

KULTUR*treff*BOTHFELD

Programm April bis Juli 2024

EUROPA

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

Wir freuen uns auf
Ihre Beitrittserklärung.
(Seite 31)

KULTURtreff BOTHFELD



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

Brandes & Diesing
VITALCENTRUM

Wir sind für Sie da!
Ihr Vitalcentrum Bothfeld



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



www.brandes-diesing.de

Viel besser.

unidruck GmbH & Co KG

Offsetdruck · Digitaldruck · Großflächendruck

Weidendamm 19 · 30167 Hannover

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

info@unidruck.de · www.unidruck.de

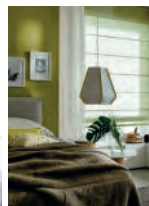


LAMM[®]
textiles wohnen

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!

im letzten Heft schrieb ich: „Europa ist ein vielfältiger Kontinent mit über 40 Ländern, die unterschiedliche Sprachen, Kulturen und Geschichte haben.“ Viele Jahrhunderte lang wurden nationale Interessen in den Vordergrund gestellt und die Rivalitäten zwischen Ländern und Herrschenden bestimmten die jeweilige Politik. Mit Folgen: Sowohl der Erste (1914 bis 1918) als auch der Zweite Weltkrieg (1939 bis 1945) brachen in Europa aus und richteten riesige Zerstörungen an. In Letzterem verloren rund 60 Millionen Menschen ihr Leben. Seit den 50er Jahren sollte durch verschiedene Formen der Zusammenarbeit/von Zusammenschlüssen ein neuer Krieg zwischen den früheren Gegnern unmöglich gemacht und in der Folge auch die politische Annäherung und dauerhafte Versöhnung der beteiligten Staaten erreicht werden. Das ist – jenseits von viel diskutierten GURKENGROSSEN – auch in vielen Punkten mal besser und mal schlechter gelungen. Lange dachten viele, wir sind im Großen und Ganzen auf einem guten Weg. Doch nun wird das demokratische Europa, wie wir es kennen, durch Großmachtsfantasien von außen und das Erstarken des Rechtsextremismus in vielen Ländern bedroht.

Deshalb ist es wichtig, zum einen das Verbindende und Bereichernde der Vielfalt Europas in den Blick zu nehmen und zum anderen das Bewusstsein zu schärfen, wie wichtig der Erhalt des europäischen Miteinanders für unser Leben in Demokratie und Freiheit ist, auch wenn mitunter kritische Diskussionen angebracht sind. Die gehören dazu, ebenso wie die Beteiligung von uns Einzelnen an den demokratischen Willensbildungsprozessen.

Wir möchten mit unserem Programm beiden Aspekten Rechnung tragen – dem Schönen, Bereichernden und der kritischen Auseinandersetzung. Ich freue mich, Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung zu treffen.

Mit herzlichen Grüßen
Regina Hogrefe

■ von rechts:

Silke Leniger

Gisela Schild

Regina Hogrefe

Renate Klute

Klaas Engelking

Matthias Schmidt

Elke Wittrin



Martina Raab



Aufruf

9. Bothfelder KUNSTspaziergang

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

■ **Liebe Bothfelder Künstlerinnen und Künstler,**

auch 2024 wollen wir zeigen, wie kreativ unser Stadtteil ist. Sicherlich haben die bisher Beteiligten neue Werke geschaffen, und bestimmt gibt es auch Bothfelder Künstler*innen, die bislang noch nicht dabei waren:

Ob Malerei, Grafik, Skulptur oder Objekte - **am 14. + 15. September 2024** möchten wir den Kunstschaaffenden im Stadtteil ein Forum bieten, um sich und ihre Werke zu präsentieren und mit den Besucher*innen ins Gespräch zu kommen. Sehr gern im eigenen Atelier, Haus oder Garten - für Künstler*innen, die nicht über eigene Räume verfügen, werden wir gern versuchen, in öffentlichen Einrichtungen (z. B. in Gemeindehäusern) Möglichkeiten zum Ausstellen zu finden.

Wenn Sie bereits seit längerem künstlerisch tätig sind und über eine entsprechende Anzahl von Exponaten für eine Ausstellung verfügen, **bewerben Sie sich bitte bis spätestens 15. Mai 2024** im Kulturtreff. Bitte stellen Sie uns dafür die Adresse Ihrer Homepage oder einige Fotos Ihrer Werke zur Verfügung. Die Auswahl der Teilnehmer*innen behalten wir uns vor.

In organisatorischen Fragen unterstützen wir Sie gern und werden auch wieder einen Flyer zum Bothfelder Kunstspaziergang herausgeben

Das Anmeldeformular sowie weitere Informationen zu den Teilnahmebedingungen erhalten Sie in unserem Büro und finden Sie auch auf unserer Homepage.

Inhaltsverzeichnis

Seite

Veranstaltungen.....	■ 04 – 15
Angebote für Kinder.....	■ 16 – 17
Kurse Freizeit/Kreativ.....	■ 18 – 26
Was ist los bei den Nachbarn	■ 27
Kurse Gesundheit.....	■ 28 – 29
Kontaktdaten/Informationen.....	■ 30 – 31

Übersicht Termine

Seite

Kaffeezeit	09.04./07.05./04.06.	■ 06
Workshop Ölmalerei	14.04./26.05./16.06.	■ 22
Multivisionsvortrag Frankreich	16.04.	■ 07
Vortrag Solidarische Landwirtschaft	23.04.	■ 07
Konzert Duo Maliki	07.05.	■ 09
Herzmeditation	08.05.	■ 29
Kulturelle Landpartie®	15.05.	■ 10
Mittagsmusik	16.05./20.06.	■ 08
Vortrag Europa	21.05.	■ 10
CarmeLaster	24.05.	■ 11
Wildkräuter-Spaziergang	28.05.	■ 12
Kreative Schreibtherapie.....	01.06.	■ 12
Workshop Griechischer Tanz	02.06.	■ 13
Stadtteilstadt: 750 Jahre Bothfeld.....	09.06.	■ 14
Führung Sprengelmuseum.....	12.06.	■ 15
FerienCard Aktion	30.07.	■ 17
Luftsprünge.....	31.07. – 02.08.	■ 17



Ausstellung

**ab Montag
08.04.**

■ **Diktatur und Demokratie im Zeitalter der Extreme - Streiflichter auf die Geschichte Europas im 20. Jahrhundert**

Die Ausstellung, die auf 26 Plakaten mit 190 Fotos die wechselhafte Geschichte Europas als Kampf der politischen Ideologien im 20. Jahrhundert erzählt, wurde von der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur, dem Institut für Zeitgeschichte München-Berlin und dem Deutschlandradio Kultur entwickelt. Sie erzählt Europas 20. Jahrhundert als dramatische Geschichte zwischen Freiheit und Tyrannei, zwischen Demokratie und Diktatur. Sie lädt so zu einer historischen Ortsbestimmung ein, zur Auseinandersetzung mit der Geschichte von Diktatur und Demokratie im Europa des 20. Jahrhunderts.

