

KULTURtreff BOTTFELD

Programm Januar bis März 2023

zum
Genießen

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

Wir freuen uns auf
Ihre Beitrittserklärung.
(Seite 27)

KULTURtreff BOTHFELD



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

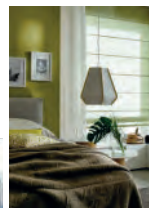


LAMM[®]
textiles wohnen

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!

Was ist denn in den Kulturtreff gefahren? Wenn die Feiertage mit ihrer Geselligkeit und den Schlemmereien vorbei sind, starten viele Menschen mit guten Vorsätzen ins neue Jahr – abnehmen, nicht mehr rauchen, gelassener werden etc., etc. Genießen gehört meistens nicht zu den guten Vorsätzen.

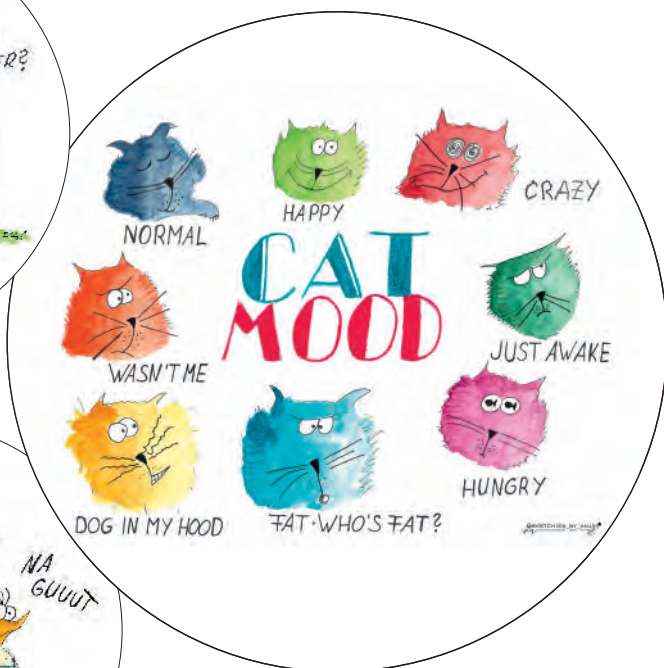
Keine Sorge, wir wollen Sie nicht von Ihren Plänen abbringen. Wir sind aber unverändert fest entschlossen, trotz aller äußeren Widrigkeiten die schönen Seiten des Lebens und die vielfältigen Genüsse, die es bietet, zu genießen, mit Ihnen zu genießen. Blättern Sie durch das Heft und lassen sich verführen: Zum Hören, Sehen, Schmecken – immer in der richtigen Dosis und in angemessenen Portionen.

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

Mit herzlichen Grüßen
Regina Hogrefe

■ von rechts:

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



Ausstellung ■ Sketchies von Anja Schröder

Das Zeichnen hat die hannoversche Künstlerin erst 2018 für sich entdeckt. Mit der Intention Sketchnotes zu lernen, um Flipcharts schöner zu gestalten, zeichnete sie Kaffeetassen und Strichmännchen.

Schnell nahm das Zeichnen eine Eigendynamik an und **Anja Schröder** entdeckte, dass sich ihr Humor einfach toll mit den Bildern kombinieren ließ.

So zeichnet sie heute Lebensbilder mit den schönen Momenten eines Lebens und vor allem kleine humorige Bilder, die die Dinge mit Augenzwinkern auf den Punkt bringen. Besonders ihre Vögel haben einen schönen Blick auf die kleinen Situationen des Alltags und sprechen vielen Menschen aus dem Herzen.

Alle Bilder sind voller Leben und wurden bereits beim letzten Kunstspaziergang des Kulturtreffs mit viel Schmunzeln und Lachen betrachtet.

Zur Vernissage am Mittwoch, 18.01. um 18:00 Uhr laden wir herzlich ein. Um vorherige Anmeldung wird gebeten!

Inhaltsverzeichnis

Seite

Veranstaltungen	■	04–11
Angebote für Kinder	■	12–13
Kurse Freizeit/Kreativ	■	14–22
Kurse Gesundheit	■	23–24
Was ist los bei den Nachbarn	■	25
Kontaktdaten/Informationen	■	26–27

Übersicht Termine

Seite

Erzählcafé	17.01.	■	11
Vernissage	18.01.	■	04
Kinoabend Lodderbast	02.02.	■	06
Workshop Ölmalerei	05.02.	■	18
Besuch Kaffeerösterei	08.02.	■	07
GfK-Workshop	11./12.02.	■	16
Therapeutisches Schreiben	18.02.	■	07
Lesung und Musik	24.02.	■	08
Besuch Villa Potzlach	01.03.	■	09
Workshop Zeichnen	04./05.03.	■	17
Erzählcafé	07.03.	■	11
Kindertheater	08.03.	■	13
Lachyoga	11.03.	■	10
Workshop Ölmalerei	12.03.	■	18
Goldener Samstag	18.03.	■	10



Filmabend: ONCE UPON A TIME IN GERMANY

Donnerstag

02.02.

