung
Immobilien-Makler

Telefon 0511 905272

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

Patchwork

Montags**08.06. – 29.06.****10:00 – 12:00 Uhr**

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

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

Heidemarie Gropengießer | 28,00 € / ermäßigt 24,00 € | Kurstage: 4

Acrylmalerei

vhs



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

Donnerstags

- Kurs 2 23.04. – 09.07.** (außer 21.05./28.05./18.06) | **14:30–17:30 Uhr**
Katharina Lob | **94,50 € / ermäßigt 86,50 € | Kurstage: 9**

Portraitzeichnen lernen

vhs

Donnerstags**16.04. – 02.07.**

(außer 30.04./21.05.)

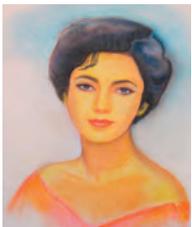
18:00 – 20:00 Uhr

- 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 | 70,00 € / ermäßigt 64,00 € (eventuell zuzüglich Umlage für Model-Kosten) | Kurstage: 10



vhs

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 | 70,00 € / ermäßigt 64,00 € | Kurstage: 10

- **Mittwochs**
22.04. – 01.07.
10:00 – 12:00 Uhr
- **Donnerstags**
23.04. – 02.05.
(außer 21.05.)
15:00 – 17:00 Uhr

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



Workshops Ölmalerei

vhs

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-Ölpflegtücher zur Reinigung der Pinsel und Hände.

Achten Sie bitte auf unempfindliche Kleidung.

**Sonntag 10.05.
11:00 – 16:30 Uhr**

- **Workshop 1:
Mohnblumen**

**Sonntag 21.06.
11:00 – 16:30 Uhr**

- **Workshop 2:
Traum von Venedig**

**Sonntag 05.07.
11:00 – 16:30 Uhr**

- **Workshop 3:
Seerosen**

RAHLFS

CATERING UND
PARTY-SERVICE

www.rahlf.de



Bridge

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!**

- **Freitags
ab 17.04.
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 20.04.
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“!

Peter Stamm: „An einem Tag wie diesem“

Klaus Mann: „Der Vulkan - Roman unter Emigranten“

Françoise Dorner: „Die letzte Liebe des Monsieur Armand“

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

- **Dienstags
10:00 – 11:30 Uhr**
- **21.04.**
- **12.05.**
- **09.06.**

Handarbeits-Klönabend

Mittwochs

ab 15.04.

(ausser 27.05.) 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 23.04.

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 €

Gespräche zur Literatur

Donnerstags

18:00 – 19:30 Uhr

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

- 07.05. ■ **Eva Menasse:** „Quasikristalle“
- 04.06. ■ **Eugen Ruge:** „In Zeiten des abnehmenden Lichts“
- 02.07. ■ **John Williams:** „Stoner“

Petra Schröder | Teilnahmebeitrag: 1,00 € pro Termin

Afro-Treff



Samstag

25.04./16.05./
04.07.

18:00 Uhr

- 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**

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 **zweiten Mittwoch im Monat um 14:00 Uhr** und jeden **vierten 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.



- 08.04.** | **14:00 Uhr** | Café Korthaus, Hannover-Mittelfeld
- 25.04.** | **10:00 Uhr** | Alter Bahnhof, Hannover-Anderten
- 13.05.** | **14:00 Uhr** | Finca Celona, Hannover Marienwerder
- 23.05.** | **10:00 Uhr** | Spargelhof Heuer, Fuhrberg
Anmeldung bis 15.05.
- 10.06.** | **14:00 Uhr** | Vier Jahreszeiten, Hannover-Waldhausen
- 27.06.** | **10:00 Uhr** | Parthenon, Burgdorf
- 08.07.** | **14:00 Uhr** | Wiesendachhaus, Laatzen
- 25.07.** | **10:00 Uhr** | Ristorante Italiano, Mellendorf
- 12.08.** | **14:00 Uhr** | Galerie-Café Webstuhl, Hemmingen
- 22.08.** | **10:00 Uhr** | Gutshof Rethmar, Sehnde-Rethmar

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

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

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

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (**GfK**) nach Marshall Rosenberg ist für Menschen geeignet, die ihre Fähigkeiten erweitern möchten, auch in schwierigen Situationen einfühlsam, aufrichtig und wertschätzend zu kommunizieren. 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“ und das „empathische Zuhören“, das aus Selbsteinfühlung, Selbstausdruck und Empathie für unser Gegenüber besteht.

