

Januar / Februar / März 2022

KULTURTREFF

Vahrenheide

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,

was wird das neue Jahr uns bringen? Wir wagen lieber keine Prognose, sondern werden versuchen, unser Programm flexibel an die jeweilige Situation anzupassen. Schließlich gibt es viel Platz im Kulturtreff!
Wir haben wieder ein breites Angebot an Kursen für Erwachsene und Kinder zusammengestellt. Dazu kommen Veranstaltungen rund um Kunst, Literatur und Kreatives. Highlights des Monats sind sicherlich die Lesung mit Frank Suchland zum Thema „Glück“ am 6.2. und das Konzert mit „Dennys Beat Company“ am 26.3.

Im Team des Kulturtreffs wird es erneut einen Wechsel geben: Zum 1.4. geht Sabine Reese nach 31 Jahren in den Ruhestand. Sie ist so ein fester Bestandteil des Kulturtreffs, dass wir uns die Arbeit ohne sie noch gar nicht vorstellen können. Danke für alles! Wer die Nachfolge antritt, stand zur Drucklegung noch nicht fest.

Vielleicht haben Sie ja auch Interesse, die Arbeit im Kulturtreff mitzugestalten? Dann wäre eine Mitarbeit im Vorstand der Stadtteilinitiative Kulturtreff Vahrenheide e.V. etwas für Sie!
Wir laden Sie herzlich zu einem Vorgespräch in entspannter Runde am Mittwoch, den 19. Januar um 18.00 Uhr im Kulturtreff Vahrenheide ein. (Bitte anmelden)

Ob als Besucher*in oder als Unterstützer*in - wir freuen uns auf Sie im Kulturtreff Vahrenheide!

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

Zum Jahreswechsel bleibt der Kulturtreff vom 20.12.2021 bis zum 16.01.2022 geschlossen.

Fr 11.02. + 25.02. Museumsführung jeweils 16.00 Uhr

use-less: Führung durch die Ausstellung im Museum August Kestner



Egal ob Jeans, T-Shirts oder Nylonstrümpfe – Kleidung entsteht in komplexen Produktionsabläufen mit Folgen für Menschen und Umwelt. Die Ausstellung use-less stellt die Ergebnisse der Slow Fashion-Forschung der Hochschule Hannover vor. Die Designprojekte der Studierenden machen deutlich, wie Mode langjährig, ressourcensparend und schön gestaltet werden kann. Gleichzeitig wird die Frage gestellt, was Nutzer*innen durch ihre Art des Konsums verändern können.

Zur Ausstellung gibt es ein umfangreiches Begleitprogramm wie Vorträge, Workshops und gesellschaftspolitische Diskussionsveranstaltungen.
Vorherige Anmeldung Birte.Heier@Hannover-Stadt.de / 0511 168 46487 erforderlich! Eintritt und Führung frei! Foto: Möller / Kempa

Do 17.02. Kunsthalle Bremen 9.00 – ca. 17.30 Uhr
Treffpunkt um 9.00 Uhr Info-Point Hauptbahnhof

Ausstellungsbuch: Manet und Astruc. Künstlerfreunde

Im Zentrum der Ausstellung steht die Künstlerfreundschaft zwischen Eduard Manet und Zacharie Astruc, der heute weitgehend unbekannt ist.

Als Kunstkritiker, aber auch durch seine Skulpturen und Aquarelle setzte er sich wie Manet mit den künstlerischen Themen seiner Zeit auseinander: Etwa mit japanischer Kunst, den Alten Meistern oder der Spanienmode. Nach einer Führung durch die Ausstellung bleibt Zeit für eigene Erkundungen in Bremen. Gemeinsame Rückfahrt am Nachmittag.

Kosten: 28,00 € inkl. Fahrt, Eintritt, Führung
Anmeldung und Bezahlung bis zum 11.02. erforderlich!

Sa 19.02. 10.00 – 17.00 Uhr
So 20.02. 10.00 – 14.00 Uhr

Nähworkshop: 100 % Recycling! ...oder meine erste Patchwork Decke aus „1000 und einem Quadrat“

Alte Oberhemden mit durchgeschauertem Kragen und Löchern in den Ellenbogen sind viel zu schade zum Wegschmeißen! Große Stücke der Hemden sind noch gut genug erhalten, um sie für unseren Zweck zu verwenden.

