

KULTURtreff BOTHELD

Programm April bis Juli 2025

vielstimmig



Machen auch Sie den
Förderverein Bothfelder
Kulturtreff e.V. zu Ihrer
Herzessache 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.

TEXTILMANUFAKTUR AM STEINHÜDER MEER

**Umwelt
Druckhaus.de**
Textilmanufaktur am Steinhuder Meer.

Unsere Topmarken:

HAKRO[®] PROACT[®] MUSTO[®] 



An der Friedenseiche 2 | 31515 Wunstorf Steinhude | 05033 - 981 82 18 | info@umweltdruckhaus.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!

"Vielstimmig" ist ein wunderschönes Wort, das wir in vielen verschiedenen Zusammenhängen nutzen. Es kann im musikalischen Kontext verwendet werden, wenn mehrere Stimmen oder Instrumente harmonisch oder kontrastierend zusammenwirken. Aber auch metaphorisch beschreibt es Vielfalt, unterschiedliche Meinungen oder Perspektiven, die zusammen ein reiches, vielschichtiges Ganzes bilden. Vielstimmigkeit droht derzeit verloren zu gehen, deshalb wollen wir in diesem Programm beiden Interpretationen Raum geben und Sie einladen, die vielen Angebote, die wir für Frühling und Frühsommer vorbereitet haben, zu erkunden. Was genau interessiert Sie daran? Musik, Sprache oder etwas anderes? Ich bin sicher, Sie werden etwas finden.

Mit herzlichen Grüßen
Regina Hogrefe

- von links:
Martina Raab
Gisela Schild
Elke Wittrin
Renate Klute
Silke Leniger
Regina Hogrefe
Matthias Schmidt
Klaas Engelking



AUGEN



BLICHE



Donnerstag
08.05.
18:00 Uhr

- **Vernissage**
Die Vernissage wird musikalisch vom **Gitarren-Forum** des Kulturtreffs begleitet.
Vorherige Anmeldung erbeten.

ab Donnerstag
08.05.

- **Ausstellung „Augenblicke“**
- Acrylmalkurs Katharina Lob
Der Acrylmalkurs 2 unter der Leitung von Katharina Lob besteht schon seit einigen Jahren und stellt nun wieder in den Räumen des Kulturtreffs aus. 10 Künstlerinnen und ein Künstler zeigen ihre Werke. Von Abstraktion bis Fotorealismus werden auch verschiedene Materialmischungen vertreten sein. Die individuellen Stile der ausstellenden Künstler*innen zeigen ein großes Repertoire an Möglichkeiten der Acrylmalerei.

Inhaltsverzeichnis Seite

Veranstaltungen	■	04 – 14
Was ist los bei den Nachbarn	■	15
Angebote für Kinder	■	16 – 17
Kurse Sprachen	■	18 – 20
Kurse Freizeit/Kreativ	■	21 – 26
Kurse Gesundheit	■	27 – 29
Kontaktdaten/Informationen	■	30 – 31

Übersicht Termine Seite

Papier-Workshop	05.05.	■	23
Lesung Thorsten Sueße	06.05.	■	06
Herzmeditation	07.05.	■	29
Vernissage Acrylkurs	08.05.	■	04
Schreibwerkstatt B. Wetekam	11.05.	■	07
Führung Sprengelmuseum – Grethe Jürgens	14.05.	■	08
Mittagsmusik	15.05.	■	07
Workshop Ölmalerei	18.05.	■	22
Konzert Taverna Nova	20.05.	■	09
Stadtbezirkstag gegen Rechtsextremismus	23.05.	■	10
Kreative Schreibtherapie	24.05.	■	11
Kaffeezeit	27.05.	■	14
Landpartie Wendland	04.06.	■	11
Herzmeditation	04.06.	■	29
Führung Stattreisen	11.06.	■	12
Offenes Singen	18.06.	■	12
Mittagsmusik	19.06.	■	07
Workshop Ölmalerei	22.06.	■	22
Kaffeezeit	24.06.	■	14
Urban Sketch Hopping	03.07.	■	13
Luftsprünge Ferienangebot	07. – 09.07.	■	17
Ferien-Card-Angebot	12.08.	■	17



Lesung mit Thorsten Suede

Dienstag
06.05.
19:00 Uhr



Fotos © Andre Mauri

- Ein hannoverscher Bestsellerautor wird abends vor seinem Haus von einer unbekanntem Gestalt getötet. Der 20-jährige Paul befürchtet, der Täter zu sein, kann sich jedoch an nichts erinnern. Kurz darauf beginnt der renommierte Psychiater Dr. Mark Seifert eine heimliche Affäre mit Pauls Mutter und bringt damit eine tödliche Kaskade ins Rollen. Gelingt es Mark Seifert mit seinem kriminalistischen Spürsinn, die Hintergründe der Tötungsserie aufzudecken, bevor der Täter ein weiteres Mal zuschlägt?

Wie die Hauptfigur Dr. Mark Seifert ist auch der Autor Dr. Thorsten Suede Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin und leitet den Sozialpsychiatrischen Dienst der Region Hannover. Bei der Handlung seiner Kriminalromane orientiert er sich an seinem eigenen Arbeitsalltag, der durch eine regelmäßige Zusammenarbeit mit der Polizei Hannover geprägt ist.