19:00 Uhr



- Nach vier Jahren sagt das Lodderbast Kino „Danke, Hannover“ und präsentiert in Kooperation mit den Stadtteilkultureinrichtungen ihr neues Live-Super-8-Projekt – ein heimfilmisches Lesartenkabinett deutscher Erinnerungskultur der 1960er bis 1980er Jahren. Aus einer großen Sammlung von Super 8mm-Filmaufnahmen haben Wiebke und Johannes Thomsen nostalgisches Filmmaterial neu zusammengesetzt. Dazu gibt es eine Live-Vertonung mit passender Musik und Textfragmenten deutscher Dada-, Beat- und Underground-Literatur. Natürlich auf einem original 70er-Jahre 8-Millimeter-Projektor und einer ebenfalls original 70er Studio-Tonbandmaschine. Das Publikum taucht ein in die Stimmung und Wohnzimmer vergangener Zeiten. Ein Zelluloid-gewordener Fiebertraum – eine Liebeserklärung an das Kino. Und eine Popcornmaschine wird auch nicht fehlen!

Dauer: 80 Minuten

Eintritt frei, vorherige Anmeldung erbeten!

RAHLFS

**CATERING UND
PARTY-SERVICE**

www.rahlf.de



Besichtigung Kaffeerösterei „Café Cereza“

Wer gerne Kaffee trinkt und sich für Herkunft, Anbau, Röstung und Zubereitung von Spezialitätenkaffees interessiert, ist hier richtig: Wir besichtigen die hannoversche Rösterei „Cereza“. Inhaber Heiko Voßgrüne gibt Einblicke in die Arbeitsabläufe in der Kaffeerösterei, den Ablauf einer professionellen Kaffeeverkostung (Cupping) und natürlich wird auch ein Espresso oder Cappuccino verkostet!

Hinweis: Die Rösterei ist nicht beheizt.

Je nach Wetterlage denken Sie bitte an eine warme Jacke.

Teilnahmebeitrag: 20,00 €

**Ort: Café Cereza, Röpkestraße 12
(Alter Schlachthof)**

**Anmeldung und Bezahlung im Kulturtreff
bis spätestens 01.02. erforderlich!**

■ **Mittwoch
08.02.
15:00 bis
zirka 17:00 Uhr**



Workshop kreative Schreibtherapie Schreiben hilft und inspiriert

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

**Dr. med. Julia Schwerdtfeger, Frauenärztin/Psychotherapie,
Schreibtherapeutin**

Teilnahmebeitrag: 18,00 € | mindestens 5 Teilnehmende

■ **Samstag
18.02.
15:30 – 18:30 Uhr**

Musik und Anekdoten

**Freitag
24.02.**

**19:00 Uhr bis
zirka 20:30 Uhr**



- Klassische Gitarrenmusik und Begebenheiten aus dem spannenden Alltag eines Bothfelders werden präsentiert, nach Art der bekannten „Lüttjen Lagen“ aus der HAZ. Gitarrenstücke von Tarrega, Dowland, Mertz u. a. wechseln sich ab mit Anekdoten und pointierten Betrachtungen aus dem täglichen Leben.

Es spielt **Dieter Schmidt**
und es liest **Ingolf Dumke**.

Eintritt: 5,00 €
**(die Einnahmen werden für einen
guten Zweck gespendet)**
Vorherige Anmeldung erforderlich.



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

**Dipl. - Oec.
Frank Schweitzer**

Kugelfangtrift 138 a
30657 Hannover
Deutschland



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

stadtradLe

**Das Lastenrad Hannah ist am Zuweg
zum Kulturreff stationiert und kann
ausgeliehen werden. Informationen
finden Sie unter:**

www.stadtradla.de



Walter Reinhardt-Museum – Kulinarischer Museumsbesuch in der Villa Potzlach

Von Beruf Gastronom liebte der Hannoveraner **Walter Reinhardt (1932-2011)** alles, was sich mit den Sinnen genießen lässt – allem voran aber die Kunst. Seine Arbeiten sind phantastisch, ironisch, skurril, bunt, witzig... wie der Künstler selbst. Über seine „Pötze“ sagte er: „Eigentlich bin ich ein Eremit. In meiner Höhle mutiert alles zum Potz. Dann kann ich ihn ablegen, ins Tagebuch oder im Ordner, dort sind sie unschädlich, aber jeden Tag windet sich ein neuer Potz ans Tageslicht, den ich unschädlich mache, indem ich ihn male, indem ich ihm Form gebe.“

Nach einem gemeinsamen Kaffeetrinken lädt seine Frau **Birgit Jahn-Reinhardt** (Küchenmeisterin) zu einem Rundgang durch das kleine Museum.

