

Juli / August / September 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: 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 15-18 Uhr

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen:

Sabine Bredow, Johanna Vinken, Johanna Rohnke
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,



die Sommermonate stehen an. Wir freuen uns Ihnen wieder ein vielfältiges Programm vorlegen zu können.

Wie im letzten Programm angekündigt, gab es nicht nur im Team des Kulturtreffs einen Wechsel, sondern auch im Vorstand.

Diesen möchten wir Ihnen gern vorstellen - alle tief verwurzelt im Stadtteil und engagiert neue Wege zu gehen.

Von links nach rechts: Elke Urban (1. Beisitzerin), Dr. Martina Pörschke (Schriftführerin), Harry Grunenberg (1. Vorsitzender), Regina Fischer (stellvertretende Vorsitzende), Helga Dollenberg (stellvertretende Vorsitzende/Kassenführerin), Willem Janssen (2. Beisitzer)

Der Vorstand der Stadtteilinitiative Kulturtreff Vahrenheide e.V. und das Team des Kulturtreffs wünschen eine schöne Sommerzeit!

Wir freuen uns Sie und Euch im Kulturtreff zu sehen!



In den Sommerferien vom 14.07 – 24.08. haben wir reduzierte Bürozeiten: Montag – Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch 15.00 – 18.00 Uhr

Di 05.07./02.08. + 06.09. 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.

Die Geübten können sich austauschen und gegenseitig Tipps und Kniffe verraten. Literaturwünsche werden gerne berücksichtigt, auch mitgebrachte Bücher und Geschichten kommen zum Zuge. Bringen Sie Wolle und Nadeln mit.

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

Di 12.07. 18.00 – 20.00 Uhr

Feierabendkonzert mit der Quick-Nick-Band

Die Quick-Nick-Band entstand 1979 aus Spaß am gemeinsamen Jammen unter befreundeten Musikern. Wie das bei solchen Projekten ist, es dauerte 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, Willem Janssen: Bass/Harp, Marc Steudle: Drums/Backing Vocals

Auf Spendenbasis, Getränkeverkauf vor Ort
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Di 26.07. + Mi 27.07. jeweils von 14:30 – 17:30 Uhr

Workshop App Music (in Kooperation mit dem Kulturtreff Bothfeld) Für Jugendliche zwischen 13 – 17 Jahren

Eine Mischung aus App-Musik, Songwriting und Aufnahmetechnik macht diesen Workshop für Teilnehmer*innen mit und ohne musikalische Vorkenntnisse spannend. Wer Spaß an kreativer Arbeit, Texten und Interesse an moderner Musikproduktion (Beatproducing, Sampling, Tablets etc.) hat, ist hier genau richtig!

Anleitung: Leonard und Jonas Ottolien

Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung erforderlich!



„Sommer Goals“ Die FerienCard 2022

gibt's für 10 € (mit AktivPass kostenlos) bei uns! Kinder und Jugendliche von 6 – 15 Jahren können mit der FerienCard abwechslungsreiche Ferien in Hannover erleben.

FerienCard-Angebote im Kulturtreff

Di 09.08. 10.00 – 16.00 Uhr

Theaterstück erfinden, Kostüme und Accessoires basteln und das Stück aufführen Für Kinder von 6 – 9 Jahre

Wie bewegst Du Dich am liebsten fort? Tanzend, hüpfend, springend, rollend oder dribbelnd? Wie würdest Du Dich gern fortbewegen? Fliegend? Jeder und jede kann dann in eine Rolle schlüpfen, die er oder sie schon immer mal gern spielen wollte. Wir denken uns eine Geschichte aus, in der all diese Rollen vorkommen. Es werden Hüte und andere Accessoires zum Verkleiden da sein. Oder Ihr bastelt aus Stoff, Pappe oder Papier noch etwas für Euren Charakter oder etwas, was Ihr noch auf der Bühne braucht. Dann wird geprobt und am Nachmittag führen wir das Theaterstück vor Euren Familien auf.

