

KULTUR*treff*BOTHELD

Programm April bis Juli 2026



mitmachen

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.

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

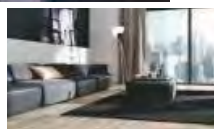
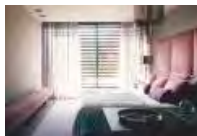
LAMM[®]

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!

„Unser demokratischer Staat ist mehr als ein Dienstleistungsbetrieb und auch mehr als eine Agentur zur Stärkung des Wirtschaftsstandorts.“ (Johannes Rau, 2004). Die Frage stellt sich demnach: Was ist Demokratie und wovon lebt sie?

Verkürzt dargestellt bedeutet Demokratie: Das Volk ist der Träger der Staatsgewalt und nimmt an der politischen Willensbildung durch kollektive Prozeduren wie Wahlen oder Abstimmungen teil. Aber das ist wirklich alles? Regelmäßig zur Wahl zu gehen – reicht das aus, um in einer lebendigen, partizipativen Gesellschaft leben zu können? Die Antwort ist ein klares Nein. Eine demokratische Gesellschaft lebt vom Miteinander, vom Engagement und von der Teilhabe vieler Menschen. Auch die Freiwilligenbörse Hannover, die Anfang März stattgefunden hat, zeigte dies wieder in beeindruckender Weise. Wer miteinander aktiv ist, ob im Sport, im Ehrenamt oder in der Kultur, versteht Andere besser und ist weniger anfällig für Ausgrenzungen. In diesem Sinne sind Sie wieder herzlich eingeladen, bei unseren vielfältigen Aktivitäten mitzumachen oder selbst etwas zu gestalten.

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

Mit herzlichen Grüßen
Regina Hogrefe

■ von links:

Renate Klute
Silke Leniger
Regina Hogrefe
Martina Raab
Matthias Schmidt
Ricarda Schweitzer
Klaas Engelking
Elke Wittrin

Was ist los bei den Nachbarn?

**STADTTEILTREFF
SAHLKAMP****Dienstag****09.06.****10:00 – 11:00 Uhr**

© Matthias Stehr

**„Nimm Zwei!“ – Duo-Lesung
mit Henning Chadde und Jan Egge Sedelies –**

Die Autoren und Literaturveranstalter Henning Chadde und Jan Egge Sedelies geben in ihrer gemeinsamen Lesung einen rasanten Einblick in ihre besten Texte, allerneuesten Wortkapriolen und unglaublichsten Klassiker. „Nimm zwei!“ ist Teil des umfassenden Vorprogramms zur deutschsprachigen Meister*innenschaften im Poetry Slam 2026, das die Veranstalter*innen in Kooperation mit der Stadtteilkultur in den Sommermonaten präsentieren.

Ort: im Stadtteilpark Sahlkamp/Schwarzwaldstraße. Bei schlechtem Wetter wird eine Alternative bekannt gegeben.

Eintritt frei

Ein Picknick kann gern mitgebracht werden!

Eine Anmeldung mit Telefonkontakt ist erwünscht unter 0511-168 48059

oder stadtteiltreff-sahlkamp@hannover-stadt.de

Eine Veranstaltung vom Live Literatur Hannover e.V. und dem Büro für Popkultur in Kooperation mit dem Stadtteiltreff Sahlkamp.

Stadtteiltreff Sahlkamp

Elmstraße 15, 30657 Hannover, Telefon 0511 168 48051

**KULTUR
TREFF**
VAHRENHEIDE**Dienstag****12.05.****18:30 Uhr**

(Einlass 18:00 Uhr)



© Viviane Wild

**FeierabendKULTUR
Lesung trifft Impro – Der eine liest, der andere spinnt**

Ein außergewöhnlicher Mix aus Prima-vista-Lesung und Improvisationskunst – immer wieder neu und im besten Sinne wortgewandt im Wortgewand! Stimmspieler und Schauspieler Dirk Lausch liest aus dem Stand alles vor, was das Publikum mitbringt: den Kassenzettel, das selbstgeschriebene Liebesgedicht, die Doktorarbeit in Astrophysik oder das Telefonbuch. Daraufhin macht sich Impro-Schauspieler und Stegreif-Dichter Thomas Jäkel seinen ganz eigenen Reim auf das Gehörte: dichtet um, dichtet selbst, spinnt den Text weiter und führt das Publikum in eine neue Geschichte. Bringen Sie Texte mit!

Eintritt frei, Spende willkommen

Einlass 18:00 Uhr, 18:30 Uhr Beginn

Wir verkaufen Getränke, Snacks & eine kleine Mahlzeit. Daher: Anmeldung erwünscht!

Ort: Kulturtreff Vahrenheide,

Wartburgstr. 10, 30179 Hannover

Telefon 0511 671812 oder post@kulturtreffvahrenheide.de

Inhaltsverzeichnis

Seite

Was ist los bei den Nachbarn	■	04
Veranstaltungen	■	06 – 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

Workshop Buchbinden	20.04.	■	23
Programmplanung an der Dialogbank	21.04./07.05.	■	06
Handarbeitstreff	21.04./19.05./16.06.	■	26
Kaffeezeit	21.04./26.05./16.06.	■	15
Fake News entlarven	22.04.	■	06
Vernissage	23.04.	■	10
Vortrag Wildbienen	28.04.	■	10
Sketchies im Dialog	29.04.	■	07
Denkpfad – Stadtführung	04.05.	■	11
Tanz-Workshops	05.05.	■	11
Herzmeditation	06.05./03.06./01.07 und 04.07.	■	28
Nachmittagsmusik	12.05.	■	12
Besuch Haus der Region	19.05.	■	13
Landpartie Wendland	20.05.	■	14
Führung „insektenfreundliche Stadt“	20.05.	■	14
Blind Date Kultur	28.05.	■	15
Nachmittagsmusik	02.06.	■	12
Kreative Schreibtherapie	06.06.	■	15
Führung Gedenkstätte Ahlem	09.06.	■	07
Themenspaziergang „Demokratie und Freiheit“	18.06.	■	08
Papier-Werkstatt	22.06.	■	23
Ferienangebote für Kinder	03.–05.08./11.08.	■	17