Kaffeezeit mit Klönschnack und mehr

**Dienstag
09.04./07.05./
04.06.
15:00 – 17:00 Uhr**

- Eine Möglichkeit, um neue Menschen und alte Bekannte im Stadtteil zu treffen und zwei gesellige Stunden bei Kaffee/Tee, Kuchen oder frischgebackenen Waffeln zu verbringen. Ein kleines Überraschungsangebot wird auch nicht fehlen: mal kreativ, mal bewegend, mal musikalisch, mal nachdenklich, mal was ganz Anderes...

**Seien Sie neugierig. Kommen Sie vorbei.
Herzlich willkommen!**

Anmeldung erbeten.





Multivisionsvortrag: Frankreich - ab durch die Mitte

In diesem Vortrag offenbaren sich die „inneren Werte“ der Grande Nation. Er leitet Sie durch das Herz des Landes und lässt bedeutende Orte entdecken, denn Frankreich hat auch abseits von Mittelmeer und Atlantikküste viel zu bieten.

Die Reise beginnt im Norden, in Verdun, führt in das Massif Central, wo an vielen Orten das Mittelalter erhalten geblieben ist und weiter zu den antiken Resten der Römerherrschaft in Orange. Naturwunder säumen den Weg in die Pyrenäen, wo Sie u.a. die Dame Carcas kennenlernen. Zurück an der Küste entlang führt der Weg in die Carmargue, zu den Kalkfelsen von Cassis und in die Provence, gerade rechtzeitig zur Lavendelblüte. Durch die Seealpen und die Schweiz geht es zurück.

Uwe Grund

Anmeldung erforderlich.

Eintritt frei, um eine angemessene Spende wird gebeten.

■ **Dienstag
16.04.
19:00 Uhr bis
zirka 21:00 Uhr**

Infoabend Solidarische Landwirtschaft

Gesunde Ernährung - was bedeutet dies für mich und welche Rolle spielen die Landwirte dabei? Am Beispiel der solidarischen Landwirtschaft vom Gut Adolphshof aus Lehrte/Hämelerwald wird an diesem Abend auf die Bedeutung der ökologischen Landwirtschaft eingegangen. Themen sind Erhaltung der Bodenqualität, Artenvielfalt, Mikroorganismen sowie lokale und saisonale Versorgung mit Lebensmitteln. Es bleibt auch Zeit für Fragen und zum Austausch. täglichen Leben.

Werner Könecke (Mitglied solidarische Landwirtschaft Adolphshof)

Anmeldung erbeten.

Eintritt frei, Spende vor Ort möglich.

■ **Dienstag
23.04.
18:00 Uhr bis
zirka 20:00 Uhr**



„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“.

Die Konzerte finden draußen statt – bei sehr schlechtem Wetter ausnahmsweise auch drin!

Der Eintritt ist frei, um eine angemessene Spende wird gebeten. Anmeldung erbeten.

**Donnerstag
16.05.**

■ Michaela von Pilsach (Cello)



Die Cellistin **Michaela von Pilsach** wird Sie mit einem bunten, musikalischen Strauß empfangen. Von Bach, Purcell, Stradella über Beethoven, Chopin, Schumann bis hin zu dem Katalanen Huguet y Tagell. Sie hören Cello Solo, Cello Trio, Cello Quartett ... wie sie das macht? Lassen Sie sich überraschen.

**Donnerstag
20.06.**

■ Duo „Latinesque“ (Klavier & Gesang)



Die allermeiste Musik wäre nicht so, wie wir sie kennen, wenn sie nicht von den Rhythmen und dem Lebensgefühl aus Lateinamerika bereichert worden wäre. Dies fassen Latinesque mit ihrem Programm aus Pop und Latin zusammen. Dabei gelingt es **Bastian** (Klavier) und **Carolina** (brasilianische Sängerin) mit sowohl englischen als auch portugiesischen und spanischen Texten das lateinamerikanische Lebensgefühl zu verkörpern.

KULTURtreff**BOTHFELD**

**Besuchen Sie
uns auch im
Internet**

- Unter **www.kulturtreffbothfeld.de** finden Sie nicht nur unser komplettes Veranstaltungs- und Kursprogramm, sondern auch Fotogalerien, Rückblicke auf besondere Veranstaltungen und Projekte, Hintergründe über die Geschichte des Kulturtreffs und seinen Förderverein und einiges mehr. Außerdem informieren wir dort natürlich aktuell über eventuelle Terminänderungen und Neuigkeiten rund um unsere Angebote.
Klicken Sie doch mal rein!



Konzert: Duo Maliki

Das schillernd farbenfrohe Repertoire von **Chiara Raimonis** (Gesang) und **Markus Korda** (Akkordeon, Gitarre) enthält Rembetico aus Griechenland, temperamentvolle Tangos, melodiöse Musette, beswingten Gypsy-Jazz sowie traditionelle und populäre Lieder aus ihren Heimatländern Italien und Deutschland – sozusagen **das bunte Europa zum Zuhören**. Das Duo Maliki vereint die virtuosen Farben und Leichtigkeit des Jazz mit der Kraft der Folklore.

Eintritt: 12,00 € /ermäßigt 10,00 €

Bei schönem Wetter findet das Konzert auf unserer Innenhof-Terrasse statt!

Anmeldung erbeten, nutzen Sie den Kartenvorverkauf!