Ort/Treffpunkt: Villa Potzlach, Brabeckstraße 111a

Teilnahmebeitrag: 12,00 € (inkl. Führung, Kaffee und Kuchen)

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich.

■ **Mittwoch
01.03.
15:00 bis
zirka 17:00 Uhr**

Workshop Lachyoga: „Lachen. Einfach machen“

**Samstag
11.03.**

15:30 – 17:45 Uhr



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

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

Bitte eine Decke für die wohltuende Abschlussentspannung mitbringen.

Renate Lena Hannemann, Ergotherapeutin und Lachyogatrainerin

20,00 € / ermäßigt 18,00 €

GOLDENER SAMSTAG

Goldener Samstag: Lesung mit Renate Folkers

**Samstag
18.03.**

**19:00 bis
zirka 20:00 Uhr**



- „**Heiterkeit in unruhigen Zeiten**“ lautet der Titel, zu dem die Autorin **Renate Folkers** eigene Texte lesen wird. Die gebürtige Nordfriesin ist mit der plattdeutschen Sprache sehr verbunden, deshalb darf man sich auf Geschichten und Gedichte, die das Leben schreibt und schrieb, in hoch- und plattdeutscher Sprache freuen. Die Autorin verspricht einen heiteren Abend fernab von Hektik und Stress.

Im Anschluss an die Lesung besteht die Möglichkeit zum Austausch und Plaudern mit **Renate Folkers**, auch in ihrer Muttersprache Plattdeutsch.

Eintritt: 5,00 €

Vorherige Anmeldung erforderlich.



Erzählcafé für Senior*innen im Kulturtreff

Der Kulturtreff lädt zum Erzählcafé ein. In gemütlicher Atmosphäre wollen wir zuhören und erzählen, Erinnerungen, Erlebnisse, Gedanken und Erfahrungen teilen und kennenlernen. Herzlich willkommen!

Gesprächsthemen:

„Nachbarn – Geschichten aus und mit der Nachbarschaft“

■ 17.01.

„Frauen“

■ 07.03.

Renate Klute

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich!

Humanitäre Hilfe für Menschen in und aus der Ukraine



„Fast alles wird gebraucht, außer Möbel!“ ist auf der Homepage des Humanitären Zentrums des Ukrainischen Vereins Niedersachsen e.V. zu lesen.

Sach- und Geldspenden werden nach wie vor dringend gebraucht.

Nähere Informationen erhalten Sie beim Ukrainischen Verein www.unvev.de und beim humanitären Zentrum www.hz.uvnev.de

Ukrainischer Verein in Niedersachsen e. V.
IBAN: DE37251900010707504900
BIC (SWIFT-Code): VOHADE2HXXX
Zweck: Humanitäre Hilfe Ukraine



Und noch ein Tipp:

DHL versendet Pakete bis 20 kg kostenlos in die Ukraine!

www.dhl.de/de/privatkunden/information/hilfe-ukraine.html

Vielleicht eine Option für Sie?



Bild von Sandra Zitzer

Freude und Spaß beim Malen und Zeichnen

– Neueinstieg eventuell nach Rücksprache möglich –

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

Die frühen Kurse sind für Kinder von **7 bis 12 Jahren** und die späteren für Kinder **ab 12 Jahren** gedacht.

Freitags

■ **Kurs 1 20.01. – 17.03. | 16:45 – 18:15 Uhr**

Samstags

■ **Kurs 2 21.01. – 18.03. | 10:30 – 12:00 Uhr**

Samstags

■ **Kurs 3 21.01. – 18.03. | 12:30 – 14:00 Uhr**

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

Irina Simonovska | 45,00 € | Kurstage: 9

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

Kurse der Musikschule der Landeshauptstadt Hannover im Kulturtreff Bothfeld

Donnerstags
09:30 – 10:15 Uhr

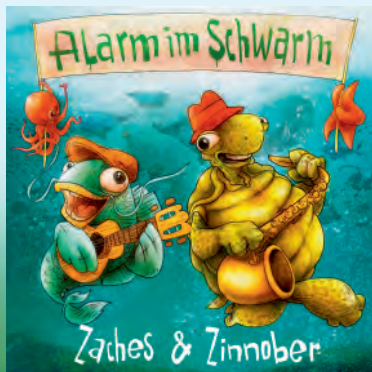
■ **Spielraum Musik – Eltern-Kind-Gruppe**