Preis: 4 € für Kinder mit FerienCard, 2 € für Kinder mit FerienCard und HannoverAktivPass

Anmeldung über das Portal der FerienCard erforderlich!

Mi 10.08. + Do 11.08. jeweils 10.00 – 13.00 Uhr

Tob Dich aus! – Bewegungs- und Kreativstationen Für Kinder von 6 – 12 Jahre

Du hast viel Energie? Dann bist Du hier genau richtig! Du hast die Möglichkeit zwischen verschiedenen Angeboten hin und her zu wechseln: Musikalisch, Sportlich, kreativ! Auf zur Olympiade: Wir wollen Eierlaufen, Sackhüpfen, Dosenwerfen. Dann gibt es noch ein Bastel- und Werkangebot, bei dem Du fliegende oder hüpfende Dinge herstellen kannst. Außerdem gibt es die Möglichkeit, Musik zu machen oder die Welt der Buchstaben zu erkunden. Und wer dann noch Energie hat, kann sich am Spielmobil oder im Garten austoben. Bei gutem Wetter findet alles draußen statt.

Preis: 2 € für Kinder mit FerienCard, 1 € für Kinder mit FerienCard und HannoverAktivPass

Anmeldung über das Portal der FerienCard erforderlich!

Di 16.08. 16.30 – 18.00 Uhr

Besuch im Museum für textile Kunst / Ausstellung „Mode von 1900 – 1980“

Seit 2007 ist das Museum im Bunker in der Borchersstraße in Kirchrode untergebracht. Dennoch sind die textilen Kostbarkeiten aus aller Welt oft nur „Insidern“ bekannt. Das Museum zeigt z. B. Haute-Couture-Stoffbahnen, europäische Kleidung aus dem 19. Jahrhundert, handgestrickte Seidenstoffe aus Afghanistan, Hochzeitsaris aus Indien oder auch Funktionskleidung. Die Sonderausstellung widmet sich den Entwicklungen von Fertigung, Stoffen und Stilen im 20. Jahrhundert.

Lassen Sie sich an diesem Nachmittag in die Welt der Stoffe und Moden entführen!

Kosten inkl. Führung: 10 €. Ort: Museum für textile Kunst, Borchersstraße 23

Gemeinsame Anfahrt ab ca. 15.30 Uhr / Vahrenheider Markt ist möglich.

Anmeldung bis zum 10.08. erforderlich!

Fr 19.08. 10.15 – ca. 19.30 Uhr

Treffpunkt: Infotresen im Hauptbahnhof Hannover

Wandern mit Kulturgenuß

Wir fahren mit dem Zug nach Coppenbrügge. Von dort starten wir mit unserer

Entdeckungsreise in den Ith. Unsere Wanderung führt uns über eine Strecke von ca. 9 km (mit Steigungen) vorbei an verschiedenen Naturdenkmälern. Gegen 15.00 Uhr kehren wir zu Kaffee und Kuchen in das Burgcafé ein und haben zum Abschluss die Möglichkeit, im Rahmen einer Führung das Burgmuseum kennen zu lernen. Hier erfahren wir Spannendes über die Grafschaft Spiegelberg und den Flecken Coppenbrügge.

Kosten: 19 € (10 € für Führungen, Kaffee und Kuchen; 9 € Fahrtkosten falls noch keine Fahrkarte vorhanden)

Anmeldung bis zum 6. August erforderlich.

Eine gemeinsame Veranstaltung verschiedener Kulturtreffs.