■ **Dienstag
07.05.**

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

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.**



Kulturelle Landpartie®

Mittwoch

15.05

**08:45 Uhr bis
zirka 19:00 Uhr**



Eine gemeinsame
Veranstaltung der
Kulturtreffs Bothfeld,
Hainholz und Plantage

- Auch in diesem Jahr findet wieder die Kulturelle Landpartie im Wendland statt: Mit Kunst, Kultur, Kulinarischem und ursprünglich vor dem Hintergrund des politischen Widerstandes gegen ein Atommülllager in Gorleben. Künstler*innen und Handwerker*innen - verteilt auf die (Rundlings-)Dörfer - öffnen zwischen Himmelfahrt und Pfingsten ihre Werkstätten und Ateliers und präsentieren ihre Arbeiten. Wir möchten mit Ihnen drei besondere Orte bereisen und erleben.

Treffen: 08:45 Uhr am ZOB Hannover | Abfahrt 09:00 Uhr

Rückkehr: gegen 19:00 Uhr

Fahrtpreis: 30,00 € | Essen und Getränke werden vor Ort selbst ausgewählt und gezahlt.

Anmeldung ab dem 15.04. möglich.

Vortrag und Diskussion: Bothfeld in Europa

Dienstag

21.05.

**18:00 Uhr bis
zirka 19:30 Uhr**

- Anlässlich der Europawahl laden wir zu einer Informations- und Diskussionsveranstaltung zur Geschichte und Zukunft der EU und deren Bedeutung für uns hier in Hannover ein. Wie sehr bestimmt Europa unser tägliches Leben, ohne dass man es weiß? Warum ist es wichtig, das Stimmrecht bei der Europawahl zu nutzen?

Andreas Listing, Leitung Stabsstelle EU-Angelegenheiten und Fördermittelmanagement bei der Region Hannover, wird dazu einen kurzen Vortrag halten. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Gespräch.

Kostenlos, Anmeldung erbeten.

RAHLFS

**CATERING UND
PARTY-SERVICE**

www.rahlf.de





La Tanik: „CarmeLaster ... eine Frau und ihr Laster“

Carmela, 1,56 m groß, 140 PS (!), ist eine durchgeknallte Tänzerin, liebenswerte Akrobatin und Virtuosin mit Hula-Hoops, die Äpfel mit einem einzigen Hüftschwung spaltet.

Unterwegs mit ihrem lila Lastwagen und einer Horde dressierter Reifen präsentiert sie ihren „Circus Carmela“. Dort ist sie Direktorin, Künstlerin, Technikerin und Fahrerin zugleich. In ihrer aktuellen Show „CarmeLasterbewegt“ belebt und bespielt sie den 7,5-Tonner in einem wilden Mix aus visuellem Theater und autobiografischer Comedy. Klischees kommen bei ihr einfach unter die Räder - die vom fahrenden Volk und das von den echten Kerlen und den starken Maschinen sowieso. Ein einzigartiges Zirkus -Theaterstück mit und auf einem lila Laster.

Im Anschluss an die Vorstellung besteht für die Zuschauenden die Möglichkeit, an einer „Sprechstunde“ mit Carmen La Tanik teilzunehmen.

Kommen Sie gern schon ab 18:30 Uhr mit Picknickdecke und einem kleinen Snack vorbei. Getränke gibt es vor Ort.

**Ort: am Märchensee (Holzwiesen/Pinnocchioweg) ohne Anmeldung
Eintritt frei, Spende vor Ort möglich**

■ **Freitag
24.05.**

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

Eine gemeinsame Veranstaltung von Kultur-Nord-Ost (Kulturtreff Bothfeld, Kulturtreff Vahrenheide und Stadtteiltreff Sahlkamp) in Kooperation mit der Stadtteilkultur Hannover.



Foto: © Anita Zechel

Essbare Wildpflanzen erkunden bei einem Spaziergang in Bothfeld

Mittwoch

28.05.

**16:00 Uhr bis
zirka 18:00 Uhr**



- Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen - schon eine Handvoll Wildpflanzen täglich bereichert unseren Speiseplan. Sie wirken sich wohltuend auf unseren Körper aus. Wir bestimmen und erkennen die essbaren Wildpflanzen und Sie bekommen Tipps zur einfachen, schnellen Verwendung dieser Pflanzen in der Küche. Wussten Sie, dass uns 12 Wildpflanzen das ganze Jahr begleiten?

Anita Zechel

Treffpunkt: Kulturtreff Bothfeld

Teilnahmebeitrag: 7,00 €

Vorherige Anmeldung und Bezahlung erforderlich.

Workshop kreative Schreibtherapie Schreiben hilft und inspiriert

Samstag

01.06.

15:30 – 18:30 Uhr



- Dieser 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: 15,00 €

mindestens 6, maximal 10 Teilnehmende

**Vorherige Anmeldung und Bezahlung
erforderlich.**



Fotos © Silke Leniger

Griechischer Tanz – Schnupper-Workshop

Heute haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Volkstänze aus Griechenland auszuprobieren. Getanzt wird gemeinsam im Kreis. Das macht Spaß, verbindet die Gruppe und lockert den Körper. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, jede*r kann mitmachen!

Bitte bequeme Kleidung tragen, Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Leitung: Kalliopi Filippou

Teilnahmebeitrag: 10,00 € /ermäßigt 8,00 €

Vorherige Anmeldung erforderlich.

■ **Sonntag
02.06.**

15:00 – 17:30 Uhr

Sutel



Apotheke

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

750 Jahre Bothfeld

Stadtteilstadt auf dem Anger

Sonntag

09.06.

12:00 – 18:00 Uhr

- Bothfeld feiert: Anlässlich des 750-Jahre-Jubiläums wird es auf dem Bothfelder Anger ein buntes Fest vieler Vereine, Institutionen und Einrichtungen geben. Es erwartet Sie ein buntes Bühnenprogramm und auch für das leibliche Wohl wird gesorgt sein. Das genaue Programm stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, aber merken Sie sich den Tag unbedingt vor und schauen vorbei!

Der Kulturtreff organisiert das Fest in Kooperation mit der GBK und wird vom Bezirksrat unterstützt.

Europa

**– wo wir leben,
lieben, arbeiten
und reisen**

■ Kreativer Schreibwettbewerb Europa

Wir suchen kurze Geschichten, die in Europa spielen oder von Europa handeln, einen Bericht über ein wahres Erlebnis, ein Gedicht oder einen Tagebucheintrag, einen Brief oder Dialog. Alle Texte sind willkommen – ob berichtend oder kritisch, lustig, nachdenklich, visionär oder wortverliebt.