Daneben betätigt er sich als Schauspieler am Theater, in Film- und Fernsehproduktionen. Seine Lesungen vermag er daher stimmlich abwechslungsreich und spannend zu gestalten.

Eintritt: 8,00 € | ermäßigt 6,00 €
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Sutel  Apotheke

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

Schreibwerkstatt: „Fantastische Räume erkunden“

Kommt Ihnen die Realität manchmal vor wie ein Traum? Vielleicht sind Sie dann richtig hier. Wir wollen erkunden, wie es ist, wenn der Alltag auf das Sonderbare trifft. Je absurder, desto besser? Oder ist es gerade die wohl dosierte Mischung aus Realismus und Wahnsinn, der Texte faszinierend macht?

In verschiedenen Schreibübungen wollen wir erkunden, wie wir auf dem Papier fantastische Welten entstehen lassen können. Anschließend tauschen wir uns über das Geschriebene aus und sammeln Ideen, wie die ersten Entwürfe weitergeführt werden könnten.

Leitung: Burkhard Wetekam (Autor)

Teilnahmebeitrag: 10,00 € / ermäßigt 8,00 € (für Mitglieder des Kulturtreffs + des Autor:innen-zentrums)

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich.

■ **Sonntag
11.05.**

15:00 – 18:00 Uhr

In Kooperation mit dem
Autor:innen-zentrum
Hannover

„MittagsMusik“ - Kleine Konzerte zur Mittagszeit

In unserer Reihe „MittagsMusik“ bieten wir Ihnen auf unserer grünen, lauschigen Innenhof-Terrasse wieder feine Konzerte häppchen „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.

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

Gitarrenforum

Das Gitarren-Forum, vor zehn Jahren von der Gitarristin und Komponistin **Maria Linnemann** ins Leben gerufen und seitdem zuhause im Kulturtreff Bothfeld, feiert sein Jubiläum mit diesem Mittagskonzert. Das Programm der zehnköpfigen Gruppe besteht hauptsächlich aus irischer und spanischer Volksmusik. Viel Vergnügen!

■ **Donnerstag
15.05.**



Ana Glow

Ana Glow ist eine junge Singer-Songwriterin aus Hannover, die ihre selbst komponierten und geschriebenen Pop-Lieder am Klavier begleitet. Von spaßigen lustigen Songs bis hin zu traurigen emotionalen Balladen ist alles dabei. Sie verzaubert ihr Publikum nicht nur mit ihrer charismatischen Stimme und ihren gefühlvollen Texten, sondern auch mit ihrem Charme und ihrer Bühnenpräsenz.

■ **Donnerstag
19.06.**





Führung im Sprengelmuseum: Grethe Jürgens

Mittwoch

14.05.

15:00 – 16:00 Uhr

- Diese Retrospektive im Jubiläumsjahr der Neuen Sachlichkeit bietet eine seltene Gelegenheit, die Künstlerin **Grethe Jürgens** in ihrer Schaffensbreite zu entdecken. Die rund 150 Werke zeigen ihre typische Bildsprache, geprägt von nüchternem Realismus und einem kühlen Blick auf die Motive. Ihre Werke sind frei von Anklage und Verurteilung, zeigen jedoch aufmerksam soziale Spannungen und die Herausforderungen des Lebens am Rand der Gesellschaft.

Ihre „Trümmerbilder“ aus dem zerstörten Hannover sind einzigartig in ihrer eindrucksvollen Darstellung der Ruinen sowie der beginnenden Erneuerung und der Hoffnung auf Wiederaufbau. Jürgens entwickelte sich später weiter zur abstrakten Kunst und schuf Serien wie die „Linienkompositionen“ und die „Kaleidoskope“. Ihre Experimentierfreude blieb bis ins hohe Alter erhalten, auch wenn sie sich zunehmend zwischen Abstraktion und figurativen Motiven bewegte.

Nach der einstündigen Führung bleibt Zeit, um auf eigene Faust durch das Museum zu streifen.

Treffpunkt: Eingang Sprengelmuseum

Teilnahmebeitrag (Eintritt und Führung): 10,00 € | ermäßigt 8,00 €

Vorherige Anmeldung und Bezahlung im Kulturtreff erforderlich.

Foto links: Grethe Jürgens, Liebespaar, 1930, Öl auf Leinwand, 65 x 50 cm, Sprengel Museum Hannover; Leihgabe Land Niedersachsen; Foto: Herling/Herling/Werner, Sprengel Museum Hannover; © H. Jürgens-Hitz

Foto rechts: Grethe Jürgens, Steine und Stangen, 1954, Gouache auf schwarzem Karton, 48 x 67,8 cm, Sprengel Museum Hannover, Vermächtnis Grethe Jürgens; Foto: Herling/Herling/Werner, Sprengel Museum Hannover; © H. Jürgens-Hitz



Konzert: „Taverna Nova“ (Duo Malikì trifft Barock)

An diesem Abend wird uns das Ensemble "Taverna Nova" die Tür zu ihrem Wohnzimmer öffnen und in eine gemütliche und intime Atmosphäre versetzen, die von barocken Melodien, mediterranen Volksliedern und argentinischen Tangos geprägt ist.