- Laufender Kurs für 1- bis 2-jährige mit Bezugsperson -

Veranstaltungsort: Kulturtreff Bothfeld

**Informationen und Anmeldung
über die Musikschule der Landeshauptstadt Hannover
Telefon 16844137**

www.musikschule-hannover.de



© Plakat und CD-Cover von Riccardo Sammarco



GLANZ
STÜCKE
Kindertheater
im Stadtteil

Glanzstücke - Kindertheater im Stadtteil

Zaches und Zinnober: „Alarm im Schwarm“

Das neue Musikprogramm wird präsentiert von zwei alten Seebären, die mit vielen Wassern gewaschen sind! Frische Schallwellen aus der Konzertmuschel, von kleinen Fischen, die sich jeden Freitag zu neuen Schwärmen verbünden und es auch mit den ganz großen Fischen aufnehmen wollen. Und dabei gleichzeitig ganz schön frech und ganz schön liebenswert sein können.

Mit Livemusik, tollen Liedern und vielen abenteuerlichen Geschichten. Zaches & Zinnober nehmen ihr Publikum mit auf eine Wasserreise - poetisch und spielerisch und ungemein musikalisch.

Alter: ab 4 Jahren | Dauer: zirka 50 Minuten | Eintritt: 5,00 €
Vorherige Anmeldung im Kulturtreff für Gruppen und Einzelpersonen erforderlich!

■ **Mittwoch**
08.03.
10:30 Uhr

In Zusammenarbeit mit
 der Landeshauptstadt
 Hannover, Fachbereich
 Kultur, Stadtteilkultur

Landeshauptstadt

Hannover

„STARTKLAR in die Zukunft“

Die Angebotsreihen „IN ACTION“ und „Creativ Action“ werden auch im ersten Halbjahr 2023 mit vielen Aktionen immer wieder Räume für kulturelle Teilhabe und neue Erfahrungen schaffen.

Der Kulturtreff Bothfeld hat 2022 Fördermittel aus dem Landesprogramm „Startklar in die Zukunft - Kunst, Kultur und Kreativität“ bewilligt bekommen und kooperiert dabei mit verschiedensten (Kultur-) Einrichtungen im Stadtbezirk.

Näheres und Weiteres unter www.kulturtreffbothfeld.de



- 14 ■ Bei einigen Kursen können wir Informationen zu Gruppengröße und Teilnahmegebühr erst kurz vor Kursbeginn geben. Aktuelle Informationen bitte im Büro erfragen oder unter www.kulturtreffbothfeld.de!

Englisch



Englisch zum Auffrischen

– Laufende Kurse, Neueinstieg nach Rücksprache möglich –

Montags
Dienstags
Dienstags
Mittwochs

- **Kurs 1** 16.01. – 13.03. | 09:30 – 11:00 Uhr
- **Kurs 2** 17.01. – 14.03. | 09:30 – 11:00 Uhr
- **Kurs 3** 17.01. – 14.03. | 11:15 – 12:45 Uhr
- **Kurs 4** 18.01. – 15.03. | 09:30 – 11:00 Uhr

Ute Gehrke | Kurstage: 9

Spanisch



Dienstags
17.01. – 14.03.
16:30 – 18:00 Uhr

- **Spanisch Grundstufe 2, zweiter Teil (A2)**
– Laufender Kurs, Neueinstieg nach Rücksprache möglich –
Sie lernen alltägliche Situationen sprachlich zu meistern, üben Konversation durch kleine Dialoge und lösen einfache Aufgaben. Es wird viel frei gesprochen, damit Grammatik und Vokabular sich festigen können.

Nicolas Becerra | 54,00 € /ermäßigt 50,00 € | Kurstage: 9

Dienstags
17.01. – 14.03.
18:15 – 19:45 Uhr

- **Spanisch Eingangsstufe 2 (A1)**
– Laufender Kurs, Neueinstieg aber gerne möglich! –
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie lernen alltägliche Situationen sprachlich zu meistern, üben Konversation durch kleine Dialoge und lösen einfache Aufgaben. ¡cálida bienvenida!

**Nicolas Becerra | 72,00 € /ermäßigt 66,00 € | Kurstage: 9
mindestens 6 Teilnehmende**

Italienisch



Montags
16.01. – 13.03.
16:15 – 17:45 Uhr

- **Italienisch für Fortgeschrittene**
– Laufender Kurs, Neueinstieg nach Rücksprache möglich –
Dieser Sprachkurs ist vorrangig ein Konversationskurs.