Und das sind die Bedingungen:

Länge: maximal zwei DIN A4-Seiten oder 999 Wörter

Format: PDF-Datei

per E-Mail an kulturtreff.bothfeld@t-online.de

oder per Post an Kulturtreff Bothfeld, Klein-Buchholzer-Kirchweg 9, 30659 Hannover.

Altersgruppen: a) 12-19 Jahre b) 20-40 Jahre c) Ü 40

Bitte beachten: Auf dem Textblatt sollte der Name der Verfasser*in nicht stehen, da die Jury die Texte anonym bewerten wird. Bei Einsendung bitte angeben: Name, Alter, und eine Mailadresse oder Telefonnummer, damit wir die Gewinner*innen informieren können.

Einsendeschluss: 13. Mai

Jury: Die dreiköpfige Jury besteht aus einem Autor des Autor:innen-zentrums Hannover, einer Schreibtherapeutin und einem Vorstandsmitglied des Kulturtreffs Bothfeld.

Prämierung und Preise:

Die Gewinner*innen der drei Altersgruppen werden am 9. Juni beim Angerfest (750 Jahre Bothfeld) offiziell bekannt geben und können ihre Sachpreise entgegennehmen.

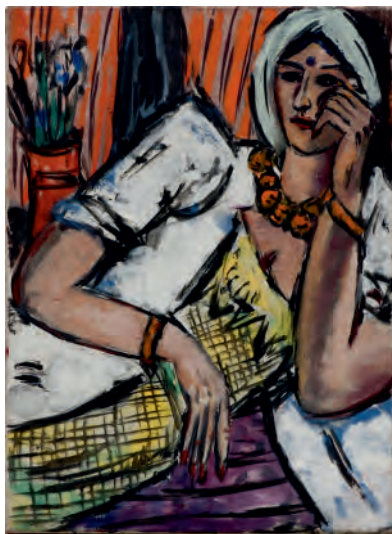
Prämierte und ausgewählte Texte zum Thema „Europa“ werden dort auf der Bühne vorgetragen. Mit der Teilnahme wird das Einverständnis dafür erklärt.

Wir sind gespannt auf viele interessante und überraschende Texte!





Pablo Picasso, Stillleben mit Stierschädel, 1942, Öl auf Leinwand, 130 x 97 cm, Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf, Erworben 1965 aus einer Spende des Westdeutschen Rundfunks; © Succession Picasso / VG Bild-Kunst Bonn, 2024



Max Beckmann, Inderin; Tänzerin (Detail), 1943, Öl auf Leinwand, Sprengel Museum Hannover, Kunstbesitz der Landeshauptstadt Hannover, Foto: Herling/Herling/Werner, Sprengel Museum Hannover

Pablo Picasso | Max Beckmann MENSCH - MYTHOS – WELT

Führung im Sprengel-Museum

Pablo Picasso und Max Beckmann haben mit ihren Werken den Blick auf die dramatische erste Hälfte des 20. Jahrhunderts geprägt wie kaum andere Kunstschaffende. Zudem haben sie entschieden dazu beigetragen, die figürliche Malerei neu zu definieren. Die vielleicht bedeutendsten Maler und Schlüsselfiguren der Moderne, die nun erstmals gemeinsam gezeigt werden, haben den Ereignissen der Zeitgeschichte von zwei Weltkriegen, von Diktaturen und Barbarismus Bilder gegeben, die sich gleichwohl der Tagesaktualität entziehen und ihre Stoffe auf mythologischer, menschheitsgeschichtlicher Ebene verhandeln.

Nach der ca. 60-minütigen Führung haben Sie die Gelegenheit, noch eigenständig durch das Museum zu gehen.

Teilnahmebeitrag: 10,00 € /ermäßigt 8,00 €

Vorherige Anmeldung und Bezahlung im Kulturtreff erforderlich.

Treffpunkt: Eingang Sprengelmuseum

■ **Mittwoch
12.06.
15:30 Uhr**



Bild von Sandra Zitzer

Freude und Spaß beim Malen und Zeichnen

– Neueinsteigende sind herzlich willkommen –

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 ab **7 Jahren**, die späteren für Kinder **ab 12 Jahren**.

Freitags

- **Kurs 1 12.04. – 14.06.** (außer 03.05./10.05.) | **16:45 – 18:15 Uhr**

Samstags

- **Kurs 2 13.04. – 15.06.** (außer 04.05./11.05.) | **10:30 – 12:00 Uhr**

Samstags

- **Kurs 3 13.04. – 15.06.** (außer 04.05./11.05.) | **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 | 40,00 € | Kurstage: 8 | mindestens 8 Teilnehmende

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

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

FerienCard Kreativwerkstatt

Spaß mit Farben und Formen:

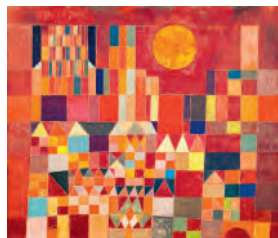
Paul Klee auf der Spur

Paul Klees Bild „Burg und Sonne“ oder auch seine Tunisbilder sind warm und sonnendurchflutet. Sie zeigen oft ineinander verschachtelte Häuser, die dicht beieinander stehen. Ganze Stadtansichten füllen das Blatt. Die Sonne schwebt, abgesetzt wie eine geometrische Form über dem Ganzen.

Um diesen fantastischen Bildern von Paul Klee nachzuspüren, betrachten wir einige Werke ganz genau und besprechen die angewendeten Techniken. Anschließend erproben wir diese und stellen selber fantastische Stadtansichten her. Ein künstlerischer Spaß!

Für Kinder von **7 – 10 Jahren**.

Bitte an unempfindliche Kleidung denken und etwas zu trinken und zu essen für die Pause mitbringen.



Workshop 1 **10:00 – 13:00 Uhr**
Workshop 2 **14:30 – 17:30 Uhr**

■ **Dienstag**
 ■ **30.07.**

Leitung: Irene Kampczyk

Kosten: 3,00 € / mit HannoverAktivPass 1,50 €

Wer an einem der beiden Workshops teilnehmen möchte, meldet sich über die FerienCard-Stelle der Stadt Hannover (<https://www.die-feriencard-hannover.de/>) an!

In Zusammenarbeit
 mit der FerienCard
 der Landeshauptstadt
 Hannover.

