

April / Mai / Juni 2024

KULTUR TREFF

Vahrenheide

Die Stadtteilinitiative Kulturtreff Vahrenheide e. V. wird institutionell gefördert von der

Landeshauptstadt Hannover Zentrale Angelegenheiten Kultur

KULTUR TREFF VAHRENHEIDE

Wartburgstraße 10, 30179 Hannover  
Tel. (05 11) 67 18 12 · Fax (05 11) 964 97 62  
E-Mail: post@kulturtreffvahrenheide.de  
Internet: www.kulturtreffvahrenheide.de

Stadtbahnlinie 2, Bus 135 · Haltest. Vahrenheider Markt  
Das Gebäude ist barrierefrei erreichbar!

Bürozeiten: Mo-Do 10-12 Uhr und Di+Do 15-18 Uhr

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen:

Sabine Bredow, Kerstin Brust, Johanna Grote  
Hausmeister: Ervin Takarić  
Spendenkonto:  
Stadtteilinitiative Kulturtreff Vahrenheide e. V.

Stadtparkasse Hannover  
Konto-Nr. 797 170, BLZ 250 501 80  
IBAN DE42 2505 0180 0000 7971 70  
SWIFT-BIC SPKH DE 2H XXX

Liebe Mitglieder, liebe Kulturinteressierte,

der Frühling ist da! Und wie in der Natur sprießen auch im Kulturtreff lauter neue Pflänzchen und Blüten... Im Programm treibt der Zweig „Tanz und Bewegung“ neue Triebe – mit einem weiteren Kurs und einem Workshop „Raqs Sharqi“ (Orientalischer Tanz). Aus dem Kursstart im letzten Quartal hat sich der Wunsch nach einem Tanzkurs zu traditionellen Tänzen entwickelt. Neustart des Kurses „Halay-Tanz für Frauen“ ist Freitag, der 19.4. Ebenfalls eine Wohltat für Körper und Seele ist das neue Angebot „Lachyoga“, dass 1 x monatlich im Kulturtreff stattfindet. Einfach mal ausprobieren! Im Team gibt es Neuigkeiten: Als Elternzeitvertretung für Johanna Vinken arbeitet jetzt Kerstin Brust bei uns! Sie freut sich darauf, Sie alle kennenzulernen! Und Johanna Grote (vorm. Rohnke) geht im Juni in Mutterschutz und anschließende Elternzeit. Wir wünschen alles Gute!

Herzliche Grüße von Vorstand und Team des Kulturtreffs!

Zur Information: Am Freitag, 10. Mai bleibt der Kulturtreff geschlossen!

Bis zum 17.05. zu den Öffnungszeiten des Kulturtreffs  
Ausstellung „Energiebotschafter“ - Projekt des Jahres 2023



Klimaschutz fängt zu Hause an. Licht ausschalten, wenn wir den Raum verlassen, die Heizung nicht zu hochdrehen und regelmäßig Stoßlüften anstatt das Fenster auf Kipp zu stellen. Die Ausstellung präsentiert vielfältige und leicht umzusetzende Spartipps aus dem Projekt Energie- und Nachhaltigkeitsbotschafter\*innen in Vahrenheide. Hier sind mehrsprachige Energiebotschafter\*innen unterwegs und suchen das Gespräch mit den Menschen.

Initiiert von der Gemeinwesenarbeit Vahrenheide in Kooperation mit der Klimaschutzagentur Region Hannover & dem Stromsparcheck der AWO. Gefördert von der Stadtteilstiftung Sahlkamp-Vahrenheide

Montag, 6.05.24, 16.00 - 18.00 Uhr:

Die Energiebotschafter\*innen laden Sie herzlich ein, über Energiesparen ins Gespräch zu kommen. Kostenfreie Energiesparprodukte erhältlich. Eintritt frei

Di 09.04. 18.00 Uhr

FeierabendKULTUR  
Konzert mit der Oldtime Titus Jazz Band



Die Titus Jazz Band wurde in den 70er Jahren aus Musikgruppen der evangelischen Titus Gemeinde gegründet und spielt seitdem in verschiedenen Besetzungen. Die Gruppe hat sich heute dem Dixieland verschrieben, orientiert am klassischen Jazz englischer und holländischer Bands der 1960er Jahre.