Die musikalische Dramaturgie des Abends wird zwischen Wein, Noten, Seufzern und Lachen erzählt.

Chiara Raimondi - Stimme

Markus Korda - Akkordeon, Gitarre

Daniel Seminara - Gitarre, Laute

Verena Spieß - Cello

Eintritt: 12,00 € | ermäßigt 10,00 €

Nutzen Sie den Vorverkauf!

■ **Dienstag**
20.05.
19:00 Uhr

HIER KÖNNTE
IHRE
WERBUNG
GESEHEN WERDEN!

Bei Interesse bitte einfach im Kulturbüro melden.



Stadtbezirkstag gegen Rechtsextremismus

Freitag
23.05.

10:00 – 18:00 Uhr



- Am Tag der Verfassung setzt der Stadtbezirk Bothfeld-Vahrenheide ein klares Zeichen für Demokratie und gegen jede Form von Extremismus.

Der Bezirksrat hat diesen Tag ins Leben gerufen, um für die Gefahren des Rechtsextremismus zu sensibilisieren und die Werte des Grundgesetzes als Basis unseres Zusammenlebens zu betonen.

Mit vielfältigen Aktionen und Beiträgen, organisiert von Kultur-, Sport-, und Bildungseinrichtungen, von Vereinen, Verbänden, Schulen, etc. wird daran erinnert, dass Demokratie kein Selbstläufer ist. Sie muss aktiv gelebt, geschützt und weiterentwickelt werden. Alle Bürgerinnen und Bürger sind eingeladen, gemeinsam für ein weltoffenes, tolerantes und demokratisches Bothfeld-Vahrenheide einzustehen.

Das Programm für diesen Tag erscheint Anfang Mai im Stadtteilmagazin Bothfeld und wird u.a. auch als Flyer im Kulturtreff Bothfeld erhältlich sein.

Workshops Demokratiestärkung

Freitag
23.05.

13:00 Uhr
Kulturtreff Vahrenheide

16:30 Uhr
Kulturtreff Bothfeld

- **Umgang mit rechten, diskriminierenden Parolen**
Der Arbeitskollege zieht über Minderheiten her? Im Bus beschimpft ein Fahrgast eine Kopftuchträgerin? Die Tante sprengt die Familienfeier mit diskriminierenden Sprüchen?

Wer sich in solchen Momenten sprachlos fühlt und sich nachher am meisten über sich selbst ärgert - nämlich darüber, dass er/sie nichts dazu gesagt hat - ist in diesem interaktiven Kurzworkshop richtig. Schweigen kann Zustimmung bedeuten und wir wollen gegen das Schweigen angehen. Zumindest Menschen, die in ihrer eigenen Haltung verunsichert sind, können wir so erreichen. Und wir können in unserem Umfeld für ein Klima sorgen, welches demokratiefeindliche und rassistische Parolen nicht einfach hinnimmt.

Der Schwerpunkt der 1,5 stündigen Workshops liegt auf dem Ausprobieren und Einüben verschiedener Gesprächstechniken.

Leitung: Helga B. Gundlach (Trainerin, Beraterin und Moderatorin)
Kostenfrei.
Vorherige Anmeldung für beide Workshops im Kulturtreff Bothfeld erforderlich!

Sowohl im Kulturtreff Bothfeld als auch in Vahrenheide, und an vielen anderen Orten im Stadtbezirk, wird es an diesem Tag weitere Aktionen zum Thema 'Demokratie' geben.

Workshop kreative Schreibtherapie Schreiben hilft und inspiriert

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.**

■ **Samstag**

24.05.

15:30 – 18:30 Uhr



Landpartie Wendland

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 Atom-
mülllager 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 € | Speisen und Getränke werden vor Ort selbst
ausgesucht und bezahlt.**

Anmeldung ab dem 05.05. möglich.

■ **Mittwoch**

04.06.

08:45 bis

zirka 19:00 Uhr

Eine gemeinsame
Veranstaltung der
Kulturtreffs Bothfeld,
Hainholz und Plantage

Frauen, die sich trauen Führung mit Stattreisen Hannover e.V.

Mittwoch

11.06.

15:30 bis

zirka 17:30 Uhr



- Mutig werden und sein: Vor 100 Jahren wurden die deutschen Frauen politisch mündig, sie durften wählen und konnten gewählt werden. Ada Lessing hatte den Mut, sie bewarb sich um ein Reichstagsmandat. Wussten Sie, dass die erste Person im Amt des Regierungspräsidenten in Hannover eine Frau war? Oder, dass der Besitz einer Bibel einer getauften Jüdin im Konzentrationslager Halt bot? Auf diesem Stadtspaziergang stellen wir Frauen vor, die sich mutig verschiedenen Widrigkeiten stellten.