Dieser Workshop ist ideal für Anfänger*innen und auch für fortgeschrittene kreative Näher*innen geeignet. Sie lernen das richtige Zuschneiden des Stoffes mit Cutter und Lineal, was es bedeutet auf Nahtzugaben zu achten und wie wir Stoff zu einer Einheit zusammenbringen, so dass am Ende eine kleine Decke und/oder ein Kissen entsteht.

Teilnehmer*innengebühr: 50,00 € / HAP 25,00 €
Anmeldung bis zum 14.02.2022 erforderlich

...weiter geht es am

Sa 05.03. 10.00 – 17.00 Uhr

Ufo`s oder „Die Unfertigen Nähobjekte“

Wer kennt das nicht? Ein Ufo - unfertiges Näh-Objekt - liegt im Schrank, sehr schön anzuschauen, aber es fehlt noch eine zündende Idee oder die technischen Kenntnisse zur optimalen Fertigstellung des Objektes.

In diesem Workshop erhalten Sie Tipps und Tricks und wir werden gemeinsam Lösungen finden damit Sie ihr Patchwork-Objekt fertig stellen können. Teilnehmer*innengebühr: 34,00 € / HAP 17,00 €
Anmeldung bis zum 28.02.2022 erforderlich

Fr 28.01. 19.00 – 20.30 Uhr

Stadtteilkultur Table Quiz – live und online Diesmal mit: Geschichte(n) aus Hannover.

In verschiedenen Stadtteilkultureinrichtungen in der ganzen Stadt darf geraten, geschmunzelt und gewusst werden. Ob alleine, zu zweit oder als kleines Team – meldet euch an und seid live oder online dabei.

Im Kulturtreff Vahrenheide kann ein Rateteam mit bis zu 8 Personen live dabei sein. Alle Standorte sind digital mit einander verbunden. Daher könnt ihr / können Sie auch online teilnehmen und von zu Hause mit Freund*innen oder Familie mit rätseln. **Die Teilnahme ist kostenlos!**

Anmeldungen live im Kulturtreff und für die online-Teilnahme per E-Mail an redaktion.stadtteilkultur@hannover-stadt.de (Betreff: table quiz).

Mo 31.01., 28.02., 28.03. 19.30 – 21.00 Uhr

Wir laden zum Offenen Singen ein: Singen macht glücklich

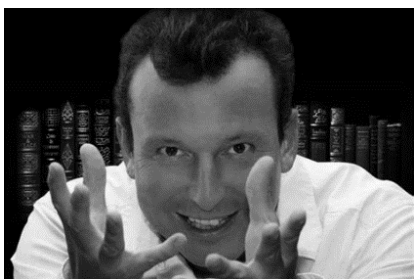
Wer hat nicht schon mal heimlich unter der Dusche gesungen oder auf dem Fahrrad? Für alle, die Lust haben, stressfrei mit anderen zusammen Lieder aus unterschiedlichen Stilrichtungen und Kulturkreisen zu singen. Notenkenntnisse oder Chorerfahrung sind keine Voraussetzung, aber auch kein Hindernis.

Teilnahmebeitrag: je 5,00 € / mit HannoverAktivPass 2,50 €
Anleitung: Rhythmmiker + Chorleiter Klaus Wössner



So 06.02. 16.00 Uhr

Frank Suchland: „Off ist es nur ein Augenblick“ Gedichte und Geschichten vom Glück Am Piano: Stephan Winkelhake



Seit es Menschen gibt, wünschen sie sich Glück. Aber was ist das eigentlich – das Glück? Wo steckt das Glück? Wo muss man suchen? Und können wir Glück erfahren, ohne das Unglück zu kennen?

Ein ausgesprochen heiterer, aber manchmal auch tief sinniger Literaturnachmittag, der keine schlichten Antworten gibt.

Eine Lausch-Kur für Herz und Seele!

Eintritt: 10,00 € / erm. 8,00 € / für Mitglieder: 6,50 €
Eine Anmeldung bis zum 3. Februar ist erforderlich!

Mi 09.03. 18.00 – ca. 20.00 Uhr

Stadtteilkultur Naturverbunden: Vortrag: „Leute machen Kleider!“ – von Fast und Slow Fashion



Im Rausch von Fast Fashion kann gerne mal untergehen, dass unsere Kleidung immer noch von Menschen gemacht wird. Und das zu einem hohen Preis für Arbeiter*innen und Umwelt. Der Weg aus der Krise? Slow Fashion!

An einem interaktiven Abend mit Impulsvortrag und Diskussion lernen wir nicht nur wie es um die Textilindustrie steht, sondern vor Allem wie ein Leben nach Fast Fashion aussehen kann. Egal, ob Maximalist oder Minimalist, mit großem oder kleinem Geldbeutel, geschickt mit Nadel und Faden oder vollkommen talentfrei: Slow Fashion kann jede*r!
Kosten: 3,00 € / Referentin: Zorah Birnbache Kosten: 3,00 €
Veranstalter*in + Anmeldung:
Kulturtreff Bothfeld + Kulturtreff Vahrenheide
Foto: Zorah Birnbacher

Mi 23.03. 10.00 Uhr

Theater für Kinder ab 3 Jahren: Fiete Anders...



Nach dem Kinderbuch von Miriam Koch, präsentiert vom Theater „Mensch Puppe“ aus Bremen: Fiete Anders ist ein Schaf, er fühlt sich einsam, weil er anders ist als andere Schafe. Doch tief in seinem Herzen spürt er, dass es irgendwo einen Ort geben muss, wo anders richtig ist. Von dieser Sehnsucht getrieben, macht er sich auf die Suche... Dauer: ca. 45 Min. / Gruppen bitte anmelden!
Eintritt: Ki. + Erw. 5,- € / mit Aktivpass: Ki. frei, Erw. 2,50 €

Sa 26.03. 19.30 Uhr

Hits der 60er Jahre: „Dennys Beat Company“

Dennys Beat Company steht für die Musik der fantastischen Sixties.

Gespielt werden Hits der Beatles, Rolling Stones, Searchers, Kinks, Shadows und vieler anderer Rock-Legenden einwandfrei entstaubt und absolut authentisch. Der Umfang und die Vielfalt des Programms der Beat Company garantieren eine musikalische Zeitreise, die man nicht verpassen sollte. Viele werden das Tanzbein schwingen, andere in Erinnerungen schwelgen, wenn die Hits der „Golden Sixties“ erklingen!
Eintritt: 9,50 € / ermäßigt 8,50 € / mit Aktivpass 4,75 €



Mo 14.02. – Di 10.05.:
Fotoausstellung **Wildbienen** von Hans Leunig
Di 10.05. - 18.00 Uhr: **FINISSAGE** mit Vortrag



Bienen kennen die Allermeisten als „Honig-Lieferanten“.

Honigbienen sind die meistbekanntesten Insekten überhaupt.

Doch daneben gibt es allein in Niedersachsen etwa 360 weitere Wildbienenarten, die keinen Honig liefern, aber zahlreiche Wild- und

Kulturpflanzen bestäuben. Unter ihnen gibt es z.B. die Seiden- und Maskenbienen und die gut bekannten Hummeln. Bei der Finissage wird der hannoversche Fotograf Hans Leunig mehr über ihre Lebensweise erzählen und weitere Fotos zeigen.

Laufende Angebote/Kurse

Kultur im Stadtbezirk

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

Stadtteiltreff Sahlkamp Elmstraße 15, Tel. 168-48051

So 27.02. 15.00 und 16.30 Uhr



„Vom Scheitel bis zum großen C“

„Das Kleine Konzert“ wird von der Musikschule der Landeshauptstadt Hannover für Kinder von 0 bis 3 Jahren ausgerichtet. Die Rhythmikerin Sabine Kleinau-Michaelis und der Konzertpädagoge Martin Stegemeier haben gemeinsam mit erfahrenen Musiker*innen ein interaktives Konzert für verschiedene Instrumente und Stimmen zusammengestellt. Die Profimusiker*innen spielen Klassik, Barock, Alte Musik, aber auch Klezmer, Weltmusik, Pop-Melodien und Jazz. Der ungezwungene Zugang zur Musik entspricht dem Naturell kleiner Kinder: Ihre Freude, Kreativität, Spiel- und Bewegungslust können sich so ganz natürlich entfalten. Nichts muss, (fast) alles darf. So erleben die Kinder unterschiedliche Musikstile, Gesang und Improvisation in einer entspannten und magischen, in buntes Licht getauchten Atmosphäre.

Konzept und Inszenierung: **MUSIKSCHULE** der Landeshauptstadt Hannover

Dauer ca. 30 Min

Karten nur im Vorverkauf: Erwachsene 2 €, Kinder 1 €
Vorherige Anmeldung erforderlich! Karten unter Angabe der Personenanzahl unter Tel. 0511-168-48059

Kulturtreff Bothfeld

Klein-Buchholzer-Kirchweg 9, Tel. 6476262

Di 08.02. 15.00 – 17.00 Uhr

Erzählcafé für Senior*innen im Kulturtreff

Der Kulturtreff lädt zum Erzählcafé ein. In gemütlicher Atmosphäre wollen wir zuhören und erzählen, Erinnerungen, Erlebnisse, Gedanken und Erfahrungen teilen und kennenlernen. **Herzlich willkommen!**

Gesprächsthema am 8.2.: „Im Ehrenamt engagiert – warum mache ich das, was bringt es mir? Oder warum mache ich so etwas nicht (mehr)?“

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff Bothfeld erforderlich!
Gesprächsleitung: Renate Klute

Laufende Angebote/Kurse

Info/Hinweis:

Auch im Kursbereich können wir nur kurzfristig planen. Es kann daher zu Verschiebungen und Ausfällen kommen. Bitte informieren Sie sich bei uns im Büro/per Mail oder telefonisch!

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 in Hannover** statt. Über Ermäßigungen informieren wir Sie gerne!

Montag

1) 09.30 – 10.30 Uhr Denk mit – bleib fit I
2) 10.45 – 11.45 Uhr Denk mit – bleib fit II
Hier können Seniorinnen und Senioren ihr Gedächtnis in heiterer Form trainieren.
Infos: Komm. **Findet z.Zt. nicht statt!** **Ulrich /** **Ulrich, Tel. 168-42690**

15.00 – 16.30 Uhr – Noch Plätze frei! – 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. **Eine Probestunde ist nach Absprache möglich!** **Franziska Ehrhardt**
Start und Kosten bitte im Kulturtreff erfragen!

16.30 – 18.00 Uhr Grundlagen des Zeichnens

Termine: 24.1., 7.2., 14.2., 21.2., 28.2., 7.3., 14.3., 21.3.
Die Teilnehmer*innen des Kurses setzen sich schrittweise mit der zeichnerischen Darstellung (Bleistift) auseinander. Die Übungen beginnen bei einfachen Formen und Gegenständen bis hin zu Tieren und der menschlichen Figur. Zukünftige Themen und eine farbige Fassung werden mit den Teilnehmer*innen besprochen. **Maryam Alijani Zamani**
Der Kurs ist für Erwachsene und Kinder geeignet!
24.01. – 21.03. / 8 x / 52,00 € (Hannover Aktiv Pass 26,00 €)

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**

Dienstag

Stadtbibliothek Vahrenheide im Kulturtreff

Telefon: 168-49849



Öffnungszeiten:

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

Es werden monatlich wechselnde Bastelaktionen zum Mitnehmen angeboten: „Basteln zu Hause statt Bilderbuchkino bei uns!“
Büchereistunden / Klassenführungen / Vorlesestunden
für Grundschule und Kindergarten finden z.Zt. **nicht statt!**
Weitere Informationen unter www.Stadtbibliothek-Hannover.de

10.00-13.15 Uhr Erstorientierungskurs

Dienstags + donnerstags

Die **Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.** führt diesen Kurs für Asylbewerber*innen (vom BAMF gefördert) durch. Hier können Interessierte jederzeit kostenlos einsteigen und in praxisorientierten Modulen und Ausflügen erste Deutschkenntnisse erlangen. **Leitung: NN**

Tel. ab 13.30 Uhr: 67896-350

10.00 – 11.30 Uhr Das 49-Leitbahnen-Qi Gong - Neubeginn im April 2022 -



10.00 – 12.00 Uhr Malkurs: Kreative Experimente



Mögen Sie kreative Experimente? Möchten Sie ungewöhnliche Materialkombinationen ausprobieren und eine Technik erlernen, die Sie noch nie gesehen haben? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Kaffee, Pflanzenöl, roter Tee, Baumaterialien, Acrylfarben, chinesische Tinte, Lacke, Zahnpasta, Schulfarben, Klebstoff – all das hilft uns, ungewöhnliche Texturen zu schaffen. Wenn diese Materialien auf Papier oder Leinwand kombiniert werden erhalten sie ein Eigenleben. Das wird Ihrer Kreativität neue Impulse geben! Das Ergebnis sind ausdrucksstarke und einzigartige Gemälde! **Tatjana Kulakovskaja**

18.01. – 22.03. (nicht am 01.02.) 9 x / 81,00 €

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

15.00 – 17.00 Uhr ab 18.01. vierzehntägig 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. Die Gebübten können sich austauschen und gegenseitig Tipps und Kniffe verraten. Literaturwünsche werden gerne berücksichtigt, auch mitgebrachte Bücher und Geschichten kommen zum Zuge.

18.01., 01. + 15.02., 01., 15. + 29.03.

Bitte bringen Sie Wolle und Nadeln mit.

Helga Dollenberg, Sabine Bredow + Sabine Reese

Kostenbeitrag pro Termin: 4,00 € incl. Kaffee, Tee + Gebäck

- In Kooperation mit der Stadtbibliothek Vahrenheide -

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. **NN**

Voraussichtlicher Beginn Februar/März 2022

Teilnahmebeitrag pro Termin: 3,00 € / mit HAP frei

18.30 – 20.00 Uhr Selbsthilfegruppe

Offene Gruppe für Medikamenten- und Alkoholabhängige
Raf- und Hilfesuchende sind willkommen. **Ansprechpartner:**
Ursula Dobbert-Rennemann, Tel. 05173/7280 + Dirk Waldmann

Mittwoch

„Werkstatt Neue Medien“ Smartphonekurs

Am letzten Mittwoch im Monat können Sie bei uns den praktischen Umgang mit Ihrem Smartphone erlernen und neue Funktionen kennenlernen. Individuelle Fragen sind erwünscht.

14.30 – 16.00 Uhr: Apple - A **Findet z.Zt. nicht statt!**

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 €

14.30 – 18.30 Uhr Klavierunterricht für Kinder

Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen.

30 Minuten 14,00 € / 45 Min. 21,00 €

Bastian Maas

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.

2,00 € pro Termin

Heike Nolde

17.30 – 19.00 Uhr Monatliches Treffen der Stadtteilstiftung Sahlkamp-Vahrenheide

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.

Die genauen Daten bitte erfragen bei: **Ursula Schroers, Tel. 64674300**

18.00 – 21.00 Uhr Töpferkurs

„Tonbegeisterte“ Frauen und Männer können hier frei nach eigenen Ideen Witziges und Nützliches für Haus und Garten gestalten. **Inge Holzhausen**

26.01. – 16.03. / 8 x / 24,00 €

Donnerstag

10.00-13.15 Uhr Erstorientierungskurs

Dienstags + donnerstags

Die **Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.** führt diesen Kurs für Asylbewerber*innen (vom BAMF gefördert) durch. Hier können Interessierte jederzeit kostenlos einsteigen und in praxisorientierten Modulen und Ausflügen erste Deutschkenntnisse erlangen. **Leitung: NN**

Tel. ab 13.30 Uhr: 67896-350

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**

14.30 – 18.30 Uhr Klavierunterricht für Kinder

Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen.

30 Min. 11,00 € / 45 Min. 16,00 €

Bastian Maas

16.15 – 17.15 Uhr Bewegung und Tanz

- für Jungs + Mädchen von 4 – 7 Jahre -
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: NN

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** **Sabine Bredow**
20.01., 03. + 24.02., 03. und 17.03. / Neueinstieg jederzeit möglich!!

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. **20.01. – 24.03. / 10 x / 95,00 €**

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** - ab 21.01.2022 - **Inge Behrens**
Neueinstieg nur begrenzt möglich!

Im Okt. 2021 ist der Stadtteilkalender Vahrenheide 2022 erschienen. Er wurde von Freiwilligen des FLAIS e.V. fotografiert und gestaltet. Wir haben noch Restexemplare, die Gegen eine Gebühr von 3,00€ erworben werden können. Mit dem Verkaufserlös wird ein soziales Projekt im Stadtteil gefördert.

Stadtteil-Kalender
Vahrenheide
2022



Termine im Stadtteil / Stadtbezirk

... unter www.vahrenheide.info