Luftsprünge: Pop Art - Bücher oder Karten mit aufklappbaren Bildern

Mit Papier, Schere und Farben lassen sich hervorragend Karten und Bücher erschaffen, die, wenn man sie aufklappt, räumliche Fantasiewelten erscheinen lassen - auf einmal fliegt dort ein Schmetterling auf einer Wiese, ein Schiff segelt auf dem Meer oder ein Delfin springt munter aus dem Wasser... Wenn du wissen möchtest, wie das geht und selbst solche Karten basteln möchtest, dann bist du hier genau richtig. Vielleicht gelingt es dir sogar ein altes Buch zu einer magischen Zauberfibel umzugestalten.

Für Kinder/Jugendliche von 8 bis 14 Jahren.

Bitte an unempfindliche Kleidung denken, und etwas zu trinken und zu essen für die Pause mitbringen.

Leitung: Boris Erchenbrecher und Kathrin Beumelburg

Kosten: 12,00 € / mit Feriencard 9,00 €

mit HannoverAktivPass kostenfrei

Wenn du Lust hast, an diesem dreitägigen Workshop teilzunehmen, melde dich bis spätestens 18.07. im Kulturtreff an!

■ **Mittwoch**
31.07.
 bis
Freitag
02.08.
09:00 – 14:00 Uhr



Englisch

**Englisch zum Auffrischen**

– Laufende Kurse, Neueinstieg nach Rücksprache möglich –

Montags

- **Kurs 1 08.04. – 10.06.** (außer 29.04./20.05.) | **09:30 – 11:00 Uhr**

Dienstags

- **Kurs 2 09.04. – 11.06.** (außer 30.04./21.05.) | **09:30 – 11:00 Uhr**

Dienstags

- **Kurs 3 09.04. – 11.06.** (außer 30.04./21.05.) | **11:15 – 12:45 Uhr**

Mittwochs

- **Kurs 4 10.04. – 12.06.** (außer 01.05./22.05.) | **09:30 – 11:00 Uhr**

Ute Gehrke | 48,00 € /ermäßigt 44,00 € | Kurstage: 8

Französisch

**Montags****15.04. – 10.06.**

(außer 20.05.)

11:15 – 12:45 Uhr■ **Französisch Grundstufe**

– Laufender Kurs, Neueinsteigende sind herzlich willkommen –

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen der französischen Sprache (A1), die Freude am Sprechen haben und effektiv lernen wollen.

Sie werden ihre Französischkenntnisse kontinuierlich ausbauen, mehr über Land und Leute erfahren und lernen, sich in verschiedenen Situationen des Alltags zu verständigen.

Lehrbücher: Rencontres en français A2, Kurs- und Übungsbuch ISBN 978-3-12-529648-0, Trainingsbuch ISBN 978-3-12-529651-0

Cathérine Bazil-Ottmann | 48,00 € /ermäßigt 44,00 €

Kurstage: 8 | mindestens 8 Teilnehmende

Montags**15.04. – 10.06.**

(außer 20.05.)

13:00 – 14:30 Uhr■ **Französisch Fortgeschrittene**

– Laufender Kurs, Neueinsteigende sind herzlich willkommen –

Der Kurs richtet sich an Personen die bereits Stufe A2 erreicht haben. Es wird sehr viel Wert auf freies Sprechen, wiederholen und vertiefen der Sprachkenntnisse gelegt, aber auch die Grammatik kommt nicht zu kurz.

Lehrbuch: Rencontres en français B1 (Kurs und Übungsbuch mit MP3-CD), Klett, ISBN: 978-3-12-529649-7

Cathérine Bazil-Ottmann | 55,00 € /ermäßigt 51,00 €

Kurstage: 8 | mindestens 7 Teilnehmende



Spanisch

Spanisch Grundstufe 2, zweiter Teil (A2)

– **Laufender Kurs, Neueinstieg nach Rücksprache möglich** –

Der Kurs wendet sich an Personen, die schon das Buch *Con gusto* (A1) absolviert haben. 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. Wir arbeiten mit dem Buch „*Con gusto nuevo*“ (A2) (798-3-12-514677-8).

Nicolas Becerra | 60,00 € /ermäßigt 55,00 € | Kurstage: 10 mindestens 8 Teilnehmende

- **Dienstags**
09.04. – 11.06.
16:30 – 18:00 Uhr

Spanisch Eingangsstufe 3 (A1)

– **Laufender Kurs, Neueinstieg nach Rücksprache möglich** –

Wenn Sie schon etwas Vorkenntnisse mitbringen, können Sie in diesem Kurs lernen, alltägliche Situationen sprachlich zu meistern und üben Konversation durch kleine Dialoge. Wir arbeiten mit dem Buch „*Con gusto*“ (A1) (ISBN 978-3-12-514980-9). Schnuppern Sie gerne mal rein!

Nicolas Becerra | 80,00 € /ermäßigt 74,00 € | Kurstage: 10 mindestens 6 Teilnehmende

- **Dienstags**
09.04. – 11.06.
18:15 – 19:45 Uhr



Italienisch

Italienisch für Fortgeschrittene

– **Laufender Kurs, Neueinstieg nach Rücksprache möglich** –

Dieser Sprachkurs ist vorrangig ein Konversationskurs.

Dr. Giuseppe Scigliano | 62,00 € /ermäßigt 57,00 € | Kurstage: 9 mindestens 7 Teilnehmende

- **Montags**
08.04. – 10.06.
(außer 20.05.)
16:15 – 17:45 Uhr

Italienisch Grundstufe

Italienisch zu lernen ist wie ein erstaunliches und unterhaltsames Abenteuer! Auf kommunikative Art und Weise können Sie in diesem Kurs die Grundzüge der italienischen Sprache und Grammatik erlernen. Lassen Sie sich begeistern!

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „*Con piacere nuovo A1*“ (Klett, ISBN 978-3-12-525201-1), ab Lektion 5.

Der Kurs eignet sich für Menschen mit geringen Vorkenntnissen.

Natascia Lattucca | 62,00 € /ermäßigt 57,00 € | Kurstage: 9 mindestens 7 Teilnehmende

- **Mittwochs**
10.04. – 12.06.
(außer 01.05.)
16:30 – 18:00 Uhr



Übungsabende in Gewaltfreier Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg

Montags

15.04./29.04./

13.05./27.05./

24.06.