Treffpunkt: Landtag Hannah-Arendt-Platz

Endpunkt: Platz der Weltausstellung

Teilnahmebeitrag: 9,00 € | mit HannoverAktivPass 4,50 €

Vorherige Anmeldung und Bezahlung im Kulturtreff erforderlich.



Offenes Singen - Open Air

Mittwoch

18.06.

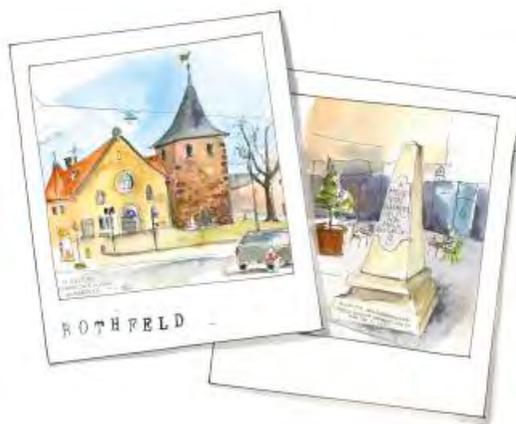
17:00 – 18:30 Uhr

- 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 (Sommer-)Lieder werden dafür unter den alten Eichen in unserem lauschigen Innenhof erklingen.

Karin Fischer (Jazz- Gesangspreisträgerin, Musikdozentin und Chorleiterin)

Teilnahmegebühr: 8,00 €

Vorherige Anmeldung und Bezahlung im Kulturtreff erforderlich!



Urban Sketch: Hannover neu entdeckt mit Stift und Skizzenbuch!

Erkunden Sie die Stadtteile Hannovers und probieren sich dabei als Urban Sketcher*in. Sie zeichnen einen Ort so, wie Sie ihn erleben. Im Vordergrund stehen dabei der Spaß am Ausprobieren und der Austausch untereinander. Unter der Anleitung von **Sybille Heller** (Urban Sketcherin und Grafikerin aus Hannover) entdecken Sie vielleicht ein neues Hobby oder vertiefen Ihre Zeichenkenntnisse. Nebenbei erfahren Sie Interessantes über ausgewählte Örtlichkeiten im Stadtteil.

Bitte mitbringen: Papier und Klemmbrett oder Skizzenheft/-buch (Hochformat, etwa DIN A5), Bleistift (2B oder 3B), Anspitzer, schwarzen Kugelschreiber/Gelstift oder (wasserfesten) Fineliner, evtl. Wasserfarben zum Kolorieren, Hocker oder Sitzkissen sind praktisch.

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben

Teilnahmebeitrag: 12,00 € | für Schüler*innen/Student*innen ab 16 Jahren 9,60 €

Vorherige Anmeldung und Bezahlung im Kulturtreff erforderlich.

■ **Donnerstag
03.07.**

17:30 – 20:00 Uhr

RAHLFS

CATERING UND
PARTY-SERVICE

www.rahlf.de



SCHULE KULTUR

Zusammen entwickeln, gestalten, lernen!

Der Kulturtreff und die IGS Bothfeld kooperieren in diesem Jahr im Förderprogramm SCHULE:KULTUR!

- „Meine, deine, unsere Freiheit(en)“, lautet der Titel der Projektwoche, die im 11. und 12. Jahrgang an der IGS Bothfeld stattfinden wird. Die Sensibilisierung für Freiheit und Demokratie und die Auseinandersetzung mit den Grund- und Menschenrechten sind dabei genauso wichtig, wie die Erfahrung der Selbstwirksamkeit durch gemeinsame kreative Aktionen. Für die Förderung handwerklicher Kompetenzen und kreativer Ausdrucksformen werden einige Workshops (z.B. Poetry Slam, RAP-Workshop, Bau von Dialogbänken, Graffiti) von qualifizierten Künstler:innen und Lehrkräften gemeinsam betreut. Das besondere an dem Projekt ist also die Verbindung von Demokratiebildung und kultureller Bildung.

Kaffeezeit mit Klönschnack und mehr

Dienstag
27.05./24.06.
15:00 – 16:45 Uhr

- Eine Möglichkeit, um neue Menschen und alte Bekannte im Stadtteil zu treffen und gemeinsam Zeit 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. Bringen Sie sich ein. Herzlich willkommen! Anmeldung erbeten.



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.

Anzeige



Was ist los bei den Nachbarn?

Frühlingsfest auf dem Sahlkampmarkt

Beim traditionellen Frühlingsfest im Rahmen der Veranstaltungsreihe "Buntes Flair auf dem Sahlkampmarkt" präsentieren sich an vielen verschiedenen Ständen Einrichtungen mit Spiel, Spaß, kulinarischen Spezialitäten und nützlichen Informationen. Auf der Bühne und drum herum gibt es diesmal lateinamerikanische Klänge mit dem Duo Violet (Missael Fragoso/Gitarre und Hannah Heucking/Klarinette), einen WalkAct mit Irina Janz und ihrem Akkordeon sowie ukrainischen Chorgesang. Und der vor allem in Kitas und Familienzentren bekannte Kinderliedermacher Mathias Lück wird als Highlight nicht nur die kleinen Gäste zum Mitsingen animieren. Alle sind herzlich eingeladen, das Fest zu genießen!

