

Fachbereich Senioren

Landeshauptstadt Hannover

**BEGEGNUNGEN UND
BERATUNGSANGEBOTE**

Auszug Vahrenheide

Januar - Juni 2025

**HAN
NOV
ER** 

Wir sind für Sie da

Dipl. Sozialarbeiterin / Sozialpädagogin

Doris Landeck

168-4 26 90

Beratung und Information

SENIORENSERVICEZENTRUM

Osterstr. 31

30159 Hannover

Telefon: 168 – 4 26 90

Email: 57.22.3@hannover-stadt.de

www.seniorenberatung-hannover.de

oder

STADTBZIRKSBÜRO

Begegnungsstätte

Plauener Straße 23 A

30179 Hannover

Sprechzeiten:

mittwochs 8:00 – 12:00 Uhr

nach Terminvereinbarung

Telefon: 168 – 4 26 90

SENIOREN- UND PFLEGE- STÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN

Seniorenwohnanlage

Luise-Blume-Stiftung

Luise-Blume-Straße 1

Sprechzeiten:

dienstags 13:00 – 18:00 Uhr

donnerstags 09:00 – 14:00

Telefon: 168 – 4 23 45

Angebote in Kooperation

Januar-Juni 2025

donnerstags
15:30 – 16:30 Uhr

Sanfte Gymnastik

Leitung: Julia Tebbe / Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit der ESG (Epiphanias Sportgemeinschaft),
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

donnerstags
16:45 – 17:45 Uhr

Tanzgymnastik für Senior*innen

Leitung: Julia Tebbe / Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit der ESG (Epiphanias Sportgemeinschaft),
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

donnerstags
18:00 – 19:00 Uhr

Pilates

Leitung: Julia Tebbe / Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit der ESG (Epiphanias Sportgemeinschaft),
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

Offene Freizeit- und Kreativangebote

montags

9:30 – 10:30 Uhr

Gesichtsyoga DIGITAL

Leitung: Nina Karl

Digital über ZOOM

Anmeldung erforderlich

montags

10:00 – 11:30 Uhr

Windows Basiswissen und nützliche Anwendungen

Leitung: Lothar Hanstedt, Wilfried Glauer, Edda Schwarck

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

Anmeldung erforderlich

montags

10:30 – 11:30 Uhr

Sprechstunde 1 für iPhone/iPad/und IOS (Apple)

Leitung: Hartmut Starke

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

montags

11:45 – 13:00 Uhr

Smartphone/Tablet Gruppe für Android

Leitung: Wilfried Glauer, Lothar Hanstedt, Edda Schwarck

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

Anmeldung erforderlich

montags

12:00 – 13:00 Uhr

Sprechstunde 2 für Smartphone/Tablet für Android und Windows

Leitung: Martin Rudat

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

montags

13:45 – 14:15 Uhr

Gymnastik

Leitung: Irene Sperlich

Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung

Luise-Blume-Str. 1

montags

13:30 – 14:30 Uhr

Yoga für Senior*innen

Leitung: Ines Wollbrink, Nina Karl

Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

Anmeldung erforderlich

Yoga auf und mit dem Stuhl

montags
14:45 – 15:45 Uhr

Leitung: Ines Wollbrink, Nina Karl
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich

Gymnastik

montags
16:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Julia Tebbe
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich

Entspannungsübungen

montags
17:00 – 17:30 Uhr

Leitung: Julia Tebbe
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich

Malkreis „Bunte Palette“

dienstags
9:30 – 11:30 Uhr

Leitung: Klaus Bothe
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

Russischer Liederabend - gemeinsam singen oder zuhören

dienstags
15:00 – 16:30 Uhr

Leitung: Nataliya Ivanova
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

jeden 1. Dienstag
im Monat
ab 14:00 Uhr

Radfahren „Flotte Flitzer“

Leitung: Günther Trauernicht
Treffpunkt: Ada-Lessing-Str.
Endstation Linie 2 (Alte Heide)
Programm auf Anfrage unter Telefon 6046713



jeden 3. Dienstag
im Monat
ab 14:00 Uhr

Radfahren „Die Sattelfesten“

Leitung: Leonard Pobiarzyn, Otto Schulze
Treffpunkt: Ada-Lessing-Str.
Endstation Linie 2 (Alte Heide)
Programm auf Anfrage unter Telefon 168-42690



jeden 1. und 3.
Mittwoch im Monat
Termine auf Anfrage
9:00 – 9:50 **Gruppe 1**
10:00 – 10:50 **Gruppe 2**

Selbstverteidigung und Bewegung

Leitung: Gudrun Zinke
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A

mittwochs
10:00 – 11:00 Uhr

Singen

Leitung: Lutz Theuerkauf
Begegnungsstätte der Luise-Blume Stiftung
Luise-Blume-Straße 1

mittwochs
11:00 – 12:00 Uhr

Qigong

Leitung: Hanna Starke
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23A
Anmeldung erforderlich

mittwochs
12:15 – 13:15 Uhr

Gedächtnistraining

Leitung: Annette Bochynek-Friske
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

mittwochs
13:30 – 14:15 Uhr

Sanfte Gymnastik für die Halswirbelsäule

Leitung: Nina Karl
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

→ ab Februar 2025

mittwochs
13:45 – 14:15 Uhr

Gymnastik

Leitung: Helga Meise
Gemeindehaus der Heilig-Geist-Kirche, Niggemannweg 18

mittwochs
13:45 – 14:15 Uhr

Gymnastik

Leitung: Irene Sperlich
Begegnungsstätte der Luise-Blume-Stiftung,
Luise-Blume-Str. 1

mittwochs
16:00 – 17:30 Uhr

Biodanza - Tanz der Lebensfreude und Begegnung

Leitung: Ulrike Thelen
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A

mittwochs
14 täglich
17:00 – 18:00 Uhr

Smartphone/Tablet/Laptop Sprechstunde DIGITAL

Leitung: Christin Lütge
Digital über ZOOM
Anmeldung erforderlich

donnerstags
9:00 – 10:30 Uhr
10:30 – 12:00 Uhr

Schneidern und Nähen

Leitung: Yvonne Müller-Roloff
Begegnungsstätte Vahrenheide, Plauener Straße 23 A
Gruppe I
Gruppe II