Demokratie durch Dialog

Im gesamten Jahr 2026 initiieren wir im Rahmen des Projektes „Demokratie:Dialog“ (gefördert von der Landeshauptstadt Hannover) Angebote, Aktionen und Veranstaltungen, die dialog- und demokratiefördernd wirken.

Dabei soll das Zusammenleben im Stadtteil gestärkt und die Kommunikation und Interaktion zwischen jungen und älteren, alteingesessenen und neu zugezogenen Bothfelder*innen ausgebaut werden. **Miteinander, mitmachen** und **mitreden** sind die Schwerpunkte, die sich auch in unserem jeweiligen Programm-Motto wiederfinden.

Wir laden Sie und euch herzlich ein, dabei zu sein!

Dienstag 21.04.

10:00 – 12:00 Uhr
vor der Stadtbibliothek/IGS Bothfeld

Donnerstag 07.05.

15:00 – 17:00 Uhr
am Bothfelder Platz

■ **Programmplanung Open Air** – **Deine/Ihre Meinung interessiert uns**

Welche Wünsche und Ideen für Veranstaltungen, Workshops oder Kurse gibt es? Wir möchten mit neuen, jungen und alten Bothfelder*innen ins Gespräch kommen und einen gemeinsamen Blick auf die Programmplanung für das 2. Halbjahr werfen. Wir freuen uns auf Vorschläge, Hinweise, Ergänzungen, konkrete Angebote, konstruktive Kritik und Lob.

Mindestens einen der gemachten Vorschläge, eine Anregung oder ein Angebot möchten wir noch in 2026 umsetzen, möglichst natürlich noch mehr.

Mitbestimmen und Mitgestalten - einfach vorbeischaun und MITMACHEN!
Wir sehen uns an der „Dialogbank“!



Mittwoch 22.04.

15:00 – 17:00 Uhr
Treffpunkt:
„digital.Kiosk“
in der Röselerstr. 2,
30159 Hannover
(Nähe U-Stationen
„Kröpcke“ und
„Markthalle“)

■ **Fake News entlarven** – **Strategien für eine informierte Gesellschaft**

In einer Welt, in der Informationen ständig in alle Richtungen fließen, wird es zunehmend schwieriger, zwischen Fakten und Fälschungen zu unterscheiden. Fake News beeinflussen unsere Wahrnehmung und können zu falschen Entscheidungen führen - sowohl im privaten als auch im öffentlichen Leben. Doch wie erkennt man falsche Nachrichten zuverlässig?

In dieser Veranstaltung lernen Sie, wie Sie Fake News identifizieren können, welche digitalen Werkzeuge Ihnen dabei helfen und welche Verhaltensregeln es für den Umgang mit Informationen im Netz gibt. Seien Sie dabei und erfahren Sie, wie Sie Ihre Medienkompetenz stärken und einen wichtigen Beitrag zu einer informierten Gesellschaft leisten können.

Nach dem Vortrag können sich die Teilnehmenden noch den digital. Kiosk anschauen, hierzu wird eine Führung angeboten.

Referent: Patrick Ney (Sachgebietsleitung Innere Dienste und Digitalisierung bei der LHH)

Teilnahmebeitrag: 3,00 €

Vorherige Anmeldung und Bezahlung im Kulturtreff erforderlich!

Demokratie durch Dialog

Demokratie:Dialog „Kreativer Sketchie-Workshop“

Das Angebot lädt ein, unter fachlicher Anleitung kleine Zeichnungen und bunte Skizzen zu gestalten. Thema ist dabei der Dialog. Wie sieht er aus, warum ist er wichtig, welche Bedingungen lassen ihn gelingen oder scheitern?

Wie können wir Dialog buchstabieren? D wie Demokratisch, I wie Individuell, A wie ... Gemeinsam und individuell können Plakate und Postkarten mit „Sketchies“ gestaltet werden.

- Einführung ins Sketching
- Inspirierende Impulse zum Thema: Dialog
- Kreatives Arbeiten in angenehmer Atmosphäre

Anja Schröder / Elke Wittrin

Teilnahmebeitrag: 7,50 €

Die benötigten Materialien werden gestellt.

Anmeldung erforderlich.



■ **Mittwoch
29.04.**

16:00 – 19:00 Uhr

Führung Gedenkstätte Ahlem

Die Gedenkstätte Ahlem bietet auf vier Stockwerken plus Außengelände eine der modernsten historischen Ausstellungen in Hannover. Die wechselvolle Geschichte von der „Israelitischen Gartenbauschule“ für jüdische Kinder und Jugendliche bis zum Ort der Deportation in der NS-Zeit findet hier Raum.

Im ersten Obergeschoss liegt der Fokus auf Verfolgung und Ausgrenzung während des Nationalsozialismus. Das zweite Obergeschoss ist dem deutsch-jüdischen Leben in der von

dem Bankier Moritz Simon gegründeten Gartenbauschule gewidmet. Dieser Bereich stellt die Geschichte in den Jahren von 1893 bis 1942 und nach der Befreiung 1945 dar.