Für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse

Sonntag
26.04.

- **Einführungs-Workshop** | **10:00 – 18:00 Uhr**
32,00 € / ermäßigt 29,00 € | Kurstage: 1 | Mindestteilnehmerzahl: 7

Montags
27.04./11.05./
25.05./08.06./
22.06./13.07.

- **Übungsabende** (laufender Kurs) | **18:30 – 21:00 Uhr**
60,00 € / ermäßigt 57,50 € | Kurstage: 6 | Mindestteilnehmerzahl: 7

Ekkehard Rieger (Trainer für Gewaltfreie Kommunikation CNVC im Assessment, Schulmediator)
Stefanie Baumann, Kerstin Engel (Trainerinnen für GfK)

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.

Montags
Montags

- **Kurs 1 20.04. – 06.07.** (außer 25.05./01.06.) | **16:30 – 18:00 Uhr**
- **Kurs 2 20.04. – 06.07.** (außer 25.05./01.06.) | **18:15 – 19:45 Uhr**
Elke Neumann | 52,50 € / ermäßigt 48,00 € | Kurstage: 10
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Wolldecke, Sitzkissen



vhs

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.

Kurs 1 21.04. – 07.07. (außer 26.05./02.06.) | **18:00 – 19:30 Uhr** ■ **Dienstags wendet sich an Fortgeschrittene.**

Kurs 2 21.04. – 07.07. (außer 26.05./02.06.) | **19:45 – 21:45 Uhr** ■ **Dienstags eignet sich für Teilnehmer*innen mit geringen Yogakenntnissen.**

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

vhs

Yoga und Meditation als Kraftquelle

– **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 | 47,50 € / ermäßigt 43,00 € | Kurstage: 9
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Sitzkissen, Yogabänkchen (falls vorhanden), Wolldecke, rutschfeste Matte

■ **Donnerstags**
23.04. – 02.07.
 (außer 21.05./28.05.)
17:00 – 18:30 Uhr

Dienstags**21.04. – 09.06.**

(außer 02.06.)

16:30 – 17:30 Uhr

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

Simin Hajjafari | 24,50 € / ermäßigt 22,50 € | Kurstage: 7**Bitte Sportkleidung, Turnschuhe und eine Flasche Wasser mitbringen.****Viniyoga****Donnerstags****23.04. – 09.07.**

(außer 21.05.)

19:00 – 20:00 Uhr

- – **Laufender Kurs, bei Interesse bitte im Büro melden** –
Ursula Spuck | 38,50 € / ermäßigt 35,00 € | Kurstage: 11



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 Puschwitzky**

*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 regelmäßigen neuen Krankenkassen-Gesundheitskurse an.

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



TriloChi® Workshop

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

■ **Samstag**
06.06.

11:00 – 13:30 Uhr
und

Sonntag
07.06.

11:00 – 13:00 Uhr

CANTIENICA®-Workshop

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

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit und ohne Vorkenntnisse. Sie erlernen und üben die Grundpositionen zur Anwendung im Alltag. Zudem werden aktuelle Erkenntnisse von Benita Cantieni, die ihre Methode stetig weiterentwickelt, Thema sein.

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

■ **Samstag**
13.06.

10:30 – 13:00 Uhr
und

Sonntag
14.06.