Dr. Giuseppe Scigliano | 54,00 € /ermäßigt 50,00 € | Kurstage: 9



■ **Montags**
16.01. – 13.03.
11:15 – 12:45 Uhr

Cathérine Bazil-Ottmann | 72,00 € /ermäßigt 66,00 €
Kurstage: 9 | mindestens 6 Teilnehmende

- **Montags**
16.01. – 13.03.
13:00 – 14:30 Uhr

Cathérine Bazil-Ottmann | 72,00 € /ermäßigt 66,00 €
Kurstage: 9 | mindestens 6 Teilnehmende

Bahlsen Outlet Hannover · Sutelstraße 54 · 30659 Hannover
Öffnungszeiten: Montag - Freitag 9.00 - 18.00 Uhr · Samstag 9.00 - 16.00 Uhr



Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg

**Samstag
11.02.**

**09:30 – 17:00 Uhr
und**

**Sonntag
12.02.**

09:30 – 16:00 Uhr

■ **Einführungs-Workshop**

Dieser Workshop ist für Menschen gedacht, die ihre Fähigkeiten erweitern möchten, auch in schwierigen Situationen einfühlsam, aufrichtig und wertschätzend zu kommunizieren. Wir üben mit den 4 Schritten der GfK: Beobachten ohne zu bewerten - Gefühle wahrnehmen und ausdrücken - Bedürfnisse erkennen und ausdrücken - Bitten aussprechen ohne zu fordern.

Auf Basis dieser 4 Schritte gibt es möglicherweise einen neuen Zugang zu unseren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Wir beschäftigen uns auch mit dem „aktiven Zuhören“, auch „Spiegeln“ genannt, und dem empathischen Zuhören, einer gewandelten Form der Kommunikation, die aus Selbsteinfühlung, Selbstausdruck und Empathie für unser Gegenüber besteht.

Für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse

**75,00 € /ermäßigt 70,00 € | mindestens 6 Teilnehmende
Kurstage: 2**

**Montags
23.01./06.02./
20.02./06.03./
20.03.**

18:30 – 21:00 Uhr

■ **Übungsabende (laufender Kurs)**

**57,00 € /ermäßigt 53,00 € | mindestens 7 Teilnehmende
Kurstage: 5**

Ekkehard Rieger, zertifizierter Trainer nach CNVC, Schulmediator

Kurse Malerei

Dienstags

■ **Acrylmalerei Kurs 1**

17.01. – 28.02. | 10:30 – 12:30 Uhr

Gabriele Schwarz

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

Donnerstags

■ **Acrylmalerei Kurs 2**

– Laufender Kurs –

12.01. – 16.03. | 14:30 – 17:30 Uhr

Katharina Lob

120,00 € /ermäßigt 110,00 € | Kurstage: 10

Mittwochs

■ **Aquarell für Fortgeschrittene**

– Laufender Kurs, Einstieg nach Rücksprache möglich –

18.01. – 15.03. | 11:15 – 13:15 Uhr

Rosmarie Huisenga

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

Kurse Malerei

Aquarell Grundstufe

– Laufender Kurs, Einstieg nach Rücksprache möglich –

19.01. – 16.03. | 15:00 – 17:00 Uhr

Rosmarie Huisenga

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

■ **Donnerstags**

Malen von A bis Z

– Laufender Kurs –

19.01. – 16.03. | 18:00 – 20:00 Uhr

Irina Simonovska

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

■ **Donnerstags**



Workshop Grundlagen des Zeichnens

NEU

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahre

In diesem Workshop können Sie in einer kleinen Gruppe die schrittweise Darstellung von Pflanzen, Obst, Metallgegenständen oder auch Wasser im Glas üben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bleistifte HB, 2B, 4B, 6B, 8B, weißes A4 Papier, Radiergummi, Anspitzer, Lappen, Wattestäbchen.

Maryam Alijani Zamani

40,00 € /ermäßigt 37,00 € | bei mindestens 6 Teilnehmenden

Kurstage: 2

■ **Samstag**

04.03.

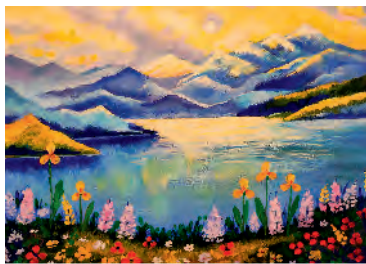
15:00 – 18:00 Uhr

und

Sonntag

05.03.

10:30 – 15:00 Uhr



Workshops Ölmalerei

Sonntags

05.02./12.03.

11:00 – 16:30 Uhr

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

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

Die Workshops richten sich an alle Interessierten ab 14 Jahren.