Die Reihe „Buntes Flair auf dem Sahlkampmarkt“ wird vom Stadtteiltreff Sahlkamp/Stadtteilkultur, von der Gemeinwesenarbeit Sahlkamp, der Gewerbeberatung Sahlkamp und der Interessengemeinschaft Sahlkamp Mittendrin veranstaltet.

**Stadtteiltreff Sahlkamp,
Elmstraße 15, 30657 Hannover,
Telefon 0511 168 48051**

© Susanne Konietzny



FeierabendKultur Konzert Lito Bringas: Camino des Sur (Weg des Südens)

Panflötist und Sänger Lito Bringas reist mit atmosphärischen Musikstücken von Venezuela, Kolumbien, Perú bis nach Argentinien. Erfahren Sie, wie die traditionelle Panflöte entstanden ist, wie Ziegenhufe klingen oder wie man eine Mundharfe spielen und gleichzeitig singen kann. Zu Litos musikalischer Reise gehören auch gesungene Lieder und Melodien, begleitet von Gitarrenklängen. Geschichten und Gedichte ergänzen die Musik.

Vorweg und in der Pause bietet das Kulturtreff-Team peruanischen Kaffee, argentinischen Wein, Limonentarte und Maissnacks an. Hoffen wir, dass es warm wird, dann findet der Abend im Innenhof des Kulturtreffs statt!

Eintritt frei, Spenden willkommen
Einlass 18:00 Uhr, 18:30 Uhr Beginn
Gerne anmelden, damit es für alle reicht!
**Ort: Kulturtreff Vahrenheide,
Wartburgstr. 10, 30179 Hannover**
Telefon 0511 671812 oder post@kulturtreffvahrenheide.de

© Christoph Huppert



KULTUR TREFF VAHRENHEIDE

**Dienstag
03.06.
18:30 Uhr**

STADTTEILTREFF SAHLKAMP

**Freitag
25.04.
15:00 – 19:00 Uhr**



Bild von Sandra Zitser

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, Gwasch, 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

Samstags

Samstags

■ **Kurs 1 25.04. – 20.06.** (außer 02.05./30.05.) | **16:45 – 18:15 Uhr**

■ **Kurs 2 26.04. – 21.06.** (außer 03.05./31.05.) | **10:30 – 12:00 Uhr**

■ **Kurs 3 26.04. – 21.06.** (außer 03.05./31.05.) | **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 | 35,00€ | Kurstage: 7 | mindestens 8 Teilnehmende

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

Klingender Spielplatz

Mittwoch

11.06.

10:00 – 10:45 Uhr

- Ein Mitmach-Konzert für Kinder von 3 bis 6 Jahren - Musik zum Hören, Staunen und Sehen mit dem Ensemble vom Kammerorchester Hannover/Nordstadt Konzerte e.V. unter der Leitung von Hans-Christian Euler. Der Spielplatz wird zum Ort des Hörens umgestaltet: Wie klingen Seile, wenn man sie unterschiedlich spannt? Wie klingt eine Rutsche? Wie 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: Außengelände der Kita Rohdenhof

Teilnahmebeitrag: 2,00 €

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich.

Gruppenanmeldungen sind leider nicht mehr möglich.

Luftsprünge: Wir bauen uns unsere Stadt - Projekt Demokratie für Kinder

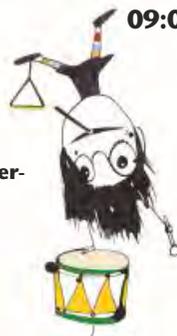
Wir machen uns die Welt, wie sie uns gefällt und fangen an mit einer Stadt, die alles hat, was wir uns wünschen.

Auf großen Papp-Karton-Flächen erschaffen wir gemeinsam „Städte“. Unsere Materialien sind Kartons, Papier und Watte, Plastik, Dosen und viel Farbe..... Was brauchen wir? Ein Krankenhaus und eine Schule? Bäcker und Friseur? Spielplätze und einen See? Wir stimmen ab und machen es wie die Großen. Wie geht das, gemeinsam zu entscheiden? Was ist Demokratie? Wir diskutieren, entscheiden und basteln!

Für Kinder zwischen **7 und 14 Jahren**.

Projektleitung: Kathrin Beumelburg und Boris Erchenbrecher
Kosten: 12,00 € / 9,00 € mit Feriencard / 0,00 € mit Hannover-AktivPass

Anmeldung bis 30.06. notwendig - im Kulturtreff oder über die FerienCard: <https://www.die-feriencard-hannover.de/>

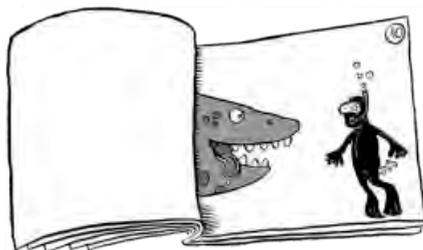


■ **Montag**
07.07.
bis
Mittwoch
09.07.
09:00 – 14:00 Uhr

FerienCard: Daumenkinos - Kino für die Hosentasche

Wir bringen Bilder zum Laufen und zeichnen unsere eigenen Mini-Trickfilme! Mit Bleistift, Papier, einer Foldback-Klammer und etwas Geduld zeichnen wir in diesem Workshop eine kurze Geschichte oder die Bewegung einer Figur. Doch zuerst wird der Ablauf und die Anzahl der Bilder bestimmt, danach gibts noch eine winzige Einführung in das Thema: „Animieren und die Zeit“ und dann kann es schon losgehen. Die Bilder werden beim Daumenkino entweder immer wieder durchgepauscht oder es kommen selbstgemachte Schablonen zum Einsatz. So oder so macht es Spaß, den Bildern „das Laufen“ beizubringen. Am Ende haben alle einen fertigen kleinen Film zum Mitnehmen.