10:30 – 13:00 Uhr



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



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 27.04. (14-täglich) | 19:30 – 21:30 Uhr
Wolfgang Beermann | 15,00 € Jahresbeitrag

Dienstags

- **Canasta-Treff**
ab 14.04. (14-täglich) | 18:00 Uhr
15,00 € Jahresbeitrag

Freitags

- **„Denk mit - bleib fit!“**
ab 17.04. | 10:00 – 11:00 Uhr
Heike Tschernich | Materialkosten 1,00 € pro Stunde
In Zusammenarbeit mit dem Kommunalen Seniorenservice Hannover.

Freitags

- **Doppelkopf-Runde**
ab 24.04. (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

Blumen von
Schoeneich
Klein-Buchholzer Kirchweg 5
30659 Hannover
Tel./Fax 0511 6479716

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?

Basteln, Backen und Überraschungsfilm



Osterferien-Angebot für Kinder von 6 – 12 Jahren und ihre Familien:

Mit einfachen, aber wirklich tollen Bastelideen heißen wir den Frühling und die Osterzeit willkommen. Kommt und lasst euch einfach überraschen! Am Mittwochvormittag backen wir knusprige Kekse, die wir zum Überraschungsfilm aufessen werden.

Mütter, Väter, Omas, Opas... sind auch herzlich willkommen

Kostenbeitrag: 3,00 € | mit AktivPass 1,50 € pro Termin inkl. Material. Damit wir uns besser vorbereiten können, ist eine vorherige Anmeldung (vor allem von Gruppen) bis 06.04. erforderlich.

Kulturtreff Vahrenheide

Wartburgstraße 10, 30179 Hannover,
Telefon 0511 671812

E-Mail: kulturtreffvahrenheide@t-online.de



**Dienstag 07.04.
und**

Mittwoch 08.04.

**10:00 – 12:00 Uhr
und**

14.00 – 17:00 Uhr

Session im Foyer mit „The Oldeons“

The Oldeons lassen die Zeit des Beat-Clubs aufleben: Beatles, Stones und Querbeet durch die 60er und 70er Jahre - einer Zeit, als Musik noch mit der Hand gemacht wurde. Mit dabei sind Hits wie Nowhere Man, Honky Tonk Women, Proud Mary oder Hotel California. **The Oldeons** sind **Peter Tippenhauer** (Keyboard, Gitarre, Gesang), **Sabine Rehmert** (Gesang), **Volker Schüll** (Gitarre), **Wolfgang Beer** (Schlagzeug Gesang) und **Wilm Janssen** (Bass). Die aktuelle Besetzung spielt seit einem guten halben Jahr zusammen.

Die Künstler*innen freuen sich über eine Spende in den Hut.

Ort:

Stadtteiltreff Sahlkamp

Elmstraße 15, 30657 Hannover,
Telefon 0511 16848051

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

**STADTTEILTREFF
SAHLKAMP**

**Freitag
08.05.**

19:00 Uhr



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 13.04. und vom 20.07. – 21.08.2020 bleibt das Büro geschlossen.
Bankverbindung	■ Sparkasse Hannover BIC SPKHDE2HXXX IBAN DE59 2505 0180 0000 7935 66
Sie erreichen uns	■ mit der Stadtbahnlinie 9, Haltestelle Bothfelder Kirchweg.
Wir bitten	■ um freundliche Beachtung der Inserate unserer Anzeigenkunden.

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) Irina Simonovska (Seite 18/20) Rosemarie Huisenga (Seite 19) stock.adobe.com: alexanderoberst (Seite 01), francescorizzato (Seite 02 Anzeige), vege (Seite 16), ffx520 (Seite 28 Anzeige Blumen), inna_astakhova (Seite 18), kieferpix (Seite 25), pixabay: S. Hermann+F. Richter (Seite 10), suju-foto (Seite 21), engin akyurt (Seite 28) 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

Ford Vertragswerkstatt
Verkauf und Reparatur
aller Fabrikate

www.ford-koeehler.de

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

Immer für Sie da...



MehrMarkenService

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