05.02. ■ Workshop 1: Segelboote im Sonnenuntergang

12.03. ■ Workshop 2: Bergsee im Frühling

Irina Simonovska

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

Sutel



Apotheke

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



Einstiegskurs Kalligrafie & Lettering

Moderne Kalligrafie, Lettering und Faux Calligraphy - was ist das eigentlich? Dieser Kurs bietet einen kompakten Überblick über das Thema Schriftgestaltung und spannt den Bogen von klassischer Spitzfederkalligrafie hin zum modernen Brush- und Handlettering. Hier bekommen Sie Gelegenheit, unterschiedliche Schriftarten kennenzulernen und sammeln erste Erfahrungen im Umgang mit den dafür benötigten Schreibgeräten.

Materialpauschale: 8,00 € (bitte passend zum ersten Termin mitbringen). Darin enthalten ist für jede*n Teilnehmer*in ein Basisset mit Schreibfeder, Federhalter, Tinte und Papier. Letteringstifte werden zur Verwendung während des Kurses zur Verfügung gestellt. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 12 Jahren.

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

- **Mittwochs**
25.01./01.02./
08.02.
16:00 – 18:00 Uhr

Kalligrafie: Humanistische Kursive

Die humanistische Kursive ist eine Schrift, die viele Parallelen zu unserer Handschrift aufweist und somit ideal ist für den Einstieg in die Kunst des schönen Schreibens. Ihr fließender Charakter bietet vielfältige Variationsmöglichkeiten, so dass sie sowohl ganz schlicht gehalten, als auch schwungvoll ausgestaltet werden kann. In diesem Kurs erlernen Sie zunächst den richtigen Umgang mit der Bandzugfeder und üben die Grundformen dieser eleganten Schrift, um sie im Anschluss zu Buchstaben und Worten zusammenzufügen. Außerdem werden grundsätzliche Gestaltungsgrundlagen vermittelt, so dass schließlich aus kurzen Texten individuelle Schriftkunstwerke entstehen können.

Federhalter, Federn, Tinte und Papier werden zur Verfügung gestellt. **Materialkosten 8,00 €** (bitte passend zum ersten Termin mitbringen). **Bitte zusätzlich mitbringen:** Bleistift, Radiergummi, Geodreieck oder Lineal.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 12 Jahren.

Sabine Amsberg | 43,00 € /ermäßigt 40,00 € | Kurstage: 4 mindestens 6 Teilnehmende

- **Mittwochs**
01.03./08.03./
15.03./22.03.
16:00 – 18:00 Uhr



Singkreis Bothfeld

**Montags
ab 16.01.**

19:00 – 21:00 Uhr

alle 14 Tage (in den
ungeraden Wochen)

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

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

Fotogruppe

**Montags
ab 23.01.**

19:00 – 21:00 Uhr

alle 14 Tage (in den
geraden Wochen)

- Leben ist Bewegung. Bewegung ist flüchtig. Und Ereignisse oder Zustände sind für den Zeitzeugen nichts als eine vergängliche Reihung von Augenblicksbildern, die sich dem Gestern und Morgen entziehen. Vieles vom Zeitgeschehen festzuhalten und zu konservieren, motivierte den Menschen von jeher. Was als einfache Grottenmalerei begann, wird als digitales Smartphone-Foto nicht den Schlusspunkt der Aufzeichnungs- und Wiedergabetechnik bilden. Immer aber steht dahinter das wache Auge des Lichtbildners. Die grenzenlose Faszination wirkungsstarker Fotografie bietet schöpferische Freude und bedeutet kulturelles Wirken zugleich.

Neue Interessent*innen sind herzlich willkommen! Bitte melden Sie sich beim Kulturtreff.

Wolfgang Beermann | Jahresbeitrag: 15,00€

**Bäckerei Die Drei
Filiale Bothfeld**

Inh. Uwe Plötze

Gernsstraße 19
30659 Hannover

Tel. + Fax 0511 64041613



Canasta-Treff

Neue Interessierte sind herzlich willkommen.
Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

Jahresbeitrag Raumnutzung: 15,00 €

■ **Dienstags
ab 09.01.**

17:30 Uhr

alle 14 Tage (in den
geraden Wochen)

Gedächtnistraining

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

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

Neuanmeldungen sind nur möglich, falls in den bestehenden Gruppen Plätze frei werden. Bitte erkundigen Sie sich im Büro.

**Mittwochs
10:00 – 11:30 Uhr**

11.01. / 25.01. / 08.02. / 22.02. / 08.03.

18.01. / 01.02. / 15.02. / 01.03. / 15.03.

**Marion Kösel | 30,00 € / ermäßigt 28,00 € | Kurstage: 5 je Gruppe
(14-täglich im Wechsel)**

■ **Gruppe 1**

■ **Gruppe 2**

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.