Mo 22.08. – Mi 24.08. jeweils von 9.00 – 14.00

Kopfstand-Ferienangebot im Kulturtreff Parkour – Über Mauern springen und Wände hochlaufen

Für Kinder von 8 – 12 Jahre

Zuerst üben wir drinnen, wie wir unter Bänken durchkriechen, über Kästen springen und gut landen können. Dann geht's in den Stadtteil, wo wir uns echten Hindernissen stellen: Über kleine Mauern und Pfeiler springen, schräge Wände hochlaufen, uns an höheren Mauern festhalten und fallen lassen. Wir probieren aus, wie es geht, zu zweit auf den Händen Treppen zu steigen. Parkour wird gemeinsam trainiert und alle unterstützen sich gegenseitig. Die besten Moves und Positionen halten wir als Fotos fest: Wie sieht das Hindernis von unten aus und wie von oben? Für dieses spannende Abenteuer brauchst du keine Vorerfahrung und musst nicht besonders sportlich sein.

Teilnahmebeitrag: 12 €, mit FerienCard 9 €, mit HannoverAktivPass kostenfrei

Anleitung: Nathalie Sommer

Mo 29.08. ab 18.00 Uhr

Cinema Del Sol Open Air: Aktionstag Radeln Fahrrad Check Up & Film „Das Mädchen Wadja“



Das solare Wanderkino ist zu Gast in Vahrenheide! Nachhaltige Sonnenenergie trifft nachhaltige Mobilität. Von 18.00 – 20.00 Uhr baut FLAIS e.V. eine mobile Fahrradwerkstatt auf der Wiese neben dem

Kulturtreff auf – kostenloser Check Up und kleinere Services vor Ort. Danach ein Gewinnspiel und als Hauptfilm „Das Mädchen Wadja“: Saudi-Arabien 2012 – Frauen ist Fahrrad- und Autofahren verboten, ihr Alltag von strengen Regeln geprägt. Aber die 12-jährige Wadja hat ihren eigenen Kopf und träumt von einem grünen Fahrrad und einem Wettrennen mit ihrem Freund Abdullah...

Getränke und Snacks erhältlich. Bitte eigene Sitzgelegenheit mitbringen!

Eintritt frei – Spenden willkommen!

Ein Projekt des Wissenschaftsladen Hannover e.V.

Förderung: Encicity Pro Klima Fonds & Sparkasse Hannover

Sa 03.09. 15.00 – ca. 17.30 Uhr

Workshop Bundle Dye – Färben mit Pflanzenfarben

In diesem Workshop färben wir mit frischen und getrockneten Pflanzen einen Tischläufer, den ihr später mit nach Hause nehmen könnt!

Ihr erhaltet spannendes Wissen über traditionelle Färbepflanzen und den schonenden Bundle-Dye Färbeprozess, welchen wir anwenden um tolle Einzelstücke aus den vorbehandelten Tischläufern zu fertigen.

Leitung: Lisa Hermann von Hermi Colours
Teilnahmebeitrag 5 € / mit AktivPass 2,50 €, Materialkosten pro Tischläufer (Maße 45x150cm): 16 €

Anmeldung bitte bis zum 22.8. wegen der Materialbestellung!

Mo 05.09., 26.09. 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 Chorererfahrung sind keine Voraussetzung, aber auch kein Hindernis.

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

Anleitung: Rhythmmiker + Chorleiter Klaus Wössner

Sa 10.09. 7.30 – ca. 20.00 Uhr

Regionalgruppenausflug, Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft (DNF)

Ganztägiger Ausflug nach Lauenburg-Scharnebeck der DNF, Gäste sind willkommen. Es wird eine Stadtführung, Mittagessen, Schifffahrt und Kaffee und Kuchen geben. Für die Anreise ist gesorgt.

Anmeldung bei der RG-Leitung, Tel.: 0511/71654365
Kosten: 65 € (inkl. Fahrtkosten, Stadtführung, Mittagsbuffet, Schifffahrt, Kaffee und Kuchen)

Ausstellung SchrottArt 12.09. – 14.11. von Hannes Schulze-Wischeler

Der Künstler hat früher überwiegend mit an Mittelmeerstränden gesammeltem Plastikmüll („ein leidiges Problem“) gearbeitet. Wegen Corona vom Reisen abgehalten, hat er hannoversche Schrottplätze zur Beschaffung von Arbeitsmaterial entdeckt. Diese verarbeitet er nun weiter. Seien Sie gespannt!