Für Kinder von **9 bis 12 Jahren**.



Workshop 1 **09:30 – 12:00 Uhr**
Workshop 2 **12:30 – 15:00 Uhr**

■ **Dienstag**
■ **12.08.**

Leitung: Timo Stoffregen

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

Anmeldung über: <https://www.die-feriencard-hannover.de/>

Englisch



Englisch zum Auffrischen

– Laufende Kurse, Neueinstieg nach Rücksprache möglich –

- | | |
|------------------|--|
| Montags | ■ Kurs 1 28.04. – 23.06. (außer 09.06.) 09:30 – 11:00 Uhr |
| Dienstags | ■ Kurs 2 29.04. – 24.06. (außer 10.06.) 09:30 – 11:00 Uhr |
| Dienstags | ■ Kurs 3 29.04. – 24.06. (außer 10.06.) 11:15 – 12:45 Uhr |
| Mittwochs | ■ Kurs 4 30.04. – 25.06. (außer 11.06.) 09:30 – 11:00 Uhr |

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

Französisch



Montags
28.04. – 16.06.
(außer 09.06.)
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

Catherine Bazil-Ottmann | **42,00 € /ermäßigt 39,00 €**
Kurstage: 7 | **mindestens 8 Teilnehmende**

Montags
28.04. – 16.06.
(außer 09.06.)
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

Catherine Bazil-Ottmann | **42,00 € /ermäßigt 39,00 €**
Kurstage: 7 | **mindestens 8 Teilnehmende**



Madrid | Parque de El Retiro



Spanisch

Spanisch Grundstufe 4

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

Der Kurs wendet sich an Personen, die schon bis Lektion 10 des Buches „Con gusto nuevo A2“ (798-3-12-514677-8) gekommen sind. Haben Sie noch Probleme mit der Grammatik? Keine Sorge - der Kurs bietet eine grammatikalische Auffrischung an. 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**
mindestens 8 Teilnehmende

Spanisch für Anfänger*innen (Eingangsstufe 1, A1)

Sie wollten schon immer mal Spanisch lernen? Dann ist jetzt die Gelegenheit! In diesem neu startenden Kurs lernen Sie die spanische Sprache von Grund auf. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die keine Vorkenntnisse der spanischen Sprache haben.

Hörverstehen und Aussprache werden im Vordergrund stehen, ebenso Begrüßungen und Verabschiedungen und Vorstellung der Person, natürlich auch grammatikalische Grundlagen.

Lehrbuch: „Con Gusto nuevo (A1)“

Nicolas Becerra | 54,00 € /ermäßigt 50,00 € | **Kurstage: 9**
mindestens 8 Teilnehmende

- **Dienstags**
29.04. – 24.06.
16:30 – 18:00 Uhr

- **Dienstags**
29.04. – 24.06.
18:15 – 19:45 Uhr

NEU



Italienisch

Italienisch für Fortgeschrittene

– **Laufender Kurs, Neueinsteigende herzlich willkommen!** –
Dieser Sprachkurs ist vorrangig ein Konversationskurs.

Dr. Giuseppe Scigliano | 55,00 € /ermäßigt 51,00 € | **Kurstage: 8**
mindestens 7 Teilnehmende

- **Montags**
28.04. – 30.06.
(außer 09.06./16.06)
16:15 – 17:45 Uhr



Übungsabende in Gewaltfreier Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg

Montags

14.04./28.04.

12.05./26.05.

02.06./16.06.

18:30 – 21:00 Uhr

- An diesen Übungsabenden 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“, 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)

69,00 € / ermäßigt 64,00 € | Kurstage: 6 | mindestens 7 Teilnehmende

BÖLSCHER TÜRENCENTER
GLAS- UND BAUELEMENTE ALU · KUNSTSTOFF · HOLZ

Büro und Ausstellungenräume

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

Kurse Malerei

Acrylmalerei Kurs 1

– Laufender Kurs, bei Interesse bitte im Büro melden! –

Gabriele Schwarz**72,00 € / ermäßigt 68,00 € | Kurstage: 9**

- **Dienstags**
29.04. – 26.06.
10:30 – 12:30 Uhr

Acrylmalerei Kurs 2

– Laufender Kurs –

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

- **Donnerstags**
08.05. – 03.07.
(außer 29.05.)
14:30 – 17:30 Uhr

Aquarell - Stilleben

In diesem Kurs lernt man die Besonderheiten der Stilleben Motive kennen: Zusammenstellung der Motive, Form der Objekte, Licht und Schatten Verhältnisse, Darstellung unterschiedlicher Materialien, wie Glas, Kupfer, Holz. Der Kurs eignet sich sowohl für absolute Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier 100% Baumwolle (min. 300 gr./ Größe ca. 28x38), Paar Blätter zum Üben, Künstler-/ Studienfarben, Flachpinsel Größe 18-20, Rundpinsel Größe 8,10, Bleistift HB, Radiergummi, Maskierflüssigkeit.