18:30 – 21:00 Uhr

- An den Übungsabenden dieses Angebots besteht die Gelegenheit, unseren Umgang mit für uns schwierigen Situationen zu erforschen und neu zu betrachten. Dies geschieht durch Einfühlung, Aufrichtigkeit und Wertschätzung in uns selbst und unser Gegenüber.

Wir nutzen dafür die 4 Schritte der GfK: Beobachten ohne zu bewerten - Gefühle wahrnehmen und ausdrücken - Bedürfnisse erkennen und ausdrücken - Bitten aussprechen ohne zu fordern.

Ein zusätzlicher Schwerpunkt ist das „aktive Zuhören“, auch „empathisches Zuhören“ genannt, eine Kommunikationsform, die das Ziel hat, uns auf die andere Person auszurichten, in Selbsteinfühlung und Empathie für unser Gegenüber.

Für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse.

Ekkehard Rieger

(Trainer für Gewaltfreie Kommunikation CNVC, Mediator)

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



Bäckerei Die Drei Filiale Bothfeld



Inh. Uwe Plötze

Gernsstraße 19
30659 Hannover

Tel. + Fax 0511 64041613

Kurse Malerei

Acrylmalerei Kurs 1

– Einstieg möglich, bei Interesse bitte im Büro melden –

Gabriele Schwarz**80,00 € / ermäßigt 75,00 € | Kurstage: 10**

- **Dienstags**
09.04. – 11.06.
10:30 – 12:30 Uhr

Acrylmalerei Kurs 2

– Laufender Kurs –

Katharina Lob**96,00 € / ermäßigt 88,00 € | Kurstage: 8**

- **Donnerstags**
11.04. – 13.06.
(außer 02.05./09.05.)
14:30 – 17:30 Uhr

Zeichnen und Aquarell

– Laufender Kurs –

Kann man Malen ohne Grundkenntnisse im Zeichnen? Einige werden behaupten - ja. Aber es funktioniert nicht auf Dauer. Zeichnen stellt nicht nur eine selbstständige Kunstrichtung, sondern auch wichtige Grundlage in der Malerei dar. Wie und wozu man Zeichnen nutzt und welche Techniken es gibt erfahren Sie in diesem Kurs. Selbstverständlich wird auch mit Aquarell gearbeitet und Sie erleben, wie man Zeichnen und Aquarell miteinander verbinden kann. (Hinweise zum benötigten Material bei Anmeldung)

Mariia Potapova**56,00 € / ermäßigt 53,00 € | Kurstage: 7**

- **Montags**
08.04. – 10.06.
(außer 22.04./
20.05./27.05.)
10:00 – 12:00 Uhr

**Aquarell Grundstufe**

Sie möchten in entspannter Atmosphäre, in Gesellschaft und ohne Druck malen? Ihren eigenen Stil herausarbeiten und festigen oder ganz neu beginnen? Dann sind Sie hier richtig. Dieser Kurs bietet Einblicke in verschiedene Aquarelltechniken und die Möglichkeit, diese anhand von vorhandenen oder gern auch eigenen Vorlagen anzuwenden und umzusetzen. Bitte bringen Sie ggf. eigenes vertrautes Material mit und ergänzen Sie aus der Materialliste. Diese ist beim Kulturtreff erhältlich.

Petra Wrobel**82,00 € / ermäßigt 77,00 € | Kurstage: 9 | mindestens 7 Teilnehmende**

- **Donnerstags**
11.04. – 13.06.
(außer 09.05.)
15:00 – 17:00 Uhr

**Malen von A bis Z**

– Laufender Kurs –

Irina Simonovska**64,00 € / ermäßigt 60,00 € | Kurstage: 8**

- **Donnerstags**
11.04. – 13.06.
(außer 02.05./09.05.)
18:00 – 20:00 Uhr



Workshops Ölmalerei

Sonntag

14.04./26.05./
16.06.

11:00 – 16:30 Uhr

In diesen Workshops lernen Sie, wunderbare Motive mit Ölfarben nach einer Fotovorlage zu malen sowie maltechnische Grundlagen, 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 richten sich an alle Interessierten ab 14 Jahren.

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

14.04.



Workshop 1: Blumen in blau

26.05.



Workshop 2: Sonnenuntergang am Meer

16.06.



Workshop 3: Poesie

Irina Simonovska

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



Kalligrafie - schreiben wie im Mittelalter

Eine im Mittelalter viel genutzte Schrift war die Unziale. Sie wurde sowohl für Bücher, als auch für prachtvoll verzierte Initiale verwendet. Auch heute noch ist sie aufgrund ihrer edlen und zeitlosen Anmutung sehr beliebt und lässt sich gut zur Gestaltung von Glückwunschkarten o.ä. verwenden. In diesem Kurs erlernen Sie zunächst die Grundlagen im Umgang mit Feder und Tinte. Anschließend widmen wir uns dem Üben der Buchstaben und schreiben erste Worte. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Materialpauschale: 8,00 € pro TN (bitte passend zum ersten Termin mitbringen). Darin enthalten ist für jede*n Teilnehmer*in ein Basisset mit Schreibfedern, Federhalter, Tinte und Papier. Dieses Angebot richtet sich an alle Interessierten ab 14 Jahre.

Sabine Amtsberg | 21,50 € /ermäßigt 20,00 € | Kurstage: 2 mindestens 6 Teilnehmende

■ **Mittwochs**
05.06./12.06.
16:00 – 18:00 Uhr

Fotogruppe

– **Zurzeit leider kein Einstieg möglich** –

Fotografieren als festhalten und konservieren von oft flüchtigen Momenten ist durch immer leichter handhabbare Technik zum Hobby vieler geworden. In unserer Fotogruppe treffen sich Hobbyfotografen mit unterschiedlichen Stufen fotografischer Erfahrung und tauschen sich anhand der Präsentation und Besprechung eigener Bilder über Fragen der Bildgestaltung und auch Bildbearbeitung mittels entsprechender Software aus. Dabei steht nicht die Theorie, sondern das Machen und Ausprobieren im Zentrum z. B. auch in Form kleiner Projekte mit Aufnahmen zu einer zuvor abgestimmten Thematik vor Ort.