Auf dem Außengelände ist das Gebäude über eine Wegachse mit der „Wand der Namen“ verbunden. Auf über 3000 Tafeln sind hier Menschen mit ihren Lebensdaten verewigt, für die Ahlem eine Station in den Tod war. Am Hauptweg sind außerdem fünf Ausstellungspulte aufgereiht, die die Ausbildung und den Alltag im Schulinternat dokumentieren.

Gemeinsam wollen wir während der Führung diesen Lern- und Gedenkort erkunden.

Teilnahmebeitrag: 3,00 €

Vorherige Anmeldung und Bezahlung im Kulturtreff erforderlich!

■ **Dienstag
09.06.**

**10:30 bis
zirka 12:30 Uhr**

Treffpunkt:
Gedenkstätte Ahlem,
Heisterbergallee 10



© Christian Stahl

Demokratie durch Dialog

**Donnerstag
18.06.**

**zwischen
16:00 – 18:30 Uhr**

Ort: IGS Bothfeld

■ Themenrundgang „Demokratie und Freiheit“ beim kulturellen Abend

Aufführungen und Ausstellungen aus dem künstlerisch-kulturellen Bereich der IGS werden durch Werke aus unserer Kooperation „Schule:Kultur“ ergänzt, die in der Projektwoche „Meine, deine, unsere Freiheit(en)“ 2025 entstanden sind.

Zwischen den Exponaten und Präsentationen gibt es die Möglichkeit bei einem kleinen Rundgang zum Thema „Demokratie und Freiheit“ zwanglos ins Gespräch zu gehen. Dabei darf natürlich auch auf den „Dialogbänken“ Platz genommen werden.

**Einfach vorbeikommen
und MITMACHEN.**



**Montag
01.06.**

**Planungs-
workshop**

16:00 – 18:00 Uhr

im Kulturtreff Bothfeld

■ Gestaltung eines Sitzobjektes

Wir suchen Menschen, die planerisch und handwerklich aktiv werden möchten, um etwas für die (Stadtteil-) Gemeinschaft zu gestalten. Nämlich: ein Objekt, auf dem sich Menschen gerne niederlassen und das zum Dialog anregen kann.

Beim Planungsworkshop wird erarbeitet, was dieses Objekt können, wie es aussehen soll und was dafür nötig sein wird.

In der Werk-statt-Schule erfolgt dann unter fachlicher Anleitung die Umsetzung. Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich.

Im Kulturtreff anmelden und MITMACHEN

Teilnahmebeitrag: 3,00 €

Leitung beider Workshops: Simon Kux (Produktdesigner)

**Montag
15.06.**

Bauworkshop

16:00 – 19:00 Uhr

in der Werk-statt-Schule

In Kooperation mit der Werk-statt-Schule e.V.,
Roscherburg 2+4, 30657 Hannover Bothfeld

Anzeigen



**HIER KÖNNTE
IHRE
WERBUNG
GESEHEN WERDEN!**

Bei Interesse bitte einfach im Kulturbüro melden.



AUFRUF 10. Bothfelder KUNSTspaziergang

Liebe Bothfelder Künstlerinnen und Künstler,

auch 2026 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 12. + 13. September 2026** möchten wir den Kunschtschaffenden 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 2026** 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.

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



Ausstellung mit Vernissage Aquarelliertes

- Die Ausstellung wird bestückt von den Teilnehmer*innen des Kurses „Aquarell Grundstufe“ von Petra Wrobel. Die Werke sind in den letzten Jahren, Monaten oder Wochen entstanden. Die Künstler*innen haben verschiedene Aquarelltechniken ausprobiert und präsentieren nun eine kleine persönliche Auswahl.

Zur Vernissage am Donnerstag, 23.04. von 16:00 – 17:00 Uhr laden wir Sie herzlich ein.

Vorherige Anmeldung erbeten.

Vortrag: Pflanzen für Wildbienen

**Dienstag
28.04.
18:00 bis
zirka 19:00 Uhr**

- Einige Wildbienenarten sind stark gefährdet, doch wir können aktiv zu ihrer Förderung beitragen. Aber was genau benötigen Wildbienen eigentlich? In dieser Veranstaltung werfen wir einen genaueren Blick auf den Lebenszyklus einiger Wildbienenarten und auf die spezifischen Pflanzen, die sie benötigen. Nicht nur Wildbienen profitieren von einer artenreichen Stadtnatur – auch das menschliche Wohlbefinden ist nachweislich wesentlich ausgeprägter, wenn Vögel zwitschern, Blumen blühen und Insekten summen.



Foto © Jesseica Zahn

**Jessica Zahn (Gärtnermeisterin, Umweltplanung)
kostenlos, Spende vor Ort möglich
Vorherige Anmeldung erbeten.**



Denkpfad – eine ungewöhnliche Stadtführungen

Entdecken Sie die Stadt Hannover und trainieren gleichzeitig spielerisch Ihr Gedächtnis! Was hat der Schrägaufzug in der Rathauskuppel mit Ihrer Merkfähigkeit zu tun? Die Stadt wird Kulisse für spannende Merktechniken. Nutzen Sie die Vielfalt und Möglichkeit Ihres Gehirns einmal anders.

Katja Kuhnt

Treffpunkt: Neues Rathaus

Teilnahmegebühr 10,00 €

Anmeldung und Bezahlung im Kulturtreff bis zum 28.04.

In Kooperation mit dem Kulturtreff Hainholz.