Mariia Potapova**46,00 € / ermäßigt 43,00 € | Kurstage: 5 |****mindestens 7 Teilnehmende**

- **Montags**
12.05.– 16.06.
10:00 – 12:00 Uhr

**Aquarell Grundstufe**

– Laufender Kurs, Neueinsteigende sind herzlich willkommen, bitte im Büro melden –

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**64,00 € / ermäßigt 60,00 € | Kurstage: 7 |****mindestens 7 Teilnehmende**

- **Donnerstags**
24.04. – 19.06.
(außer 01.05./29.05.)
15:00 – 17:00 Uhr

**Malen von A bis Z**

– Laufender Kurs –

Irina Simonovska**56,00 € / ermäßigt 53,00 € | Kurstage: 7**

- **Donnerstags**
24.04. – 19.06.
(außer 01.05./29.05.)
18:00 – 20:00 Uhr



Workshops Ölmalerei

Sonntag

18.05./22.06.

11:00 – 16:30 Uhr

In diesen Workshops lernen Sie, wunderbare Motive mit Ölmalerei 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: Papierkuchenrolle und eine Packung Baby-Ölpflegeltücher zur Reinigung der Pinsel und Hände. Achten Sie bitte auf unempfindliche Kleidung.

18.05. ■ Workshop 1: Segelboote

22.06. ■ Workshop 2: Sommertag

Irina Simonovska

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



PapierWerkstatt - Papier schöpfen

An diesem Nachmittag möchten wir neues und besonderes Papier zur kreativen Weiterverwendung schöpfen. Unser Basismaterial sind die alten Programmhefte des Kulturtreffs, die wir auf diese Art und Weise ver- und aufwerten wollen.

Alle Materialien zur Herstellung und Gestaltung sind vorrätig, Sie können aber gerne noch eigenes Material mitbringen.

Elke Wittrin + Heike Wollborn | 10,00 €
Vorherige Anmeldung erforderlich.

■ **Montag**
05.05.
16:00 – 18:00 Uhr



KULTURtreff BOTHFELD

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 und besuchen uns im Internet oder auf unserem Instagram Account!



Fotogruppe



**Montags
ab 28.04.**

19:00 – 21:00 Uhr

alle 14 Tage (in den
geraden Wochen)

- 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.

Bei Interesse bitte im Büro melden.

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

Singkreis Bothfeld



**Montags
ab 05.05.**

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.

stadtradle

**Nachhaltige
Mobilität für jeden!**

Auch am Zuweg zum
Kulturtreff zu finden.

stadtradle.de

**Dipl. - Oec.
Frank Schweitzer**

Kugelfangtrift 138 a
30657 Hannover
Deutschland

STEUERBERATER

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



Canasta-Treff

Interessierte mit Vorkenntnissen melden sich bitte im Büro.

Jahresbeitrag Raumnutzung: 15,00 €

■ **Dienstags
ab 29.04.**

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.

Neueinstieg möglich, wenn Plätze frei werden.

Mittwochs

10:00 – 11:30 Uhr

23.04./07.05./21.05./04.06./18.06.

■ **Gruppe 1**

30.04./14.05./28.05./11.06./25.06.

■ **Gruppe 2**

Marion Kösel | 30,00 € /ermäßigt 28,00 €

Kurstage: 5 je Gruppe im 14-täglichen Wechsel

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.

„**Hillbilly Elegie**“ J.D. Vance

■ **10.04.**

„**Kleine Kratzer**“ Mariana Leky
und „**Strafe**“ Ferdinand von Schirach

■ **22.05.**

„**Birobidschan**“ Tomer Dotan-Dreyfus

■ **19.06.**

Susanne Erwe-Prange / Dr. Hans Georg Schütze
Teilnahmebeitrag: 1,00 € pro Termin

Donnerstags

11:00 – 12:30 Uhr



Klassisches Gitarren-Forum

Donnerstags

ab 24.04.

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 €

NEU

Gesprächskreis Philosophie

Donnerstags

08.05./12.06.

10:30 – 12:30 Uhr

- Sie möchten in sich gehen und schauen, was wichtig ist? Oder Sie möchten wissen, wofür der Mensch eigentlich lebt? Dann könnte dieser Gesprächskreis interessant für Sie sein. Themen rund um die Lebensphilosophie im Alltag, wie z. B. "Was ist Vertrauen?" oder "Irren ist menschlich!" werden besprochen. Sinnfragen, gute Gedanken und Werteverwirklichungen stehen im Mittelpunkt der Gespräche. "Cherry-Moments" werden gesammelt. Frei nach dem Motto: Ein gutes Gespräch ist wie ein Spaziergang durch unser Herz und unsere Seele.