Hans-Werner Künsebeck | Jahresbeitrag Raumnutzung: 15,00 €

■ **Montags**
ab 15.04.
19:00 – 21:00 Uhr
alle 14 Tage (in den
geraden Wochen)





Singkreis Bothfeld

**Montags
ab 08.04.**

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.

Canasta-Treff

**Dienstags
ab 02.04.**

17:30 Uhr

alle 14 Tage (in den
geraden Wochen)

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

Jahresbeitrag Raumnutzung: 15,00 €

Handarbeits-Klönabend

**Mittwochs
ab 03.04.**

17:00 – 19:00 Uhr

alle 14 Tage (in den
geraden Wochen)

- Wir wollen uns alle zwei Wochen (immer in den geraden Kalenderwochen) zu einem netten, gemütlichen Beisammensein mit Handarbeit treffen. Tipps und Anregungen können bei Kaffee und Tee ausgetauscht werden.

Erika Rößner | Jahresbeitrag: 15,00 €

**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

stadtradla

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

www.stadtradla.de

Gedächtnistraining

– Neueinstieg möglich, wenn Plätze frei werden –

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.

10.04. / 24.04. / 15.05. / 29.05. / 12.06.

17.04. / 08.05. / 22.05. / 05.06. / 19.06.

Marion Kösel | 30,00 € / ermäßigt 28,00 € | Kurstage: 5 je Gruppe im 14-täglichen Wechsel

Mittwochs

10:00 – 11:30 Uhr

■ **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.

„Die Hochzeit der Chani Kaufmann“

Eva Harris

„Im Cafe der verlorenen Jugend“

Patrick Modiano

„Konzert ohne Dichter“

Klaus Modick

Susanne Erwe-Prange / Dr. Hans Georg Schütze

Teilnahmebeitrag: 1,00 € pro Person

Bitte melden Sie sich im Kulturtreff an.

Donnerstags

11:00 – 12:30 Uhr

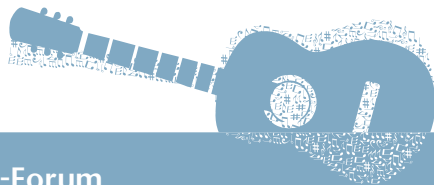
■ **11.04.**

■ **02.05.**

■ **06.06.**

Hinweis ■ Workshop Griechische Tänze
Sonntag, 02.06.
15:00 – 17:30 Uhr

Näheres siehe Seite 13



Klassisches Gitarren-Forum

Donnerstags ab 11.04.

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 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 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 12.04.

alle 14 Tage (in den
ungeraden Wochen)

19:00 Uhr

- Bei Interesse bitte im Büro melden.

Tanja Migacz | Jahresbeitrag: 15,00 €

Land entdecken – Radtouren in Zusammenarbeit mit dem ADFC Stadt Hannover

Mittwoch 17.04.

11:00 Uhr

- **Rund um Großburgwedel zum Springhorstsee**

Die Tour führt durch die Landschaft um Großburgwedel zunächst zum Würmsee und weiter zum Springhorstsee. Dort besteht im „Frieda am See“ Gelegenheit zur Einkehr. Durch Großburgwedel und über den Isernhägener Höhenrücken geht es zurück nach Bothfeld. **Tourlänge: ca. 42 KM**

Samstag 11.05.

10:00 Uhr

- **Zu Spargel und Störchen rund um Burgdorf**

Die Tour führt zunächst nach Burgdorf, dort ist Markttag. Weiter geht es entlang der Aue begleitet von Storchennestern nach Dachtmissen. Wir legen bei Spargelbauern Stopps ein. Es besteht Gelegenheit, in „Kastens Café“ in Engensen einzukehren. Vorbei am Parksee Lohne fahren wir zurück nach Bothfeld. **Tourlänge: ca. 52 KM**

Die beiden Touren führen überwiegend über Fahrwege und Nebenstraßen.

Treffpunkt ist am Kulturtreff Bothfeld. Anmeldung erforderlich.
Leitung: Eberhard Röhrig-van der Meer



Was ist los bei den Nachbarn?

Frühlingsfest auf dem Sahlkampmarkt

Endlich findet wieder das traditionelle Frühlingsfest im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Buntes Flair auf dem Sahlkampmarkt“ mit einem abwechslungsreichen Kulturprogramm, kulinarischen Spezialitäten, Spiel, Spaß, nützlichen Informationen und einer Pflanzentauschbörse statt.

Alle Nachbar*innen und Einrichtungen sind herzlich eingeladen, das Fest zu genießen!

Veranstaltet vom Stadtteiltreff Sahlkamp, der Gemeinwesenarbeit Sahlkamp, der Gewerbeberatung Sahlkamp und dem Quartiersmanagement Sahlkamp-Mitte.

Stadtteiltreff Sahlkamp, Elmstraße 15



STADTTEILTREFF SAHLKAMP

**Freitag
26.04.**

15:00 – 19:00 Uhr

FeierabendKULTUR präsentiert kriminelle Häppchen

Claudia Rimkus liest aus „Eichengrund“

Nach ihrer Pensionierung möchte Charlotte Stern eigentlich nur noch ihren Ruhestand genießen. Als sie jedoch durch die Presse von zwei Todesfällen in der Seniorenresidenz Eichengrund erfährt, erwacht ihr Interesse. Von ehemaligen Kollegen hört sie, dass es sich um Unfälle handelte – doch ihre Intuition sagt etwas anderes. Kurzerhand meldet sie sich in der Residenz zum Probewohnen an und beginnt zu ermitteln. Plötzlich ist eine weitere Bewohnerin tot...

Begeben Sie sich mit der hannoverschen Autorin und Fotografin Claudia Rimkus auf die Spuren raffinierter Verbrechen.

**Eintritt ab 18:00 Uhr gegen Spende / 18:30 Uhr Beginn
Getränke, Snacks und eine kleine Mahlzeit zum Verkauf**

**Anmeldung erbeten unter: Telefon 0511 671812
oder post@kulturtreffvahrenheide.de**

Ort: Kulturtreff Vahrenheide, Wartburgstr. 10, 30179 Hannover



**Dienstag
07.05.**

18:30Uhr

Einlass 18:00 Uhr





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

Montags

08.04. – 29.04.
und
27.05. – 17.06.

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 Yogabänkchen, bequeme Kleidung und warme Socken.