Posaune: Klaus Peters, Trompete: Achim Schwarz, Klarinette: Dieter Rös/René Eisenhauer, Banjo: Wilfried Jauer, Bass: Sigurd Bretthauer, Schlagzeug: Hans Schubert.

Anmeldung erwünscht

Einlass ab 18.00 Uhr, Spende willkommen / 18.30 Uhr Beginn  
Getränke, Snacks und eine kleine Mahlzeit zum Verkauf

So 14.04., Sa 11.05., Fr 17.05., So 16.06.

Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft (DNF)  
Treffen der Regionalgruppe Hannover

Die Treffen beginnen um 9.30 Uhr mit den Fachgruppen. Ab 11.00 Uhr beginnt die Hauptveranstaltung.

So. 14.04.: Bericht von einer Lesung des norwegischen Autors Edvard Hoem und Lesung aus dem Roman „Die Geschichte von Mutter und Vater“.

Sa. 11.05.: Hardanger Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene unter der Leitung von Astrid Bauer.

Fr., 17.05.: Feier zum norwegischen Nationalfeiertag mit Musik, Gesang und einem nordischen Buffet. Gäste sind immer herzlich willkommen.

So., 16.06.: Multivisions-Vortrag: „Reise mit dem Bulli zum Nordkap“  
Interessierte und Gäste sind herzlich willkommen. Weitere Informationen zu Programm und Gruppen bei der Regionalgruppe, Tel.: 0511/71654365

So 21.04. 11.00 - 17.00 Uhr

Workshop Raqs Sharqi (Bauchtanz) für Frauen

In diesem Workshop wollen wir in den Raqs Sharqi (Bauchtanz) eintauchen. Dabei beschäftigen wir uns vor allem mit dem Stil des Tanzes, der abseits der Shows und Bühnen existiert und häufig unter Frauen, zum Beispiel auf Henna-Nächten getanzt wird. Gemeinsam wollen wir einen Tag voller Entspannung, Freude an der Bewegung und am Zusammensein unter Frauen verbringen. Der Workshop findet im Safe Space statt. Es wird nicht fotografiert und die Räume sind blickdicht. Leitung: Filiz Alheraki

Bitte Verpflegung, bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.  
Anmeldung erforderlich, möglich ab 15.3. / max. 15 Teilnehmerinnen  
Teilnahmebeitrag: 12 €, mit HAP 6 €  
Gefördert durch den Integrationsbeirat Bothfeld-Vahrenheide

Sa 06.04., 11.05., 08.06. Uhrzeiten noch offen

Migrantinnen informieren und diskutieren  
Veranstaltungsreihe

An diesen Samstagen informieren Fachleute zu gesellschaftlichen Themen. Aus dem Themenspektrum: Vortrag über Strahlentherapie und Chemotherapie, Informationsnachmittag zu Rehabilitation, Frührente und Rente. Teilweise oder ganz in türkischer Sprache.

Bitte informieren Sie sich über das Thema des Tages beim Demokratischen Kulturverein e.V., Tel. 0179-1191698 (Ali Akpolat), Mail: Demokratischer\_Kulturverein\_e.V@hotmail.com

In Kooperation mit dem Kulturtreff Vahrenheide

Mi 17.04., 15.5., 19.06. 17.45-18.45 Uhr

Lachyoga  
Lachen ist gesund

Wir stärken unsere Lebensfreude und unser Immunsystem mit einfachen Lachyogaübungen in der Gruppe. Eine 15 Minuten Entspannungsübung/ Phantasiereise, Körperwahrnehmung rundet den Abend ab.

Bitte bringen Sie für die Entspannungsübung im Sitzen oder Liegen bei Bedarf eine Matte/Decke und ein kleines Kissen mit.

Teilnahmebeitrag: 8 € / mit HAP 4 €

Mo 22.04. 17.30 - 20.00 Uhr

Vegetarische Brotaufstriche – einfach köstlich

Vegetarische Brotaufstriche lassen sich aus den unterschiedlichsten Zutaten einfach und schnell herstellen. Wir entdecken neue Rezepte!

Kosten: 8 € / mit HAP 4 €. Kosten für Lebensmittel werden umgelegt.

Fr 26.04. 11.00 - 11.50 Uhr

Kindertheater: „Heidis Geheimnis“

Für Kinder von 6 - 12 Jahren

die exen

Im norwegischen Glimmerdal gibt es nur ein Kind: Tonje. Der alte, schrullige Kauz Gunnvald ist ihr bester Freund. Tonje macht halsbrecherische Schlittenfahrten, Gunnvald schaut zu und kocht Kakao. Seit Tonje denken kann, ist Gunnvald da. Sie hat ihn so lieb, dass es im Herzen knackt. Als auf dem Hof plötzlich eine fremde Frau auftaucht, steht für Tonje die Welt Kopf. Sie beginnt ein großes Geheimnis um Gunnvald zu lüften.

Die Spielerinnen schlagen ihr Zelt auf und nehmen das Publikum mit auf die Reise ins malerische Glimmerdal. Einfach und improvisiert, wie es beim Camping zugeht, entsteht alles aus dem, was da ist. Schlafsäcke verwandeln sich in Berge, ein Brett wird zu Gunnvalds Hof und ein paar Tassen helfen die verkorkste Familiensituation aufzustellen.

Regie: Friederike Krahl | Puppenbau: Udo Schneeweiß | Musik: Andres Böhmer | Spiel: Annika Pilstl, Dorothee Carls

Eintritt: Ki. + Erw. 5 € / mit HAP Ki. frei, Erw. 2,50 €

Mo 29.04., 03.06. 19.30 - 21.00 Uhr

Chor „Singen macht glücklich!“

Wir laden zum offenen Singen ein

Wer hat nicht schon einmal unter der Dusche gesungen oder auf dem Fahrrad? Eine Chorprobe für alle, die Lust haben, stressfrei zusammen mit anderen Menschen Lieder aus unterschiedlichen Stilrichtungen und Kulturkreisen zu singen. Notenkenntnisse und Chorerfahrungen sind keine Voraussetzungen, aber auch kein Hindernis.

Chorleitung: Klaus Wössner  
Anmeldung erforderlich / max. 50 Teilnehmende

Teilnahmebeitrag: je 5 € / mit HAP 2,50 €

Di 07.05. 18.30 Uhr

FeierabendKULTUR

Kriminelle Häppchen – Lesung von Claudia Rimkus



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

Es erwartet Sie eine spannende und humorvolle Lesung aus dem ersten Charlotte-Stern-Krimi Eichengrund.

In der niedersächsischen Landeshauptstadt kann es mörderisch zugehen: Zwei Tote kurz hintereinander in der Seniorenresidenz Eichengrund wecken Charlotte Sterns Misstrauen. Waren das wirklich Unfälle? Oder hat jemand nachgeholfen?

Kurz entschlossen zieht die hannoversche Miss Marple zum Probewohnen in der Residenz ein. Um Informationen zu sammeln, schließt sie sich einer Gruppe munterer Senioren an. Während sie verschiedenen Hinweisen folgt, gibt es ein weiteres Opfer, das Charlotte eine Warnung hinterlässt. Dennoch ermittelt sie weiter und gerät in tödliche Gefahr.

Anmeldung erwünscht

Eintritt ab 18.00 Uhr, Spende willkommen / 18.30 Uhr Beginn

Getränke, Snacks und eine kleine Mahlzeit zum Verkauf

Fr 24.05. 19.00 - ca. 20.00 Uhr

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

Carmela, ist eine durchgeknallte Tänzerin, liebenswerte Akrobatin und Virtuosa mit Hula-Hoops, die Äpfel mit einem einzigen Hüftschwung spaltet. Unterwegs mit ihrem lila Lastwagen und einer Horde dressierter Reifen präsentiert sie ihren „Circus Carmela“.



Dort ist sie Direktorin, Künstlerin, Technikerin und Fahrerin zugleich. In ihrer aktuellen Show „CarmeLaster“ bewegt, belebt und bespielt sie den 7,5-Tonner in einem wilden Mix aus visuellem Theater und autobiografischer Comedy. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, an einer Sprechstunde mit Carmen La Tanik teilzunehmen, um über Zirkus, Reisen, Lebensentwürfe und mehr zu sprechen.

Kommen Sie gern schon ab 18.30h mit Picknickdecke und einem kleinen Snack vorbei. Getränke gibt es vor Ort

Ort: am Märchensee (Holzwiesen / Pinoccioweg)

Ohne Anmeldung / Spende willkommen

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

Hinweis: Bei sehr schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Kulturtreff Vahrenheide statt.

Do 30.05. 10.00 und 11.00 Uhr

Klingender Spielplatz

Musik zum Hören, Sehen und Staunen

Kinder machen Erfahrungen mit Musiker\*innen und Instrumenten und erleben Musik auf kindgerechte Art.

Der Spielplatz wird zum Ort des Hörens umgestaltet: Wie klingt der Sand, der durch Hände und Spielzeug rinnt oder ein Seil, das unterschiedlich gespannt wird?

Die Vorstellung um 10.00 Uhr ist für Kita-Kinder und um 11.00 Uhr für Schulkinder.

Eintritt: 2 € / HAP freier Eintritt Gruppen bitte anmelden!  
In Kooperation mit dem Verein Nordstadt Konzerte e. V. und der Lh Hannover - Zentrale Angelegenheiten Kultur

Ab 2.6. bis 31.08. zu unseren Öffnungszeiten

20 Jahre Kunstschule Lotus – Eine Ausstellung

Seit 2004 bietet die Kunstschule Lotus (Leiterin Tatjana Kulakovskaja) in Hannover Kurse und Workshops. Der Leiffaden der Schule basiert dabei auf zwei Elementen: Der Vermittlung handwerklicher Techniken und der Förderung des individuellen Potentials.

Welche Vielfalt daraus entsteht, zeigt die große Ausstellung in der Kunstschule und im Kulturtreff mit zahlreichen Werken von jungen und erwachsenen Teilnehmenden. Das Spektrum reicht von klassischen Stillleben und Landschaften in Öl bis zu modernen abstrakten Bildern in Acryl.

Sonntag, 2.6.2024, 17.00 - 20.00 Uhr:

Ausstellungseröffnung im Garten der Kunstschule Lotus, Weimarer Allee 60 D

Heute habt ihr die Möglichkeit, die Kunstschule Lotus kennen zu lernen, Fragen zu stellen und euch kreativ auszuprobieren. Ihr könnt einem Künstler über die Schulter schauen, die Ausstellung betrachten, Kaffee trinken und Livemusik genießen. Gerne eine Picknickdecke mitbringen! Eintritt frei, Getränke und Snacks im Verkauf.

Der Kulturtreff ist für Ausstellungsbesuche geöffnet!

Werden Sie Mitglied oder helfende Hand!

Die Arbeit der Stadtteilinitiative Kulturtreff Vahrenheide e. V. wäre ohne die Unterstützung der Mitglieder und der ehrenamtlichen Helfer\*innen nicht möglich. Sie können sich vorstellen, uns zum Beispiel bei Veranstaltungen an der Theke zu unterstützen oder haben Lust im Rahmen der FeierabendKULTUR für die Zuschauer\*innen zu kochen? Oder Sie haben eigene Ideen für Gruppen oder Kurse?  
Wir sind gespannt auf Ihre Ideen!



Di 04.06. 18.30 Uhr

### FeierabendKULTUR Konzert mit der Quick Nick Band



Schon bekannt und beliebt bei uns: Die Quick Nick Band! Die Band entstand 1979 aus Spaß am gemeinsamen Jammen unter befreundeten Musikern.

Wie das bei solchen Projekten ist, dauerte es nicht lange bis das Band-Karussell rotierte. Im Laufe der Jahre spielte ein erheblicher Teil von bekannten hannoverschen Rockmusikern bei der Quick-Nick-Band. Was konstant blieb war der Stil. Rock bzw. Blues-Rock ist bis heute die Grundlage der Band. Gespielt werden nicht die Gassenhauer, sondern die Creme der B-Seiten. Gespielt wird alles was gefällt und groovt.

Seit 2020 besteht die Band in der jetzigen Besetzung: Gabor Jakso: Vocal/Guitar, Christoph Schirp: Guitar/Backing Vocals, Jürgen Schrader-Bendfeldt: Guitar, Wilm Janssen: Bass/Harp, Marc Steudle: Drums/Backing Vocals.

#### Anmeldung erwünscht

Einlass ab 18.00 Uhr, Spende willkommen/ 18.30 Uhr Beginn Getränke, Snacks und eine kleine Mahlzeit zum Verkauf

Mi 12.06. 15.30 Uhr

### "MENSCH – MYTHOS - WELT" Pablo Picasso | Max Beckmann Führung im Sprengel Museum

Pablo Picasso und Max Beckmann haben mit ihren Werken den Blick auf die dramatische erste Hälfte des 20. Jahrhunderts geprägt wie kaum andere Kunstschaffende. Sie haben die figürliche Malerei neu definiert. Diese Schlüsselfiguren der Moderne werden erstmals gemeinsam gezeigt. Die Bilder zeugen von einschneidenden Ereignissen der Zeitgeschichte, entziehen sich aber auch der Aktualität und verhandeln Stoffe auf mythologischer Ebene.

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

Eine Veranstaltung der Kulturtreffs Bothfeld und Vahrenheide  
Treffpunkt: Eingang Sprengelmuseum

Anmeldung und Bezahlung bis 5.6.

Kosten: 10 € / erm. 8 €

Mo 13.06. 14.30 – 17.00 Uhr

### Schreibwerkstatt: „Bilder“

Bilder im Kopf, Fotos auf Papier, Aufnahmen im Handy und mitgebrachte Bilder. Wir wollen diese als Schreibregung nutzen. Wie können wir unsere vielen Fotos zum Sprechen bringen? Annette Bochynek-Friske M.A. wird die Suche und das Schreiben kreativ begleiten. Bringen Sie Freude am Schreiben mit, Papier oder Laptop und... los kann es gehen.

Anmeldung bis zum 6. Mai erbeten

Kosten: Wir bitten um eine Spende als Teilnahmebeitrag

## Kultur im Stadtbezirk Was ist los in der Nachbarschaft?

### Kulturtreff Bothfeld

Klein-Buchholzer Kirchweg 9, Tel. 6476262

Di, 07.05., 19.00 – ca. 20.30 Uhr  
Konzert: Duo Maliki



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

Eintritt: 12 € / mit HAP 10 €

Bei schönem Wetter findet das Konzert im Innenhof statt.

Anmeldung erbeten, nutzen Sie den Kartenvorverkauf!

### Stadtteiltreff Sahlkamp

Elmstraße 15, Tel. 168-48051

Fr. 26.04., 15.00 – 19.00 Uhr  
Frühlingsfest auf dem Sahlkampmarkt

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

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

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

# LAUFENDE ANGEBOTE / KURSE

Für alle Kurse ist es empfehlenswert, sich vorher telefonisch, per Mail oder persönlich anzumelden!

Die Kursgebühr ist bis Kursbeginn fällig.  
Mit dem **HannoverAktivPass (HAP)** gewähren wir für viele Kurse 50 %.

## Montag

„Spielend lesen üben“

16.15 – 17.00 Uhr: Lesegruppe für Vorschulkinder

17.00 – 17.45 Uhr: Lesegruppe für Kinder der 1. und 2. Klasse

Kommt vorbei, wenn wir die Welt der Buchstaben erkunden, Spiele spielen, Geschichten lauschen und dabei nebenbei lesen lernen.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Vahrenheide.

Start am 8.4., nicht in den Ferien

Kostenlose Teilnahme, Anmeldung erforderlich

Detlef Kalotai

16.30 – 18.00 Uhr

Grundlagen des Zeichnens



Die Teilnehmenden erarbeiten sich die Anatomie des menschlichen Gesichts vom Kind bis zum Erwachsenen oder zu eigenen Themen. Gezeichnet wird mit Bleistift im Stil von Fotorealismus und Hyperrealismus. Der Kurs ist für Erwachsene und Kinder geeignet!

8.4. - 10.6. / 9 x

Kosten Erw. 60 €, mit HAP 30 €, Kinder 45 €, mit HAP 22,50 €

Maryam Alijani Zamani

17.30 – 19.30 Uhr Selbsthilfegruppe für Menschen bis Mitte 30 „JED“ - Junge Erwachsene Depression & Ängste -

Wer an dieser Gruppe teilnehmen möchte, melde sich bitte unter folgender Mailadresse an: [JED-Hannover@gmx.de](mailto:JED-Hannover@gmx.de)

## Dienstag

### Stadtbibliothek Vahrenheide im Kulturtreff

Tel.: 168-49849



#### Öffnungszeiten:

dienstags + donnerstags: 11.00 – 13.00 + 14.00 – 17.00 Uhr

Die Bibliothek bietet Veranstaltungen und Bilderbuchkino an.  
Dienstag- + Donnerstagvormittag für feste Gruppen / Klassen.  
Vereinbaren Sie einen Termin in der Bibliothek!

10.00 – 12.00 Uhr Malkurs „Figur in Bewegung“



Tauche ein in die Welt der Bewegung! Du lernst die Geheimnisse der Darstellung der menschlichen Figur in Bewegung kennen. Ziel ist, Grundlagen der Anatomie zu verstehen, Gefühle durch Linien auszudrücken und Werke zu schaffen, die Bewegung und den Moment einfangen. Der Kurs beinhaltet Theorie und Skizzen von lebenden Modellen in Bewegung. Danach wirst du mit Acryl- oder Aquarellfarben interessante Gemälde erstellen.

30.4. – 18.6. / 8 x

Kosten: 84 € / mit HAP 42 €

Tatjana Kulakovskaja

15.30 – 18.45 Uhr Klavierunterricht für Kinder und Jugendliche

Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen. Bei Interesse melden Sie sich gern im Kulturtreff, es gibt eine Warteliste.

Kosten: 30 Min. 14 €, 45 Min. 21 €, mit HAP: 11 € / Monat Hannes Koch

15.00 – 18.00 Uhr Sweet Cherries – Round Dance lernen  
18.00 – 20.00 Uhr (Anfänger)

Round Dance ist ein Paartanz. Wir tanzen in lockerer Atmosphäre zum Vergnügen zu verschiedenen Musiken, wie z. B. Walzer oder ChaCha. Unsere Schrittkombinationen passen zur jeweiligen Musik. Ihr könnt als Einzelperson oder Paar kommen und gerne einmal reinschnuppern. Ihr braucht kein Vorwissen, sondern nur etwas Rhythmusgefühl, die Bereitschaft, ein paar englische Begriffe zu lernen und Freude am Tanzen.

Bitte um Anmeldung unter 0511-42 66 07 oder [info@sweet-cherries.de](mailto:info@sweet-cherries.de)

Monatlicher Beitrag: 18 €

Margret Hollmann

18.30 – 20.00 Uhr Selbsthilfegruppe

Offene Gruppe für medikamenten- und alkoholabhängige Menschen.