Mo 12.09., 18.00 Uhr: Eröffnung mit Ausstellungsrundgang und musikalischer Begleitung

Hier gibt es die Möglichkeit, etwas über die Entstehung der Werke vom Künstler selbst zu erfahren.
Eintritt auf Spendenbasis, Getränkeverkauf vor Ort

Sa 24.09. 11.00 – 15.00 Uhr

„Hardanger Stickerei“, Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft (DNF)

Hardanger ist eine traditionelle Stricktechnik aus Skandinavien, die hier ausprobiert werden soll. Der Workshop eignet sich für Anfänger*innen, wie auch für Fortgeschrittene. Material kann vor Ort erstanden oder selbst mitgebracht werden. Dazu bitte verschiedene Mitmach-Angebote. Dazwischen Walk Acts mit Musik, Theater, Clownerie und mehr. Ein Café lädt zum Verweilen ein. Herzlich willkommen!

Weitere Informationen/Anmeldung bei der RG-Leitung, Tel.: 0511/71654365

Kosten: 12 € ohne Material (Für Mitglieder der DNF kostenlos), für Stärkung zwischendurch ist gesorgt.

Sa 24.09. 15.00 – 18.00 Uhr

„Kleines Fest am Märchensee“

Ein kleines Fest für Kinder und Erwachsene mit Akteuren aus Vahrenheide und dem Sahlkamp. An den Ständen erwarten Sie / Euch viele verschiedene Mitmach-Angebote. Dazwischen Walk Acts mit Musik, Theater, Clownerie und mehr. Ein Café lädt zum Verweilen ein. Herzlich willkommen!

Veranstalterin: AG Stadtteilfest

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 28.08. 17.00 Uhr

Freundschaftskonzert: Anatolian goes Jazz Picknick-Konzert



Das Anwerbeabkommen zwischen zwischen Deutschland und der Türkei feierte im letzten Jahr sein 60. Jubiläum! Die deutsch-türkische Sängerin

Ayda Kirci und der hannoversche Pianist Helge Adam haben zum Jubiläum das Musikprojekt „Anatolian goes Jazz“ erarbeitet. Gemeinsam interpretieren sie traditionelle türkische Türkü-Lieder in westlichem Jazz. Eine leicht hörbare Musik, die allen schnell ins Ohr geht. Das Konzert ist ein Picknick-Konzert. Bitte gern Picknickdecke, Speisen und Getränke mitbringen!

Eintritt frei
Treffpunkt: Schulgelände der Grundschule Hägewiesen, Hägewiesen 111, Eingang gegenüber vom Sahlkampmarkt

Ein Kooperationsprojekt zwischen Stadtteilkultur Hannover, den Musiker*innen Ayda Kirci und Helge Adam und der Föderation Türkischer Elternvereine in Niedersachsen e.V.

Kulturtreff Bothfeld

Klein-Buchholzer-Kirchweg 9, Tel. 6476262

Sa 10. + So 11.09. 11.00 – 18.00 Uhr

8. Bothfelder Kunstspaziergang

An diesem Wochenende können Sie erleben, wie kreativ unser Stadtteil ist. Über 20 Künstler*innen präsentieren ihre Werke: Malerei, Grafik, Skulptur oder Objekte, im eigenen Atelier, im Haus oder Garten, in Gemeindehäusern oder im Seniorenheim. Machen Sie sich auf eine kreative Entdeckungsreise durch Bothfeld, Lahe und Isernhagen-Süd! Nähere Informationen erhalten Sie unter www.kulturtreff-bothfeld.de und auf dem speziellen Kunstspaziergangs-Flyer.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Treffpunkt: vor Ort, Theodor-Lessing-Platz 1a