Helga Grasshoff | Teilnahmebeitrag: 1,00 € pro Termin |
mindestens 5, maximal 10 Teilnehmende
Vorherige Anmeldung erforderlich.

Doppelkopf-Runde

Freitags

ab 02.05.

alle 14 Tage (in den
geraden Wochen)

19:00 Uhr

- Bei Interesse bitte im Büro melden.

Karsten Jäkel | Jahresbeitrag: 15,00 €

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

Den Körper dehnen und mit dynamischen Bewegungsabläufen in Schwung kommen. Über die Mobilisierung der WS und die Aktivierung der Muskulatur die Durchblutung fördern und den Kreislauf beleben. Die Verbindung von Atem und Bewegung hilft Tun und Lassen auszubalancieren, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und in der Stille der Meditation innezuhalten. Der Yogaunterricht entspricht dem Achtsamkeits-Yoga, d.h., es werden keine extreme Haltungen geübt.

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

Kurs 2 übt mit dem Stuhl als Hilfsmittel und ist geeignet für Personen mit Bewegungseinschränkungen.

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 | 35,00 € /ermäßigt 31,50 € | Kurstage: 7

Montags

05.05. – 23.06.

(außer 09.06.)

■ **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 | 35,00 € /ermäßigt 31,50 € | Kurstage: 7

Montags

05.05. – 23.06.

(außer 09.06.)

■ **Kurs 1**

■ **Kurs 2**



TriloChi® Frühlingskurs

Donnerstags

24.04. – 26.06.

(außer 01.05./08.05./
29.05.)

17:00 – 18:30 Uhr



■ - Laufender Kurs -

Die Lebensgeister erwecken, mit frischem Tatendrang die Frühlingsenergie bewegen! Sanftes Schwingen - ruhige, nach innen gerichtete Bewegungen - genüssliches Dehnen! Energie fließen lassen ohne sich zu erschöpfen. TriloChi® basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch Verbindung von fernöstlichen 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.

Bitte mitbringen: eine Decke, bequeme sportliche Kleidung, Stoppersocken (oder barfuß) und ggf. eine eigene (Yoga-)Matte

Sabine Wickenberg (seit 2015 TriloChi® Lehrerin)

**48,00 € /ermäßigt 44,00 € | Kurstage: 7 |
mindestens 7 Teilnehmende**

Viniyoga

Donnerstags

24.04.

Nachholtermin

08.05. – 19.06.

(außer 29.05.)

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

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.

Ursula Spuck | 24,00 € /ermäßigt 22,50 € | Kurstage: 6

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. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Eva Knoche (Impulsgeberin, Coach)

**8,00 € pro Abend /ermäßigt 7,00 € pro Abend
mindestens 6 Teilnehmende**

- **Mittwoch**
07.05./04.06.
18:30 – 20:00 Uhr



Fahradgruppe

NEU

Erfreulicherweise hat sich ein neues Team gefunden, das bereit ist, Rad-Touren für eine Gruppe von bis zu 15 Personen zu planen. Die Touren werden eine Länge von ca. 30 km - 45 km haben und die gefahrene Geschwindigkeit wird - je nach Teilnehmenden - bei 13-15 km/h liegen. Eine Einkehr im Lokal oder Biergarten ist vorgesehen. Die Touren werden ehrenamtlich im Wechsel von Mitgliedern der Organisationsgruppe ausgearbeitet, vorbereitet und begleitet.

14:00 bis zirka 18:00 Uhr

Finca Celona in Marienwerder (mit Kaffeepause)

- **Mittwoch**
14.05.

10:00 bis zirka 15:00 Uhr

Spargelhof Heuer, Fuhrberg (mit Spargelessen)

Anmeldung für das Spargelessen bis zum 02.06.

- **Samstag**
14.06.

Treffpunkt für die Touren: vor dem Gemeindehaus der Nicolaikirche in der Sutelstraße

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich!

Wenn Sie Interesse haben, sich an der Planung und Durchführung von Touren zu beteiligen, dann melden Sie sich bitte im Büro, wir bringen Sie mit dem Organisationsteam in Verbindung.

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 – 12:30 Uhr Dienstag + Donnerstag 16:00 – 18:00 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 Heike Wollborn (S. 03) Adobe Stock: ID1067351917 (Titelbild- KI generiert), ID317904535 (S. 02 oben links), ID930456386 (S. 07), ID120823319 (S. 10), ID67095798 (S. 14 Anzeige), ID11669914 (S. 27) Pixabay: fatiflor (S. 12), gollosojov23 (S. 14 unten), PublicDomainPictures (S. 18), ID3593427 (S. 19), Karl Egger (S. 20), Alexa (S. 24 oben), Johnson (S. 24 mittig), Gregor Ritter (S. 28), Manfred Antranas Zimmer (S. 29), und weitere
Layout	■ havey. Layoutatelier Heike Wollborn, www.havey.de
Druck	■ Umweltdruckhaus Hannover GmbH, www.umweltdruckhaus.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