Juli Zeh: „Über Menschen“
(btb Taschenbuch | 12,00 €)

Erik Neutsch: „Spur der Steine“
(Gebundenes Buch oder Taschenbuch, 907 Seiten. Dieses Buch ist nur noch antiquarisch zu erwerben, um die 12 Euro, genügend Bücher vorhanden, da DDR-Bestseller)

Stefan Zweig: „Magellan“
(Taschenbuch | 15,00 €)

**Donnerstags
11:00 – 12:30 Uhr**

■ **12.01.**

■ **09.02.**

■ **09.03.**

**Dr. Siegfried Schildmacher | Teilnahmebeitrag: 1,00 € pro Termin
Bitte melden Sie sich im Kulturtreff an.**

Klassisches Gitarren-Forum

Donnerstags ab 19.01.

alle 14 Tage (in den
ungeraden Wochen)

18:00 – 20:00 Uhr

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

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

Doppelkopf-Runde

Freitags ab 06.01.

alle 14 Tage (in den
ungeraden Wochen)

19:00 Uhr

- - **Zurzeit geschlossene Gruppe** -
Tanja Migacz | Jahresbeitrag: 15,00 €

Fahrradgruppe „Radeln und Genießen“



Die Fahrradgruppe wird sich ab April wieder **jeden zweiten Mittwoch im Monat um 14:00 Uhr und jeden 4. Samstag im Monat um 10:00 Uhr** an der St.-Nicolai-Kirche treffen.

Die Touren haben eine Länge von zirka 30 km (mittwochs) und 40 km (samstags) und beinhalten eine Einkehr im Lokal oder Biergarten. Die gefahrene Geschwindigkeit liegt bei 13-15 km/h, wird aber der Gruppe angepasst. Die Touren werden von drei Mitgliedern der Gruppe ausgearbeitet, vorbereitet und durchgeführt. Die Corona-Regeln der Region Hannover sind einzuhalten:

Maximal 20 Teilnehmende, Teilnahme nur möglich mit vorheriger Anmeldung: Rainer Fuest | Telefon 0511 444 903 44 oder per Email an r-fuest@web.de

Mittwoch Samstag

- **12.04. | 14:00 Uhr** | El Fritze, Großburgwedel
- **22.04. | 10:00 Uhr** | Leinerausch, Hannover-Döhren

Treffpunkt: an der St.-Nicolai-Kirche, Sutelstraße



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

Den Körper dehnen und mit dynamischen Bewegungsabläufen in Schwung kommen. Über die Mobilisierung der Wirbelsäule und die Aktivierung der Muskulatur die Durchblutung fördern und den Kreislauf beleben. Mittels der Verbindung von Atem und Bewegung die Aufmerksamkeit auf das Üben ausrichten und die Gedanken fokussieren. Der Yogaunterricht entspricht dem Achtsamkeits-Yoga. Es werden keine extreme Haltungen geübt.

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

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

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

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

Elke Neumann | 45,00 € /ermäßigt 40,50 € | Kurstage: 9

**Montags
16.01. – 13.03.**

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

Mit Yoga den Rücken stärken

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

Mitzubringen sind: rutschfeste Matte, Wolldecke, Sitzkissen.

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

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

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

Elke Neumann | 45,00 € /ermäßigt 40,50 € | Kurstage: 9

**Montags
16.01. – 13.03.**

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

Viniyoga

Donnerstags
19.01. – 16.03.
(außer 02.02.)

19:00 – 20:00 Uhr

■ - Laufender Kurs -
Ursula Spuck | 32,00 € /ermäßigt 30,00 € | Kurstage: 8

Hinweis ■ Am Samstag, 11.03. findet ein Workshop zum Thema „Lachyoga – Gute Laune tanken“ statt.

**Nähere Informationen finden Sie auf Seite 9
(unter Einzelveranstaltungen)**

Anzeige



Entspannungszentrum Fang-Song
Hannover 30659, An den Deichwiesen 15
www.fang-song.de / Fon: 0511 6500684



**Krankenkassen-Gesundheitskurse für Tai Chi, Qigong, Autogenes Training u. Progressive Muskelentspannung mit Entspannungspädagoge
Dipl. Päd. M. Puschitzky / Tai Chi- u. Qigong- Ausbilder**

***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
Wir üben gemeinsam am:

	Mo	Di	Mi	Do
10:30 11:45	PME	Qigong	Tai Chi	Qigong
17:00 18:15	AT	Tai Chi	Qigong	Tai Chi
18:15 19:30	Qigong	Tai Chi	Qigong	Tai Chi

Jedes Quartal neue Krankenkassen-Gesundheitskurse



Was ist los bei den Nachbarn?