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff Bothfeld 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 **HannoverAktivPass** 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

9.30 – 10.30 Uhr **Deutsch Sprechen**
Zusammenkommen, quatschen und dabei die deutsche Sprache lernen.
Start nach den Sommerferien am 29.08.
Die Teilnahme ist kostenlos. Heike Apel

1) 10.00 – 11.00 Uhr **Denk mit - bleib fit I**
2) 11.00 – 12.00 Uhr **Denk mit - bleib fit II**
Hier können Seniorinnen und Senioren ihr Gedächtnis in heiterer Form trainieren.
Anette Bochynek-Friske
Infos: Kommunalen Seniorenservice, Tel. 168-42690

15.00 – 16.00 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.
Findet in den Sommerferien nicht statt, startet ab 29.08.
Teilnahmebeitrag pro Termin: 3 € / mit HAP 1,50 € Heike Apel

16.30 – 18.00 Uhr **Grundlagen des Zeichnens**
Wir setzen uns mit dem menschlichen Körper auseinander: Wie kann ich Haare, Hände oder Füße sicher zeichnen? Wie ist die Anatomie aufgebaut?
Der Kurs ist für Erwachsene und Kinder geeignet!
05.09. – 10.10. / 6 x / 39 € / mit AktivPass 19,50 €
Kinder 30 € / mit AktivPass 15 € 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

Dienstag

Stadtbibliothek Vahrenheide im Kulturtreff

Tel.: 168-49849



Öffnungszeiten:

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

Wir bieten wieder Veranstaltungen und Bilderbuchkino an.
Dienstag + Donnerstagvormittag für feste Gruppen / Klassen.

Bitte einen Termin in der Bibliothek Vahrenheide vereinbaren.

Für weitere Informationen schauen Sie bitte auf unsere Homepage:
www.stadtbibliothek-hannover.de

10.00 – 11.30 Uhr **Qi Gong – Die 8 Brokate** **vhs**
Kursnr. 222KP95022 - **Präventionskurs -**

Mit äußerer und innerer Bewegung finden Sie zur Regeneration der Lebenskraft (Qi), zu wachsender Ruhe, Stabilität und Lebensfreude. Mit den Bewegungs- und Entspannungsübungen „Die acht Brokate“ lernen Sie im Kurs das Zusammenspiel von gelassener Atmung, langsam fließenden Bewegungen und gelenkter Aufmerksamkeit 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 Erholung und die stressreduzierende Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags einsetzen können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut und Ihre Gesundheit fördert.

13.09. – 29.11.
10 x / 78 € inkl. Bearbeitungsgebühr Gabriele Schulz
Anmeldung unter gesundleben.vhs@hannover-stadt.de, Tel.: 168-33777

10.00 – 12.00 Uhr **Figur im Garten**
Wir würden gerne unsere kreative Zeit draußen verbringen! Da wir bis Anfang Oktober noch mit gutem Wetter rechnen können, würden wir dies gerne nutzen und wieder im Garten der Kunstschule malen und zeichnen. Bei Regen treffen wir uns im Kulturtreff.

Das Thema dieses Kurses ist: Die Figur im Garten! Unser Model wird stehen, liegen, vor einem Blumenbeet hocken oder auf einer Picknick Decke sitzen, die Möglichkeiten sind unendlich.

Während des Kurses werden wir unsere Motive im impressionistischen Stil, farbig, darstellen. Zur Vorbereitung gehört natürlich auch das schnelle skizzieren. Selbstverständlich wird alles erklärt und gezeigt!

Wir freuen uns auf Sie!
Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.
30.08. – 11.10. 6 x / 54 € Tatjana Kulakovskaja

13.30 – 17.30 Uhr **Klavierunterricht für Kinder**
Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen.
Findet in den Sommerferien nicht statt, startet ab 30.08.
30 Minuten 14 € / 45 Min. 21 € