

Januar, Februar, März 2021



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

Landeshauptstadt Hannover Zentrale Angelegenheiten Kultur

KULTURTREFF VAHRENHEIDE

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

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

Bürozeiten: Mo-Do 10-12 Uhr und 15-18 Uhr
Hauptamtliche Mitarbeiterinnen:
Heike Baxmann, Sabine Reese, Johanna Rohnke
Hausmeister: Ervin Takaric
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 der Stadtteilinitiative, liebe Kulturinteressierte,

das ungewöhnliche, turbulente Jahr 2020 geht nun bald vorbei; einiges war möglich, vieles konnte nicht stattfinden.

Das Jahr 2021 wird kommen... wir schauen mutig und zuversichtlich nach vorne und präsentieren Ihnen hiermit unser Programm für Januar bis März 2021 mit einer Mischung unterschiedlicher und abwechslungsreicher Veranstaltungen, Workshops und Kurse.

Wir hoffen, dass vieles möglich sein wird, alles unter Einhaltung der geltenden Hygienevorschriften und Abstandsregeln.

Wir passen unser Angebot stets dem aktuellen Infektionsgeschehen an. Daher denken Sie bitte auch im neuen Jahr daran, sich für jedes Angebot anzumelden! Wir freuen uns auf Sie im Kulturtreff!

Zuletzt noch eine Bitte in eigener Sache:

Nach über 30 Jahren ehrenamtlicher Vorstandsarbeit soll es im Jahr 2021 einen Vorstandswechsel geben. Jedem Verein tut es gut, wenn neue Leute andere Ideen einbringen.

Sie haben Interesse an gemeinnütziger Tätigkeit und Freude in einem kleinen Team an der Entwicklung im Stadtteil mitzuwirken? Sie sind bereit, Zeit, Kraft und Ideen sowohl in die Vorstandsarbeit zu investieren als auch bei bestimmten Veranstaltungen zu unterstützen? Natürlich nur im Rahmen Ihrer Möglichkeiten....

Prima! Dann melden Sie sich doch bitte bei uns - per Mail, per Anruf oder per Besuch - wir stellen Ihnen die Aufgaben gerne vor.

Der Vorstand der Stadtteilinitiative Kulturtreff Vahrenheide e.V. und das Team des Kulturtreffs wünscht Ihnen allen besinnliche Weihnachtstage und einen friedvollen Jahresausklang!

Ausstellungen, Exkursionen, Vorträge oder Workshops

Diese Veranstaltungsreihe, die sich intensiv mit den Themen Klima, Nachhaltigkeit, Natur, Umwelt und Gesundheit befasst, wird auch 2021 fortgesetzt.

Neben Informationen und Austausch wird es in vielfachen Aktionen auch die Möglichkeit zum Ausprobieren, Mitmachen und Weitermachen geben.

Mehr Informationen finden Sie in einem gesonderten Flyer.



Sa 16.01. 14.00 - ca. 18.00 Uhr

Ecoprint - Grußkarten mit Pflanzenabdrücken

Beim Ecoprint arbeiten wir mit Blättern von verschiedenen Pflanzen, wir übertragen die Abdrücke auf Papier. Durch die spezielle Technik erscheinen wundervolle Abdrücke in ungewöhnlichen Farben.

Bitte mitbringen: Schere, wer hat: ein paar frische Rosenblätter/Abfall im Blumengeschäft

Teilnahmebeitrag inkl. Material: 15,00 € / HAP 7,50 €

Mi 27.01. 17.00 - ca. 19.30 Uhr

Seitanwürstchen selbstgemacht

Im Gegensatz zu Tofu, der auf Sojabasis hergestellt wird, ist Seitan ein Lebensmittel aus Weizenweiß mit fleischähnlicher Konsistenz. Es enthält kein Cholesterin und kaum Fett.

Teilnahmebeitrag inkl. Material: 10,00 €/HAP 5,00 €
Anmeldung bitte bis 22.01.2021!

Mi 10.02. 17.00 - ca. 19.30 Uhr

Vegane Kuchen selbstgemacht

Wir backen einen sehr leckeren Schokoladenkuchen mit Früchten der Wahl. Ohne Ei, Milch und Butter.

Teilnahmebeitrag inkl. Material: 8,00 €/HAP 4,00 €
Anmeldung bitte bis 05.02.2021!

Di 23.03. 17.30 - ca. 19.45 Uhr

Ort: Kino im Künstlerhaus, Sophienstr. 2, 30159 Hannover

I am Greta (Ich bin Greta)

Ohne Greta Thunberg hätte es die Klimaschutzbewegung „Fridays for Future“ wohl nie gegeben. Nathan Großmann (Regie und Kamera) hat Greta Thunberg seit 2018 filmisch begleitet.

Regie und Kamera: Nathan Großmann / 101 Minuten
Schweden, Deutschland, USA, Großbritannien 2020 ohne FSK
In Kooperation mit dem Kino im Künstlerhaus
Kartenvorbestellung nur unter der Tel. 1684 55 22 oder unter kokikasse@hannover-stadt.de möglich.
Eintritt: 6,50 € / 4,50 € erm. / HAP frei

Sa 27.03. 14.30 - 17.30 Uhr

Aus alt mach schön! Upcycling-Spaß rund um Haus, Balkon und Garten

Im Kulturtreffgarten erstellen wir aus Materialien, die sonst keine Verwendung mehr finden, dekorative, funktionale und einzigartige Objekte für Haus, Garten und Balkon!

Für alle Bastelfreudigen von 6-99 Jahren!
Kinder bitte nur in Begleitung von Eltern.
Bei Regen findet alles in veränderter Form im Gebäude statt.
Anmeldung bitte bis 25.03.2021!
Teilnahmebeitrag inkl. Material: 5,00 €/HAP 2,50 €

Do 04.02., 18.02., 04.03., 18.03. jeweils 15.00 + 17.00 Uhr

Workshop: Was ich schon immer mal wollte....

- 04.02. ... Stricken und Häkeln lernen
18.02. ... Stricken ohne Nadeln
04.03. ... Strickanleitungen lesen können
18.03. ... Pullover nach eigenem Entwurf/ Strickmuster anfertigen

Jetzt ist Zeit ein neues Hobby zu entdecken oder ein altes wieder aufleben zu lassen und Neues dazu zu lernen: an diesen Tagen wird Ihnen Helga Dollenberg verschiedene Informationen geben und Techniken zeigen, damit Ihre Mütze, der Schal, Pullover, Stulpen ein voller Erfolg wird.
Kostenbeitrag pro Termin: 4,00 €

Sa 13.02. 10.00 - 17.00 Uhr
So 14.02. 10.00 - 14.00 Uhr

Nähworkshop: „Wir nähen wieder...“

... gemeinsam mit viel kreativer Freude!
In unserem Workshop können Sie gerne kleine Accessoires, wie Kosmetiktäschchen, kleine Umhängetaschen oder Utensilos nähen oder auch Mützen und Schals. Wenn Sie Bekleidung nähen möchten, bitte das passende Schnittmuster und die notwendigen Zutaten, wie z.B. Stoff, Reißverschluss, Einlage und passendes Nähgarn dazu mitbringen.

Voraussetzung: gute Nähkenntnisse.
Eine Nähmaschine muss mitgebracht werden.
Bitte vergessen Sie Ihre individuellen Materialien (Reißverschlüsse, Nähgarn, Stoffe etc.) nicht!
Teilnahmegebühr: 45,00 € / HAP 22,50 €

Veranstaltungsreihe „Die Welt zu Gast“
Wenn wir die Welt nicht bereisen können, holen wir die Welt zu uns und bieten allen Interessierten und „Reiselustigen“, die z.Zt. nicht unterwegs sein können, verschiedene Reiseberichte als Film, Foto etc. an:

Mo 15.02. 17.30 Uhr

Norwegen... hat noch wesentlich mehr zu bieten als den berühmten Geirangerfjord. 18 attraktive Landschaftsrouten sind im ganzen Land verteilt, die aufgrund ihrer pittoresken Landschaft und ihrer touristenfreundlichen Infrastruktur aus Rastplätzen und Aussichtspunkten jeden Besucher begeistern.



Mo 15.03. 17.30 Uhr

7 Wochen auf eigene Faust durch Vietnam
Von Dezember 2018 bis Februar 2019 reiste Rainer Kloth mit seiner Frau kreuz und quer durch Vietnam um Land und Leute kennen zu lernen. Höhepunkte zwischen Hin- und Rückflug waren immer wieder die unbekannte, exotische und wunderbare Natur sowie das tägliche quirlige Leben in den Metropolen und auf dem Land.



So 28.02. 15.00 - 17.00 Uhr

Lesung: „Weißt du noch...?“
... lautet das Motto, zu dem die aus Nordfriesland stammende Autorin Renate Folkers ihren Gästen in hoch- und plattdeutscher Sprache etwas zu Gehör bringen möchte. Geschichten mitten aus dem Leben, an die man sich gerne erinnert. „Ich bin in einem Alter, in dem das Motto durchaus seine Berechtigung hat“ erläutert Folkers, die seit 2016 in Hannover Bothfeld lebt, mit einem Augenzwinkern. Freuen Sie sich auf unbeschwert heitere Unterhaltung, auf Texte voller Gefühl und purer Lebenslust!
Eintritt: 5,00 €



Zum Jahreswechsel bleibt der Kulturtreff vom 21.12.2020 bis zum 10.01.2021 geschlossen.
In den Osterferien vom 29.3. - 11.04.2021 haben wir reduzierte Bürozeiten: Montag - Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr

Di 12.01., 02.02. + 02.03. 15.00 - 17.00 Uhr

Stricken und Lesen

Dieses Angebot ist für diejenigen gedacht, die sich in gemütlicher Handarbeitsrunde bei Kaffee, Tee und Gebäck an Literatur erfreuen möchten. Strickanfänger*innen können sich beraten lassen und erste Schritte tun.

Helga Dollenberg / Sabine Reese
Kostenbeitrag pro Termin: 4,00 € incl. Kaffee, Tee + Gebäck
- In Kooperation mit der Stadtbibliothek Vahrenheide -

Mo 25.01., 22.02., 22.03. 19.30 - 21.00 Uhr

Wir laden zum Offenen Singen ein: Singen macht glücklich

Wer hat nicht schon mal heimlich unter der Dusche gesungen oder auf dem Fahrrad? Für alle, die Lust haben, stressfrei mit anderen zusammen Lieder aus unterschiedlichen Stilrichtungen und Kulturkreisen zu singen. Notenkenntnisse oder Chorerfahrung sind keine Voraussetzung, aber auch kein Hindernis.
Teilnahmebeitrag: je 5,00 € / mit HannoverAktivPass 2,50 €
Anleitung: Rhythmiker + Chorleiter Klaus Wössner



So 31.01. 15.00 Uhr

Fantasievolle Lesung mit körperlichem Einsatz und Musik:



So vielseitig der Künstler Baake ist, so sind auch seine Geschichten: Da geht es um erfundene Biografien, erdachte Persönlichkeiten, natürlich um Abenteuer und zuletzt, but not least: die wahre Liebe. Die Erzählungen unterhalten durch typische Baake-Komik und blühende Fantasie. Sie sind manchmal herrlich albern, unsinnig, intelligent und zum Glück nie intellektuell überfrachtet.

So vielseitig der Künstler Baake ist, so sind auch seine Geschichten: Da geht es um erfundene Biografien, erdachte Persönlichkeiten, natürlich um Abenteuer und zuletzt, but not least: die wahre Liebe. Die Erzählungen unterhalten durch typische Baake-Komik und blühende Fantasie. Sie sind manchmal herrlich albern, unsinnig, intelligent und zum Glück nie intellektuell überfrachtet. Mit ihrem verrückten Humor und sprachspielerischen Wortwitz eignen sich die insgesamt 30 Geschichten prächtig für den kleinen Zwerchfellanfall zwischendurch.
Eintritt: 7,50 €/erm. 5,00 €/HAP 3,75 €

So 14.03. 9.30 – 16.00 Uhr

Monatliches Treffen der Regionalgruppe Hannover: Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft (DNF)

9.30 Uhr: Fachgruppen (Norwegische Sprach- u. Strickgruppe, Hardanger Stickerei), 11.00 Uhr: Begrüßung und Neuigkeiten, ab 11.30 Uhr Vorträge: Rainer Kloth entführt Sie in seinem Dia- + Filmvortrag in ein Land „Direkt gegenüber Norwegen!“ Ab ca. 13.00 Uhr: Mittagsbuffet + Volkstanz Interessierte und Gäste sind herzlich willkommen.

Mo 15.03. 10.00 Uhr

Theater für Kinder von 4 - 9 Jahren: Drei kleine Schweinchen

Das sauturbulente Puppentheaterstück gespielt vom Theater artisenan aus Berlin: Die drei kleinen Schweinchen Bob, Beate und Bernhardt haben nichts anderes im Sinn als Fressen, Spielen und Krach machen. Da muss doch jemand mal ein Machtwort sprechen. Nachdem ihre Eltern sie aus dem Haus gejagt haben, müssen sie ihre eigenen Wege gehen. Jedes Schweinchen baut ein eigenes Haus, eins aus Holz, eins aus Stroh und eins aus Stein. Aber sie haben nicht mit dem gewitzten Wolf gerechnet... Dauer: ca. 45 Min. / Gruppen bitte anmelden! Eintritt: Ki. + Erw. 5,- €/mit Aktivpass: Ki. frei, Erw. 2,50 €



11.01. – 12.03. - Ausstellung „Beweggründe“ Zu sehen Montag – Donnerstag jeweils 10.00 – 12.00 und 15.00 – 17.00 Uhr

Zu sehen sind Porträts von über dreißig Menschen aus Hannover, die die Betrachenden an ihrer leidenschaftlichen Begeisterung für Bewegung teilhaben lassen. Menschen aus allen Altersgruppen, mit den verschiedensten Hintergründen und auch aus anderen Teilen der Welt erzählen ihre persönliche Sportgeschichte, die nicht selten eine Lebensgeschichte ist, denn für manche ist Bewegung mehr als Freude am Sport, manchmal ist Bewegung des Leben selbst. Ein gemeinsames Projekt des Fachbereichs Sport und Bäder sowie des Bereichs Stadtteilkultur im Fachbereich Kultur der Landeshauptstadt Hannover.



Kultur im Stadtbezirk

Hier möchten wir Sie auf Veranstaltungen hinweisen, die im Stadtbezirk Bothfeld-Vahrenheide angeboten werden:

Stadtteiltreff Sahlkamp Elmstraße 15, Tel. 168-48051

Fr 19.02. 19.30 Uhr

Die Bösen Schwestern: „Erde gut-alles guff!“

Zwei Stunden Spaß mit Gitarre und Eierlikör. Klimawandel hin, Erderwärmung her – wen kümmert's? Wir machen eine Kreuzfahrt mit der "Greta XIII" und entdecken täglich neue Traumziele. Heute den Mars und morgen... den Mars! Mit dem neuen "Scheuerschen Korruptionsantrieb" sind wir schneller als irgendwas und in Nullkommanix in unserem neuen Zuhause: dem Mars. Mit an Bord: natürlich Anita Palmerova, ihre beste und einzige Freundin Magda – und viele Bewohner*innen des Herz-Maria-Jesu-Altenheims. Wandergitarre und Eierlikör inklusive. Bitte bringen Sie sich Ihr Getränk selbst mit, da es z.Zt. bei uns keinen Ausschank gibt. Eintritt: 15,00 € Vorherige Anmeldung erforderlich! Karten unter Angabe der Personenanzahl unter Tel. 0511-168-48059

Kulturtreff Bothfeld

Klein-Buchholzer-Kirchweg 9, Tel. 6476262

Mi 24.02. 18.30 – 19.30 Uhr

Feuer, Licht und tiefes Blech:

Open-Air-Konzert im Innenhof Das Tuba-Duo Rodehorst-Krumme, bestehend aus den Studierenden Viktoria Krumme und Elias Samuel Rodehorst, bildete sich im Frühjahr 2020. Beide Musiker*innen befinden sich im Bachelor der „Künstlerischen Ausbildung“ bei Prof. Jens Björn-Larsen an der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover (HMTMH) Das Programm des Duos erstreckt sich über viele Epochen der Musikgeschichte mit Bearbeitungen und Original-literatur für Tuba-Duo – filigrane Melodien auf großen Instrumenten! Dazu verwandeln wir unseren Innenhof mit den schönen alten Eichen in eine bunte Lichterwelt. Ziehen Sie sich warm an und lassen Sie sich überraschen und verzaubern... Eintritt: 10,-/erm. 8,- € (inkl. 1 Heißgetränk) Vorherige Anmeldung + Bezahlung im Kulturtreff erforderlich!

Laufende Angebote/Kurse

Für alle Kurse ist es empfehlenswert, sich vorher telefonisch oder persönlich anzumelden. Die Kursgebühr ist spätestens bei Kursbeginn zu entrichten. Mit dem Hannover-Aktiv-Pass gewähren wir für Kurse folgende Ermäßigungen: Kinder, Jugendliche + Erwachsene 50 %. Die mit vhs gekennzeichneten Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Ada und Theodor Lessing Volkshochschule Hannover statt. Über Ermäßigungen informieren wir Sie gerne!

Laufende Angebote/Kurse

Montag

Montags – donnerstags 9.30 - 10.30 Uhr

Erstorientierungskurs Die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. führt diesen Kurs für Asylbewerber*innen (vom BAMF gefördert) durch. Hier können Interessierte jederzeit kostenlos einsteigen und in praxis-orientierten Modulen und Ausflügen erste Deutschkenntnisse erlangen. Info/Anm.: alexander.krusche@johanniter.de Tel. ab 13.30 Uhr: 67896-350

09.30 – 10.30 Uhr 10.45 – 11.45 Uhr Denk mit - bleib fit I Denk mit - bleib fit II

Hier können Sie sich mit Gedächtnis in heiterer Form trainieren. Neu! Findet z.Zt. nicht statt! Absprache! Leitung: Heike Tschernich Infos: Kommunaler Seniorenservice, Tel. 168-42690

10.00 – 12.30 Uhr Kochgruppe – geschlossenes Gruppenangebot der Sozialpsychiatrischen Beratungsstelle, Straße 12 a, 30179 Hannover. Teilnahme mit dem Gruppenleiter Herrn Horn, Tel. 61648405 Findet z.Zt. nicht statt!

15.00 – 16.30 Uhr (nur am 15.02. von 16.30 – 18.00 Uhr) Englischkurs: „Do you speak English?“

Wer noch einmal richtig Spaß an der englischen Sprache haben möchte, ist hier richtig. Es geht um das Auffrischen des schon Gelernten. Mit Offenheit und Humor sprechen wir über Themen, die uns interessieren, bis hin zu Diskussionen über das aktuelle Tagesgeschehen. Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene genauso wie für Anfänger*innen mit einigen Vorkenntnissen geeignet. Franziska Ehrhardt Eine Probestunde ist nach Absprache möglich! (Anfängerkurs auf Anfrage!) 15.02. – 22.03./6 x / 36,00 €

17.00 – 19.00 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

Dienstag

Stadtbibliothek Vahrenheide im Kulturtreff Telefon: 168-49849

Alle Bibliotheken sind bis auf weiteres geschlossen! Büchereinstunden / Klassenführungen / Vorlesestunden für Grundschule und Kindergarten finden z.Zt. nicht statt! Ausgeliehene Bücher wurden bis Ende Februar automatisch verlängert!

8.30 - 9.30 Uhr - Findet z.Zt. nicht statt! - Gymnastik für Frauen Rhythmische Gymnastik für Frauen aller Altersgruppen. NN

10.00 – 11.30 Uhr Qi Gong – Shibashi (Set 1) Die 18 Figuren der Harmonie Shibashi - Präventionskurs - Mit vielfältiger Körperwahrnehmung, wohltuenden Bewegungs- und Entspannungsübungen aus dem Qigong-Shibashi (18fachen Übungsreihe, Set 1) lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Dehn-, Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit des Umgangs mit Stress kennen. Sie können die Vertiefung der Atmung und die Harmonisierung des Herz-Kreislauf-Systems erleben. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags einsetzen können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut und Ihre Gesundheit fördert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Gabriele Schulz Die Kursdauer stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest!

10.00 – 12.00 Uhr „Die Welt der Pflanzen“ Wir beginnen mit der botanischen Zeichnung einiger Pflanzen. Mit Licht und Schatten werden die Besonderheiten dargestellt. Danach widmen wir uns dem impressionistischen Bereich, bei dem der freie und künstlerische Ausdruck gefragt ist. Anschließend abstrahieren wir die jeweilige Pflanze: ihre Form wird komplett aufgelöst, die charakteristischen Eigenschaften sollen dabei erhalten bleiben. 19.01. – 23.03. / 10 x / 90,00 € Tatjana Kulakovskaja Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

15.30 – 19.00 Uhr Klavierunterricht für Kinder Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen. - der Unterricht findet z.Zt. nur online statt! - 30 Minuten 11,00 € / 45 Min. 16,00 € Svetlana Stummeyer

16.00 – 17.00 Uhr „Buchstabensalat“ Lesen, Spielen, Basteln - für Kinder von 5 – 7 Jahren Kommt vorbei, wenn wir die Welt der Buchstaben erkunden, Geschichten lauschen und eigene Geschichten erzählen. Svetlana Milo Ab 9. Februar 2021 Teilnahmebeitrag pro Termin: 3,00 €

17.00 – 19.00 Uhr Angehörigengruppe Am 19.01., 16.02., 16.03. trifft sich die Angehörigengruppe der sozialpsychiatrischen Beratungsstelle im Kulturtreff. Ansprechpartnerin: Frau Tomaske, Tel. 61648405

19.30 – 21.00 Uhr Selbsthilfegruppe Offene Gruppe für Medikamenten- und Alkoholabhängige Rat- und Hilfesuchende sind willkommen. Ansprechpartner: Ursula Dobbert-Rennemann, Tel. 05173/7280 + Dirk Waldmann

Mittwoch

„Werkstatt Neue Medien“ Smartphonekurs

Am letzten Mittwoch im Monat (24.02., 31.03.) können Sie bei uns den praktischen Umgang mit Ihrem Smartphone erlernen und neue Module kennen lernen. Individuelle Fragen sind erwünscht. 14.30 – 16.00 Uhr: Apple 16.30 – 18.00 Uhr: Android Anleitung: Bernd-Ulrich Köpke 16.30 – 18.00 Uhr: Android Anleitung: Renatus Fischer (in Kooperation mit dem FLAIS e.V.) Teilnahmebeitrag: 5,00 € pro Termin/ mit HannoverAktivPass, 2,50 €

14.00 – 19.00 Uhr Klavierunterricht für Kinder Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen. - der Unterricht findet z.Zt. nur online statt! 30 Minuten 11,00 € / 45 Min. 16,00 € Svetlana Stummeyer

16.00 – 17.30 Uhr Spielenachmittag für Erwachsene Bei diesem Spielenachmittag geht es nicht nur um Gesellschafts- oder Kartenspiele. Spiele zum Trainieren von Gedächtnis und Bewegungsspiele für „Zwischendurch“ sind ebenfalls im Programm. 2,- € pro Termin Heike Nolde

17.30 – 19.00 Uhr Monatliches Treffen der Stadtteilstiftung Sahlkamp-Vahrenheide (Mittwoch 03.02. und 08.11.)

Die Stadtteilstiftung Sahlkamp-Vahrenheide unterstützt Initiativen und Einrichtungen für Kinder, Familien und Senioren in den beiden Stadtteilen. Erziehung, Bildung und Soziales, das sind die Bereiche, in die Zinserlöse aus der Stiftung und Spenden gegeben werden. Prima, wenn auch Sie mithelfen. Rufen Sie uns an. Ihre Ansprechpartnerin: Ursula Schroers, Tel. 64674300 Die Stiftungsversammlung findet am 7. Juni 2021 im Kulturtreff statt!

18.00 – 21.00 Uhr Töpferkurs „Tonbegeisterte“ Frauen und Männer können hier frei nach eigenen Ideen Witziges und Nützliches für Haus und Garten gestalten. 10.02. – 31.03./8 x / 36,00 € Inge Holzhausen

18.00 – 20.00 Uhr Norwegische Volkstänze „Folkedans“ Vierzehntägiger Übungsabend (17. + 31.03.) der Deutsch-Norwegischen Freundschaftsgesellschaft. Gäste sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Informationen erteilen Herr Kloth, Tel. 05171-989354 und Bernd Fitze-Frank, Tel. 0511-71654365

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

13.30 – 19.30 Uhr Klavierunterricht für Kinder - der Unterricht findet z.Zt. nur online statt! - Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen. 30 Min. 11,00 € / 45 Min. 16,00 € Svetlana Stummeyer

15.00 – 16.00 Uhr Tanz durch die Jahreszeiten - für Jungs + Mädchen von 4 – 7 J. 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! Leitung: Ylva Jangsell Teilnahmegebühr: 3,00 € pro Termin / mit Aktivpass 1,50 € Monatlich zu zahlen! Ein kostenloser Schnuppertermin ist möglich!

16.30 – 18.30 Uhr Mosaikworkshop In unregelmäßigen Abständen treffen sich Interessierte zum Arbeiten mit alten Fliesen. Verschiedene Materialien sind vorhanden. Was hergestellt wird, entscheidet jede*r selbst. 5,00 € pro Termin Heike Baxmann Weitere Termine nach Absprache!

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. 04. – 25.03. / 4 x / 41,00 € 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. 1,60 € pro Teilnahme Inge Behrens Neueinstieg nur begrenzt möglich!

Termine im Stadtteil / Stadtbezirk ... unter www.vahrenheide.info