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

Kurs 1 ■ **10:00 – 11:15 Uhr** | **Ort: Klaus-Bahlsen-Haus**

Kurs 2 ■ **11:30 – 12:45 Uhr** | **Ort: Klaus-Bahlsen-Haus**

Elke Neumann | 40,00 € /ermäßigt 36,00 € | Kurstage: 8

Mit Yoga den Rücken stärken

Montags

08.04. – 29.04.
und
27.05. – 17.06.

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.

Kurs 1 ■ **17:00 – 18:15 Uhr** | **Ort: Kulturtreff / Bühnenraum**

Kurs 2 ■ **18:30 – 19:45 Uhr** | **Ort: Kulturtreff / Bühnenraum**

Elke Neumann | 40,00 € /ermäßigt 36,00 € | Kurstage: 8

Viniyoga

- Laufender Kurs -

Viniyoga bedeutet, dass die Bewegungen und Körperhaltungen an die Fähigkeiten und Ziele des Übenden angepasst werden. Im Kurs werden Körperhaltungen (Asana) und Bewegungsabfolgen (Viniyasa) vermittelt, der Atem einbezogen und einfache Atemübungen (Pranayama) durchgeführt. Die Beweglichkeit wird gefördert, das Körper- und Atembewusstsein geschult, und der Übende kann zu mehr Ruhe und Gelassenheit kommen. Bitte bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte und eine Decke mitbringen.

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

Ursula Spuck | 36,00 € /ermäßigt 34,00 € | Kurstage: 9

- **Donnerstags**
04.04. – 06.06.
(außer 09.05.)
19:00 – 20:00 Uhr

TriloChi®

- Laufender Kurs, Einstieg nach Rücksprache möglich -

Energie fließen lassen ohne sich zu erschöpfen. TriloChi® basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch Verbindung von fern-östlichen Disziplinen (z.B. Qi Gong, Tai Ji, Yoga) mit westlichen Trainingsmethoden (Pilates, Beckenboden- und Rückenübungen, Faszienübungen) lernen wir bewusst und einfühlsam mit unserem Körper umzugehen. TriloChi® steigert unsere Körperwahrnehmung, Koordination, Balance und Beweglichkeit. Die lockernden und schwingenden Bewegungen mit dazu passender Musik wecken Freude und Leichtigkeit.

Bitte mitbringen: eine Decke, bequeme sportliche Kleidung, Stoppersocken (falls Sie nicht barfuß üben möchten) und - falls vorhanden - eine eigene (Yoga-)Matte

Sabine Wiekenberg (seit 2015 TriloChi® Lehrerin)

55,00 € /ermäßigt 51,00 € | Kurstage: 8 |

mindestens 7 Teilnehmende

- **Donnerstags**
11.04. – 13.06.
(außer 25.04./09.05.)
17:00 – 18:30 Uhr



Ein Abend mit Musik, Stille und Herzmeditation

Mit Musik geht alles besser und leichter wird es mit den Flügeln von Rhythmen. An diesem Abend werden Sie mit einfachen Klängen, Poesie und Rhythmen arbeiten. Die persische Rahmentrommel Daf wird dabei ihr Herz sinnbildlich zum Schwingen bringen. Es wird aber auch Stille-Phasen für Herzmeditation und Atemübungen geben. Beseelt und gestärkt geht es dann zurück in den Alltag. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Eva Knoche (Impulsgeberin, Coach)

10,00 € /ermäßigt 8,00 €

- **Mittwoch**
08.05.
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 13, Haltestelle Bothfelder Kirchweg.
Wir bitten	■	um freundliche Beachtung der Inserate unserer Anzeigenkunden.

■ Anmeldung und Bezahlung

Sie können sich persönlich, telefonisch oder per E-Mail in unserem Büro anmelden.

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei einem Rücktritt ist eine Rückzahlung der Kursgebühr nur möglich, wenn der Platz anderweitig vergeben werden kann. Bei Ausfall bzw. Absage der Veranstaltung durch den Kulturtreff wird die Kursgebühr voll erstattet. Bei Sprachkursen ist nach Rücksprache eine unverbindliche „Schnupperstunde“ möglich.

Die Bezahlung kann persönlich während unserer Bürozeiten oder per Überweisung auf das oben angegebene Konto erfolgen und soll eine Woche vor Veranstaltungs- bzw. Kursbeginn eingegangen sein. Sie erhalten keine Rechnung.

■ **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, Veranstalter*innen Adobe Stock: ID611046393 von Robert, generiert mit KI (Seite 01), ID317904535 Ramcreative (Seite 02 oben links), ID67095798 francescorizzato (Seite 09), generiert mit KI (Seite 25 unten), ID111669914 De Visu (Seite 28) Pixabay: DNR.co (Seite 06), Angela (Seite 10), OpenClipart-Vectors (Seite 14), PublicDomainPictures (Seite 18/19), Patrik Houštěcký (Seite 20), Alexa (Seite 23 unten), Johnson (Seite 24) 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 35 Jahren ein vielfältiges kulturelles Angebot zusammen und werden dabei von der Stadt Hannover institutionell unterstützt.
- Wir gestalten** ■ über das ganze Jahr ein abwechslungsreiches Programm:
 ◦ Kulturelle Veranstaltungen im Bereich Musik, Theater, Film ◦ Kurse für Erwachsene und Kinder ◦ Offene Treffs und Gruppen ◦ Veranstaltungen zu stadtteilbezogenen Themen ◦ Stadtteilfeste ◦ Familienangebote
 ◦ Exkursionen ◦ Workshops und Projekte für unterschiedliche Zielgruppen
- Wir wollen** ■ mit unseren Angeboten Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senior*innen erreichen und damit eine lebendige Begegnungskultur im Stadtteil fördern.
- Wir pflegen** ■ den Kontakt zu Institutionen, Vereinen und Kirchengemeinden im Stadtteil, fördern den Zusammenhalt untereinander und bauen Brücken zur Stadt Hannover und zu kulturellen Institutionen in anderen Stadtteilen.
- Wir freuen uns,** ■ wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten und Mitglied werden - und / oder sich bei uns ehrenamtlich engagieren. Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Ideen oder Wünsche einzubringen! Sprechen Sie uns gern an.

Herzlich willkommen beim Kulturtreff Bothfeld!

Beitrittserklärung

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

ab Datum: _____

Name: _____ Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

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

Beitrag in Höhe von € _____

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