■ **Montag**
04.05.
10:00 – 11:30 Uhr



Tanz-Workshops

Tanzfreude 50+

Leichte Tanzfitness mit Musik, die dich zum Strahlen bringt. Wenn wir miteinander tanzen, passiert etwas Wunderbares – wir fühlen uns leichter, freier und lebendiger. Tanzen tut in jedem Alter gut: es stärkt den Körper, hält die Gelenke beweglich und den Kreislauf in Schwung. Gedächtnis und Koordination werden trainiert. Tanzen verbindet – und schenkt uns Momente, in denen wir einfach wir selbst sein dürfen.

■ **Dienstag**
05.05.
17:00 – 18:00 Uhr

Dance Tabata

Hier treffen Power und Lebensfreude aufeinander. Tanzen, was das Zeug hält, dann verschnaufen und das Ganze in mehreren Runden. Kurz, intensiv, effektiv... und garantiert mit einem Lächeln im Gesicht. Die Schrittfolgen sind leicht und machen sofort Spaß. So kannst du dich ganz auf die Musik, die Energie und dein gutes Gefühl konzentrieren und gewinnst Ausdauer, Kraft und Vitalität.

■ **Dienstag**
05.05.
18:30 – 19:30 Uhr

Für beide Workshops gilt:

Leitung: Olga Spang (Tanztrainerin Fühl & Tanz Studio)

Teilnahmegebühr: 5,00 € / ermäßigt 4,00 € (pro Workshop)

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung/Schuhe tragen und etwas zu trinken mitbringen.

Vorherige Anmeldung und Bezahlung erforderlich.

Nachmittagsmusik

**Jeweils
16:30 Uhr
bis
17:00 Uhr**

Aus der Mittagsmusik wird die Nachmittagsmusik: kleine, feine Konzerthäppchen zu einer Tasse Kaffee oder Tee auf unserer grünen, lauschigen Innenhof-Terrasse.

Die Konzerte finden draußen statt – bei sehr schlechtem Wetter ausnahmsweise auch drin! Der Eintritt ist frei, um eine angemessene Spende wird gebeten. Anmeldung erbeten.

**Dienstag
12.05.**



Carsten Bethmann (Gitarre) und Anne Röhrig (Geige)

Anne Röhrig hat sich als Barockgeigerin einen Namen weit über Hannover hinaus gemacht („Musica Alta Ripa“, „Hannoversche Hofkapelle“). Die musikalischen Wurzeln von Carsten Bethmann liegen eher im Pop und Jazz. Als Duo widmen sie sich mit Barockgeige und Gitarre den Kompositionen Bethmanns. Diese sind beeinflusst von Jazz, Blues, Latin und spanischer Musik, ohne diese Stilistiken puristisch zu bedienen.

**Dienstag
02.06.**



Bo3

Das Trio aus Bothfeld präsentiert einige seiner Lieblingssongs der letzten Jahrzehnte – akustisch und stilistisch vielseitig zwischen Folk, Pop und Blues. Bekannte Titel erhalten frische Arrangements, getragen von mehrstimmigem Gesang und handgemachtem Klang.

Annette Borges – Geige, Gesang

Klaus Hedrich – Gitarre, Ukulele, Gesang

Matthias Hoffmann – Gitarre, Gesang

Sutel



Apotheke

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



Besuch im Haus der Region

Was genau macht eigentlich die Region Hannover? Bei einem Besuch im Haus der Region erfahren wir in einem Vortrag viel Wissenswertes über Geschichte und Aufgaben der Region sowie die Zusammenarbeit zwischen Politik und Verwaltung. Nach einem gemeinsamen Mittagessen im hauseigenen „Casino“ gibt es ab 14 Uhr die Möglichkeit, die Regionsversammlung bei einem Sitzungstermin zu besuchen (Ende individuell planbar).

■ **Dienstag
19.05.
10:45 Uhr**

Treffpunkt: Haupteingang Hildesheimer Straße 20

Teilnahmebeitrag: 3,00 €

Vorherige Anmeldung und Bezahlung im Kulturtreff erforderlich.

Foto © Region Hannover, Fotografin Ines Schiermann



BB 

Dr. Birschen Benzer

Ihre Zahnarztpraxis
in Bothfeld

Sutelstraße 12 A
0511 732822
info@dr-benzer.de

Scan me: 

Wendlandtour

Mittwoch

20.05.

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

Eine gemeinsame
Veranstaltung der
Kulturtreffs Bothfeld,
Hainholz und Südstadt.

- 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 ein paar besondere Orte bereisen und erleben



Treffen: 08:45 Uhr am ZOB Hannover

Abfahrt: 09:00 Uhr / Rückkehr: gegen 19:00 Uhr

Fahrtpreis: 33,00 € / Speisen und Getränke werden vor Ort selbst ausgeschrieben und bezahlt.

Anmeldung ab dem 04.05. möglich.

Führung Die insektenfreundliche Landeshauptstadt

Mittwoch

20.05.

18:00– 19:00 Uhr



- **Ungewohnte An- und Ausblicke im Grünzug des KGV HeideKamp e. V.**

Der Fachbereich Umwelt und Stadtgrün verfolgt bereits seit Jahren das Ziel, durch die Anlage naturnaher Blühflächen und anderer Lebensraumstrukturen die biologische Vielfalt im Stadtgebiet zu fördern. Karola Herrmann vom „Insektenbündnis Hannover“ wird uns bei der heutigen Führung Interessantes über heimische Wildpflanzen und ihre Bedeutung für die Insektenvielfalt erzählen.



Treffpunkt: Wendehammer am Ende von „An der Breiten Wiese“

Teilnahmebeitrag: 8,00 €

Vorherige Anmeldung und Bezahlung im Kulturtreff erforderlich.



BLIND DATE KULTUR **Entdecken, staunen, genießen!**

Lass dich überraschen...

Treffpunkt:
Haltestelle Kurze-Kamp-Straße (Linie 13)
Vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich!
Bitte wettergerechte Kleidung tragen.

■ **Donnerstag**
28.05.
17:00 Uhr

Eine Initiative der Stadt-
teilkultureinrichtungen
Hannover

Landeshauptstadt

Hannover

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: 12,50€ | mindestens 6, maximal 10 Teilnehmende

Vorherige Anmeldung und Bezahlung erforderlich.

■ **Samstag**
06.06.
15:00 – 17:30 Uhr



Kaffeezeit mit Klönschnack



Eine Möglichkeit, um neue Menschen und alte Bekannte im Stadtteil zu treffen und gemeinsam Zeit bei Kaffee/Tee, Kuchen oder frischgebackenen Waffeln zu verbringen.
Das ist die Kaffeezeit.

Kommen Sie vorbei. Bringen Sie sich ein.
Seien Sie herzlich willkommen!
Anmeldung erbeten.

■ **Dienstag**
21.04./26.05.
16.06.
15:00 – 16:30 Uhr

Freude und Spaß beim Malen und Zeichnen

– Laufender Kurs –

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

Samstags

Samstags

- **Kurs 1 10.04. – 19.06.** (außer 01.05./15.05.) | **16:45 – 18:15 Uhr**
- **Kurs 2 11.04. – 20.06.** (außer 02.05./16.05.) | **10:30 – 12:00 Uhr**
- **Kurs 3 11.04. – 20.06.** (außer 02.05./16.05.) | **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 | 45,00 € | Kurstage: 9 | mindestens 8 Teilnehmende

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

Kindertheater Artisanen (Berlin): „Frederick“

Donnerstag

23.04.

10:30 Uhr



- Nach dem Kinderbuchklassiker von Leo Lionni erzählen die Artisanen mit Farben, Klängen, Wörtern, Licht und Schatten die vielleicht berühmteste Geschichte, seit es Träumer*innen gibt. Statt wie der Rest der Mäuse Tag und Nacht hart zu arbeiten, um Nahrung für den Winter zu horten, sammelt Frederick Sonnenstrahlen, Farben, Töne und Wörter. Das sind seine Vorräte für die grauen Tage. Als der lange Winter immer mehr auf die Gemüter der Mäuse drückt, kann Frederick sie auf seine ganz eigene Art überraschen und somit ihre Herzen erwärmen.



Altersempfehlung: 4 bis 8 Jahre

Spieldauer: ca. 45 Minuten

Eintritt: 5,00 €

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff für Gruppen und Einzelpersonen erforderlich!

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

Eintauchen - Sommerferienprogramm der Stadtteilkultur für Kinder und Jugendliche

„Wie es euch gefällt“ – Wir bauen uns unser eigenes Fest und feiern! Philosophisch-kreativer Workshop zum Thema „Feste und Alltag“

Welche Anlässe zum Feiern kennen wir? Warum ist feiern für uns wichtig? Was wäre, wenn jeder Tag ein Feiertag wäre? Was ist der Unterschied zum Alltag? Was könnte man – grundsätzlich oder jetzt gerade – feiern? Aber was brauchen wir eigentlich für UNSER Fest? Wie feiert ihr denn gerne? Lasst uns gemeinsam überlegen, basteln, gestalten und vorbereiten – und dann: Party!

Bitte bringt etwas zu essen und zu trinken für die gemeinsame Mittagspause mit. Und unempfindliche Kleidung, denn wir malen, basteln, klecksen...

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren.

Leitung: Anette Klecha, Greta Osarko und Catharina Wichert.

Kosten: 12,00 € / mit FerienCard 9,00 € / mit HannoverAktivPass kostenfrei

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff bis zum 29.07. erforderlich!

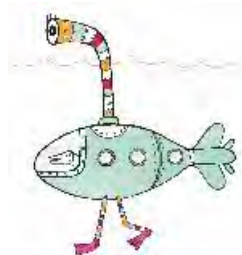
■ Montag
03.08.

bis

Mittwoch

05.08.

10:00 – 15:00 Uhr



FerienCard: Materialdruck

Mit ein bisschen Fantasie, Farben, Papier und Gummiwalzen zeichnet und ritzt ihr mit einem Kugelschreiber auf die eigene Styroporplatte einen Teil einer ausgedachten Geschichte oder ein Selbstporträt. Dann werden die Platten auf Papier gedruckt – so entstehen einzelne Drucke oder Buchblätter für ein gemeinsames Bilderbuch. Durch verschiedene Druckfarben und unterschiedliche Hintergründe entdeckt ihr viele neue technische Möglichkeiten. Je nach Lust und Zeit wird auch ausprobiert, Monotypien zu drucken.

Bitte alte T-Shirts oder Schürzen anziehen/mitbringen, sowie etwas zu essen und zu trinken für die Pause.

Für Kinder von 8 bis 11 Jahren.



Workshop 1

09:30 – 12:00 Uhr

Workshop 2

13:00 – 15:30 Uhr

■ Dienstag

■ 11.08.

Leitung: Bozena Kopij-Machnik

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 13.04. – 29.06.** (außer 18.05./25.05./01.06.) | **09:30 – 11:00 Uhr**

Dienstags

■ **Kurs 2 14.04. – 30.06.** (außer 19.05./26.05./02.06.) | **09:30 – 11:00 Uhr**

Dienstags

■ **Kurs 3 14.04. – 30.06.** (außer 19.05./26.05./02.06.) | **11:15 – 12:45 Uhr**

Mittwochs

■ **Kurs 4 15.04. – 01.07.** (außer 20.05./27.05./03.06.) | **09:30 – 11:00 Uhr**

Ute Gehrke | 54,00 € / ermäßigt 50,00 € | Kurstage: 9

Französisch



Montags

13.04. – 22.06.

(außer 25.05.)

10:00 – 11:00 Uhr

■ Französisch-Konversationskurs

In diesem Kurs werden Sie hauptsächlich frei sprechen und den anderen zuhören. Aber natürlich werden auch neue Redewendungen gelernt, Vokabeln aufgeschrieben und Grammatik erklärt.

Catherine Bazil-Ottmann | 46,00 € / ermäßigt 44,00 € | Kurstage: 10 mindestens 7 Teilnehmende

11:15 – 12:45 Uhr

■ Französisch Grundstufe

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

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

13:00 – 14:30 Uhr

■ Französisch Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Personen die bereits Stufe A2 erreicht haben. Es wird sehr viel Wert auf freies Sprechen, aber auch die Grammatik kommt nicht zu kurz. Die eventuelle Nutzung eines Lehrbuches wird in der Gruppe besprochen.

Catherine Bazil-Ottmann | 60,00 € / ermäßigt 55,00 € | Kurstage: 10 mindestens 8 Teilnehmende

Für alle Kurse gilt:

– Laufende Kurse, Neueinstieg nach Rücksprache möglich –



Spanisch

Spanisch Mittelstufe 1 (B1)

– **Laufender Kurs, Neueinsteigende sind herzlich willkommen** –
Der Kurs richtet sich an Personen, die die Grundstufen bis A2 absolviert haben und nun ihre Sprachfähigkeit weiter ausbauen wollen. Hierzu werden wir uns u. a. mit Rollenspielen, leichten Konversationsthemen beschäftigen und die Grammatik wird weiter vertieft. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Con gusto nuevo B1“ (Klett)
Nicht vergessen: Si no se practica lo aprendido se olvida rápidamente.

Nicolas Becerra | 69,00 € / ermäßigt 63,00 € | Kurstage: 10 mindestens 7 Teilnehmende

- **Dienstags**
14.04. – 16.06.
16:30 – 18:00 Uhr

Spanisch für Anfänger (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 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**
21.04. – 16.06.
18:15 – 19:45 Uhr

NEU



Italienisch

Italienisch für Fortgeschrittene

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

Dr. Giuseppe Scigliano | 69,00 € / ermäßigt 63,00 € | Kurstage: 10 mindestens 7 Teilnehmende

- **Montags**
13.04. – 29.06.
(außer 11.05./25.05.)
16:15 – 17:45 Uhr

stadtradla.de

Nachhaltige Mobilität für jeden!

Auch am Zuweg zum Kulturtreff zu finden.

stadtradla.de

Dipl.-Oec. Frank Schweitzer

Kugelfangtrift 138 a
30657 Hannover
Deutschland

FS
STEUERBERATER

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

Anzeige



Neues Angebot: ■ Wir sprechen deutsch!

Wir möchten einen Kurs anbieten, bei dem es in erster Linie darum geht, mit viel Spaß und in angenehmer Atmosphäre deutsch zu sprechen und zu hören.

Wenn Sie Lust haben mit Freude und Fantasie Ihre Deutschkenntnisse zu verbessern, dann melden Sie sich bitte im Kulturtreff.

Persönlich im Büro / telefonisch unter 0511-6476262 / schriftlich unter kulturtreff.bothfeld@t-online.de.

Der Kurs könnte Montags von 16:30 bis 18:00 Uhr stattfinden, wenn sich genügend Teilnehmende finden.

Leitung: Tatjana Nikolajewna Surajew

Bitte informieren Sie Menschen von denen Sie denken, dass es das richtige Angebot für sie sein könnte.

Übungsabende in Gewaltfreier Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg

Montags

13.04./27.04.

11.05./08.06.

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)

46,00 € / ermäßigt 43,00 € | Kurstage: 4 | mindestens 7 Teilnehmende

RAHLFS

**CATERING UND
PARTY-SERVICE**

www.rahlf.de



Aquarell Grundstufe

– Laufender Kurs, Neueinsteigende sind herzlich willkommen –
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 im Kulturtreff erhältlich.

Petra Wrobel

73,00 € / ermäßigt 69,00 € | Kurstage: 8

mindestens 7 Teilnehmende

Werke aus diesem Kurs sind im Programmzeitraum ausgestellt.

Vernissage am 23.04. um 16:00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten.

■ Donnerstags 16.04. – 18.06.

(außer 23.04. Vernissage und 15.05.)

15:00 – 17:00 Uhr



Acrylmalerei Kurs 1

– Laufender Kurs –

Gabriele Schwarz

88,00 € / ermäßigt 80,00 € | Kurstage: 11

Acrylmalerei Kurs 2

– Laufender Kurs –

Katharina Lob

108,00 € / ermäßigt 100,00 € | Kurstage: 9

■ Dienstags 14.04. – 23.06.

10:30 – 12:30 Uhr

■ Donnerstags 16.04. – 18.06.

(außer 14.05.)

14:30 – 17:30 Uhr

Gesichter zeichnen

– Laufender Kurs –

In diesem Kurs werden Sie in das Zeichnen von Gesichtsdetails eingeführt und lernen anschließend, wie man eine Zeichnung vom Kind bis zum Erwachsenen präzise anfertigt. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 12 Jahren.

Bitte mitbringen: Bleistift HB, 2B, 4B, 6B, 8B, Stiftradiergummi, Knetradiergummi, normales Radiergummi, Lineal, Anspitzer, Schleifpapier, Papierwischer, weißes A4-Papier.

Maryam Alijani Zamani

55,00 € / ermäßigt 52,00 € | Kurstage: 6

mindestens 7 Teilnehmende

■ Dienstags 21.04. – 02.06.

(außer 26.05.)

16:30 – 18:30 Uhr



Malen von A bis Z

– Laufender Kurs –

Irina Simonovska

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

■ Donnerstags 09.04. – 18.06.

(außer 30.04./14.05.)

18:00 – 20:00 Uhr

Workshops Ölmalerei

Sonntag

10.05./07.06.

11:00 – 16:30 Uhr

(gemeinsamer Aufbau
und Vorbereitung ab
10:45 Uhr)



– **Nachholtermine aus dem vorherigen Programm – eventuell Restplätze frei –**

In diesen Workshops malen wir wunderbare Motive mit Ölfarben nach einer Fotovorlage. Sie erlernen dabei 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 Interessierte ab 14 Jahren. Vorkenntnisse sollten vorhanden sein!

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

10.05. ■ **Workshop 1: Boot am Strand**

07.06. ■ **Workshop 2: Papagei**

Irina Simonovska

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

AUFRUF ■ 10. Bothfelder
KUNSTspaziergang

Siehe Seite 09

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!

Papier, Faden, Lieblingsbuch – Workshop Buchbinden

Aus losen Blättern entsteht etwas Besonderes: dein eigenes handgebundenes Buch. In diesem Workshop entdecken wir eine einfache, kreative Bindetechnik – ideal für alle, die Lust am Ausprobieren haben, die sich leicht umsetzen und zu Hause wiederholen lässt.



Der Workshop ist für Anfänger*innen und Buchbinde-Liebhaber*innen ab 14 Jahren geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Heike Wollborn

22,00 € / ermäßigt 20,00 € (inklusive Materialien)

Vorherige Anmeldung erforderlich.

■ **Montag
20.04.**

15:30 – 17:30 Uhr

NEU

Papier-Werkstatt

PAPIER: ein tolles Material. Aber es gibt schon so viel! Deshalb möchten wir z.B. alte Programmhefte und andere Papierreste der kreativen Weiterverwendung zuführen. Wir schöpfen neues Papier und gestalten Dekoratives und Nützliches daraus.



Dieses Mal wollen wir mit Spargel- und anderen Pflanzenfasern experimentieren.

Leitung: Elke Wittrin + Heike Wollborn

15,00 € / ermäßigt 12,00 €

Vorherige Anmeldung erforderlich.

■ **Montag
22.06.**

15:30 – 18:00 Uhr

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

Fotogruppe



**Montags
ab 13.04.**

19:00 – 21:00 Uhr

alle 14 Tage (in den
geraden Wochen)

- **Momentan geschlossen, bei Interesse bitte im Büro melden.**

Hans-Werner Künsebeck

Jahresbeitrag Raumnutzung: 15,00 €

Singkreis Bothfeld

**Montags
ab 20.04.**

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.

DENKSALON – fragen, diskutieren, mitmachen

Dienstags

10:30 – 12:30 Uhr

NEU

Der DENKSALON fühlt sich den Pariser Salons des 18. Jahrhunderts verbunden, in denen aufgeklärte Gastgeberinnen zum kritischen Diskurs einluden. Er bietet einen geschützten Raum für den freien Austausch von Gedanken quer Beet durch Gesellschaft, Kultur, Wirtschaft, Politik und Philosophie. Teilnehmen können Frauen, die gerne nach den Grundsätzen von Freiheit, Gleichheit, Toleranz und Gerechtigkeit diskutieren möchten.

Pro Termin steht ein Thema im Mittelpunkt, das durch ein Kurzreferat angestoßen wird. Wenn Sie neugierig geworden sind und sich ins Abenteuer des freien Denkens stürzen möchten, melden Sie sich gerne an.

Langfristig könnte eine feste Gruppe entstehen, die über verschiedenste Fragen gemeinsam nachdenken und diskutieren möchte.

- 28.04. ■ **„Was ist Kultur – wie viel ist sie uns wert - was machen wir ohne sie?“**
- 19.05. ■ **„Güte ist nichts für Feiglinge“**
- 23.06. ■ **„Verzicht – wo fängt er an – was ist zumutbar – warum fällt er uns so schwer?“**

Claudia Kopp

Teilnahmebeitrag: 1,00 € pro Termin

Anmeldung für die einzelnen Termine erforderlich

Canasta-Treff

Interessierte mit Vorkenntnissen melden sich bitte im Büro.

Jahresbeitrag Raumnutzung: 15,00 €

■ **Dienstags
ab 14.04.**

17:30 Uhr

alle 14 Tage (in den
geraden Wochen)

Handarbeitstreff

Gemeinsam Stricken und Häkeln in entspannter Atmosphäre Erfahrungen austauschen, Neues lernen, Anregungen für eigene Projekte bekommen und Menschen mit ähnlichen Interessen kennenlernen, all das und mehr sollte in dieser Runde möglich sein.

Anfänger*innen und Profis sind gleichermaßen herzlich willkommen.

Angelika Lorenz

Teilnahmebeitrag: 1,00 € pro Termin

Anmeldung erwünscht.

■ **Dienstags
21.04./19.05.
16.06.**

17:00 – 19:00 Uhr

NEU

Gedächtnistraining

– **Laufender Kurs** –

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.

Mittwochs

10:00 – 11:30 Uhr

15.04. / 29.04. / 13.05. / 27.05. / 10.06. / 24.06.

■ **Gruppe 1**

22.04. / 06.05. / 20.05. / 03.06. / 17.06. / 01.07.

■ **Gruppe 2**

Marion Kösel | 36,00 € / ermäßigt 33,00 €

Kurstage: 6 je Gruppe im 14-täglichen Wechsel

Denkpfad – eine ungewöhnliche Stadtführung. Siehe Seite 11

■ **Hinweis**

Bücher-Runde

Donnerstags

11:00 – 12:30 Uhr

Dieser Kreis spricht über Bücher, die von den Teilnehmenden vorgeschlagen, gemeinsam ausgewählt und natürlich vorher gelesen werden. In lockerer Runde tauschen wir uns aus.

- 16.04.** ■ **„Die Holländerinnen“** Dorothee Elmiger
- 21.05.** ■ **„Amrum“** Hark Bohm
- 11.06.** ■ **„Lazar“** Nelio Biedermann

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

Gesprächskreis Philosophie

Donnerstags

**09.04./07.05.
04.06.**

10:30 – 12:30 Uhr

- **Momentan geschlossen, bei Interesse bitte im Büro melden.**
Helga Grasshoff
Jahresbeitrag Raumnutzung: 15,00 €

Klassisches Gitarren-Forum

Donnerstags ab 09.04.

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 17.04.

alle 14 Tage (in den
geraden Wochen)

19:00 Uhr

- Bei Interesse bitte im Büro melden.
Karsten Jäkel
Jahresbeitrag Raumnutzung: 15,00 €



Ein Neueinstieg in die Yogakurse ist nur möglich, wenn in den bestehenden Gruppen Plätze frei werden und Vorkenntnisse vorhanden sind. Der Unterricht entspricht dem Achtsamkeits-Yoga, d.h., es werden keine extremen Haltungen geübt.

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.

Bitte mitbringen: 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.

Montags

20.04. – 29.06.

(außer 25.05.)

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

■ **Kurs 1**

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

■ **Kurs 2**

Elke Neumann | 50,00 € / ermäßigt 46,00 € | Kurstage: 10

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.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Wolldecke, Sitzkissen.

Montags

20.04. – 29.06.

(außer 25.05.)

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

■ **Kurs 1**

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

■ **Kurs 2**

Elke Neumann | 50,00 € / ermäßigt 46,00 € | Kurstage: 10



Herzmeditation

Mittwoch

06.05./03.06.

01.07.

18:30 – 20:00 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.

Teilnahmegebühr: 8,00 € / ermäßigt 7,00 € pro Termin

Samstag

04.07.

15:00 – 18:00 Uhr

■ Mein Herz ist mein Kompass

Herzmeditation

Teilnahmegebühr: 16,00 € / ermäßigt 14,00 €

Für alle Angebote gilt:

Eine Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse möglich.

Eva Knoche (Impulsgeberin/Coach)

Anmeldung für die einzelnen Termine erforderlich!

TriloChi® Frühlingskurs

Donnerstags

16.04. – 11.06.

(außer 14.05.)

17:00 – 18:30 Uhr

■ – Laufender Kurs –

Die Müdigkeit des Winters weicht der frischen Kraft des Frühlings. Die Sonne kitzelt die Natur wach und auch uns! Neugierig sich ausprobieren mit schwungvoll fließenden Bewegungen, schnell und langsam.

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 Wiekenberg (seit 2015 TriloChi® Lehrerin)

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



Viniyoga

– Laufender Kurs, Neueinstieg nur möglich, wenn in der bestehenden Gruppe 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 oder ein großes Handtuch mitbringen.

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

- **Donnerstags**
16.04. – 18.06.
(außer 14.05.)
19:00 – 20:00 Uhr

Fahrradgruppe



Die Rad-Touren sind für eine Gruppe von bis zu 15 Personen geplant. Sie haben eine Länge von ca. 30 km - 45 km und die gefahrene Geschwindigkeit wird – je nach Teilnehmenden – bei 13-15 km/h liegen.

Die Touren werden ehrenamtlich im Wechsel von Mitgliedern des Organisationsteams ausgearbeitet, vorbereitet und begleitet. Weitere Aktive, die sich an der Organisation beteiligen möchten, sind herzlich willkommen!

14:00 bis ca. 17:30 Uhr

Zum Seehaus in Langenhagen
Tour ca. 30 km, mit Kaffeepause

10:30 bis ca. 16:00 Uhr

Hafenblick Seelze
Tour ca. 43 km, mit Einkehr

10:30 bis ca. 16:00 Uhr

Kückenmühle, Ronnenberg
Tour ca. 44 km, mit Einkehr

- **Mittwoch**
15.04.

- **Samstag**
09.05.

- **Samstag**
20.06.

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

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff erforderlich!

Wer über die angegebenen Termine hinaus Interesse an weiteren (auch spontanen) Touren hat, kann sich über das Kulturtreff-Büro auf einen Email-Verteiler setzen lassen.

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 und Vereinsmitglieder.

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 oben) Adobe Stock: ID 1067503713 naila mutmainah (Titelbild), ID317904535 (S. 02 oben links), ID120823319 (S. 06 oben), ID 279026636 greens87 (S. 11 oben) Pixabay: Alana Jordan generiert mit KI (S. 11 mittig), DNR.co (S. 15 unten), Pierre Blaché (S. 18), Alexa (S. 24), Sanna Jägas (S. 28), Manfred Antranias Zimmer (S. 29) Chat GPT generiert: S. 27 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