Raf- und Hilfesuchende sind willkommen.

Ansprechpartner: Dirk Waldmann, [dirk.waldmann65@web.de](mailto:dirk.waldmann65@web.de)

## Mittwoch

10.00 – 13.00 Uhr Patchwork-Gruppe

Ein Teil aus 100 Stoffstücken... Patchworken kann süchtig machen! Einmal monatlich treffen sich Patchworkerinnen (möglichst mit Erfahrung) zum gemeinsamen Nähen und Austauschen.

1. Mittwoch im Monat: 3.4., 8.5., 5.6. / 3 x

Mitzubringen: Nähmaschine, Lineal, Rollschneider, Schneidematte, Schere, Stoff, Nähgarn Anmeldung erbeten, die Teilnahme ist kostenlos

16.00 – 17.30 Uhr Spielenachmittag für Erwachsene  
Bei diesem Spielenachmittag geht es nicht nur um Gesellschafts- oder Kartenspiele. Spiele zum Trainieren des Gedächtnisses und Bewegungsspiele für „Zwischendurch“ stehen ebenso auf dem Programm.

2 € pro Termin

Heike Nolde

16.30 – 18.00 Uhr Malen mit Buntstift & Aquarellfarben

Hier lernen Sie den Umgang mit Buntstiften und Aquarellfarben. Gearbeitet wird mit den Techniken Fotorealismus und Hyperrealismus. Dabei müssen wir die Feinheiten genau darstellen. Wir üben uns an Motiven wie Blüten und später auch Vögeln.

10.4. – 12.6. / 9 x

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Buntstifte, Knet-Radiergummi, Radierstift, Anspitzer, Lineal, Taschentuch, Papierwischer, Schleifpapier, normales Papier für Übungen. Weiteres Papier wird beim ersten Treffen besprochen. Kosten: Kosten Erw. 60 €, HAP 30 €, Kinder 45 €, HAP 22,50 €  
Maryam Alijani Zamani

16.45 – 18.45 Uhr Tanz-Kurs Raqs Sharqi (Bauchtanz) für Frauen  
Kadınlar arasinda Oryantal dans temelleri

الشرقي الرقص أساسيات

Hier lernen wir die Grundelemente des Tanzes Raqs Sharqi (Bauchtanz) aus Ägypten kennen. Zu klassischer und aktueller arabischer Musik wollen wir die Freude an der Bewegung und am Zusammensein mit anderen Frauen feiern. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen geeignet und findet im Safe Space (keine Kameras, blickdichte Räume) statt.

Bitte ein Tuch für die Hüfte mitbringen. Der Kurs findet im Rahmen des Projekts WEWANADANCE des Vereins Schwarze Schafe e.V. und der Initiative tanzeinfach statt. Das Projekt wird von der Lotto-Sport-Stiftung und der Stadt Hannover gefördert.

24.04. - 26.06. (nicht am 08.05. und 29.05.) 7 x

Kosten: 43 € / mit HAP 21,50 €

Filiz Alheraki

19.00 – 21.00 Uhr

Internationale Tänze für Frauen



Hast Du Lust auf eine musikalische Weltreise? Dann tanze mit uns unter professioneller Anleitung quer durch Serbien, Rumänien, Bulgarien, Ungarn, Griechenland, Frankreich und England. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

3.4., 17.4., 22.5. 5.6., 19.6. / 5 x

Kosten: 28 € / mit HAP 14 €

Angela Pötter

## Donnerstag

10.00 – 12.00 Uhr

Ideen aus den eigenen Reihen

Im Vordergrund steht das gemeinsame Gestalten, die Umsetzung kreativer, auch ungewöhnlicher Ideen und Anregungen der Teilnehmerinnen. Es entstehen Materialkosten.

Inge Holzhausen

16.30 – 19.00 Uhr Klavierunterricht für Kinder und Jugendliche  
Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen. Bei Interesse melden Sie sich gern im Kulturtreff, es gibt eine Warteliste.

Kosten: 30 Min. 14 €, 45 Min. 21 €, mit HAP: 11 € / Monat Hannes Koch

Bewegung und Tanz für Jungs & Mädchen von 3 – 8 Jahre

16.15 – 17.00 Uhr für Kinder von 3 – 5 Jahren

17.00 – 17.45 Uhr für Kinder von 6 – 8 Jahren

Wir hüpfen und rennen und drehen uns zur Musik, tanzen und singen Lieder. Mit Bewegungsspielen und kleinen Tänzen werden Kraft, Gelenkigkeit und Koordination trainiert und vor allem macht es Spaß!

Begrenzte Plätze, Anmeldung im Kulturtreff erforderlich

Gefördert von der Langeschen Stiftung und dem Gebietsfonds Vahrenheide  
Teilnahme kostenlos  
Janica Dahlhaus

18.00 – 19.00 Uhr

Präventionskurs: Rückenschule

Im Mittelpunkt stehen präventive Übungen für ein rückenfreundliches Alltagsverhalten. Sie können helfen, auch arbeitsbedingte Belastungen des Bewegungsapparates zu reduzieren. Wohltuende kräftigende Bewegungsübungen für aufrechte Haltung sowie Entspannungs- und Dehnübungen dienen der Förderung Ihrer Gesundheit. Bitte bringen Sie lockere Sportkleidung mit.

4.4. – 13.6. / 10 x / 95 €

Serwaan Karim - Dipl.-Sportlehrer, Rückenschulleiter, Trainingstherapeut  
Für Fortgeschrittene werden weitergehende Übungen trainiert.  
Viele Krankenkassen gewähren einen Zuschuss, bitte erkundigen Sie sich.

## Freitag

14.30 – 15.30 Uhr

Seniorinnengymnastik

Angemessene Übungen für ältere Menschen von Kopf bis Fuß. Geschicklichkeits- und Reaktionstraining ist auch dabei. Bequeme Kleidung ist angebracht.

Neueinstieg nur begrenzt möglich, melden Sie sich im Kulturtreff!

1,60 € pro Teilnahme

Inge Behrens

15.45 – 16.45 Uhr

Halay Tanz für Frauen

Möchtest du gemeinsam mit anderen Frauen den Halay-Tanz erlernen? Wir bringen uns gegenseitig Folkloretänze aus Westasien und Nordafrika (WANA) bei. Dabei tauchen wir in Tanztraditionen ein, die Kultur und Traditionen verschiedener Regionen widerspiegeln. Der Workshop findet in einem Safe Space (unter Frauen) statt und erfordert keine Vorkenntnisse.

Bitte ein Handtuch, etwas zu trinken und bequeme Kleidung mitbringen. Der Kurs ist Teil des Projekts WE WANA DANCE mit Schwarze Schafe e.V. und dem Tanzkollektiv tanzeinfach. Es wird gefördert durch die Landeshauptstadt Hannover (Fachbereich WIR2.0) und die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung. #EachOneTeachOne

19.4. - 21.6. / 8 x

Teilnahme kostenlos

Kader Özen

17.00 – 20.00 Uhr

Musik-Gesangs-Gruppe „Koro“

Lernen Sie die Vielfalt der türkischen und kurdischen Musik kennen und singen Sie mit. Es werden traditionelle Lieder sowie moderne Interpretationen dieser Musikrichtung erkundet. Voraussetzung ist das Interesse an der Musik, musikalische Erfahrung kann, ist aber kein Muss.

In Kooperation mit dem Demokratischen Kulturverein e. V.

Weitere Informationen und Anmeldung per Mail an [demokratischer\\_kulturverein\\_e.v@hotmail.com](mailto:demokratischer_kulturverein_e.v@hotmail.com)  
Hergül Özudogru