Vortrag zur Ausstellung "Die Ostsee lebt!" Unterwasserfotograf Jan Langmaack

Livestream aus Flensburg

Ganz nach dem Motto - nur was man kennt liebt man und nur was man liebt schützt man - versucht Jan Langmaack, Menschen zum Schutz der Welt und Meere zu motivieren.

Direkt aus Flensburg in den Stadtteiltreff geschaltet, gibt uns der Unterwasserfotograf, Tauchlehrer und Biologe Jan Langmaack faszinierende und atemberaubende Einblicke in die eher unscheinbar wirkende, aber stark bedrohte Ostsee. In seinem Vortrag erzählt er über die faszinierende Schönheit der Vielzahl an Lebewesen, die uns als Strandwanderer verborgen bleiben. Gleichzeitig verdeutlicht er, welchen Gefahren diese einzigartige Welt durch Umweltveränderungen, Müll und Munitionsreste aus dem 2. Weltkrieg ausgesetzt ist. Ein Teil seiner beeindruckenden Makroaufnahmen sind auch vom 02.01.2023 - 28.02.2023 im Stadtteiltreff zu sehen.

Eintritt: 5,00 € | mit Hannover-Aktiv-Pass 2,50 €

Stadtteiltreff Sahlkamp, Elmstraße 15

Foto: © Jan Langmaack



**STADTTEILTREFF
SAHLKAMP**

**Montag
23.01.
17:30 Uhr**

FeierabendKULTUR: Eine szenische Lesung von und mit dem LedeBurgtheater

Jede Woche trifft sich zuverlässig der Literaturzirkel der Volkshochschule, um sich an ausgewählten Perlen erlesener Dichtkunst zu erbauen. Soweit die Theorie. In der Praxis ist das aber mehr ein chaotischer Haufen, der vor allem plaudern will - und damit die Leiterin immer wieder an ihre Grenzen bringt. Das LedeBurgtheater nimmt seine Gäste mit auf eine humorvolle Reise in die Untiefen der Allgemeinbildung, garniert mit zahlreichen Werken von Rilke, Möricke, Erhardt & Co.

Regie: Johanna Kunze

Gefördert durch den Stadtbezirksrat Herrenhausen-Stöcken, die Stiftung Geistliches Lehnregister sowie die Sparkasse Herrenhausen-Stöcken.

**Eintritt gegen Spende | Getränke und Snacks zum Verkauf
Anmeldung erforderlich unter post@kulturtreffvahrenheide.de
oder Telefon 0511 671812**

Kulturtreff Vahrenheide, Wartburgstraße 10



**Dienstag
07.02.
18:30 – 20:00 Uhr**

Förderverein Bothfelder Kulturtreff e.V.

Telefon	■ Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 Hannover 0511 6476262
Internet & Email	■ www.kulturtreffbothfeld.de kulturtreff.bothfeld@t-online.de
Bürozeiten	■ Montag – Donnerstag 09:30 – 13:00 Uhr Dienstag + Donnerstag 17:00 – 19:00 Uhr
Schließzeit	■ Während der Schulferien gelten eingeschränkte Öffnungszeiten. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage oder telefonisch.
Bankverbindung	■ IBAN DE59 2505 0180 0000 7935 66 Sparkasse Hannover BIC SPKHDE2HXXX
Sie erreichen uns	■ mit der Stadtbahnlinie 9, Haltestelle Bothfelder Kirchweg.
Wir bitten	■ um freundliche Beachtung der Inserate unserer Anzeigenkunden.

■ **Anmeldung und Bezahlung** Zurzeit ist für alle Angebote eine vorherige Anmeldung erforderlich!

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.

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

■ **Ermäßigte Kursgebühren**

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

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

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

Impressum

Herausgeber	■ Förderverein Bothfelder Kulturtreff e.V. Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 Hannover
Fotos und Bilder	■ © die jeweiligen Künstler*innen, Kursleiter*innen Adobe Stock: ID249683883 davit85 (Seite 01), ID317904535 Ramcreative (Seite 02 Anzeige oben links), ID 111669914 De Visu (Seite 24) Pixabay: Yuyu Pange (Seite 11), Céline Martin (Seite 15), Gordon Johnson (Seite 20), 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)
 • 35,00 €/ermäßigt 20,00 €
 • Ehepaare 60,00 €/ermäßigt 30,00 €
 wird von mir auf das Konto des
Kulturtreffs Bothfeld überwiesen.

Ort, Datum:

Unterschrift: 



TEGTMEYER

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

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

Sprechen
Sie uns an,
wir beraten
Sie gern

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

Schöne Bäder aus einer Hand!



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



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

Bad & Wärme 
...für ein schönes Zuhause!

Schöne Bäder - moderne Energiesysteme - freundlicher Kundendienst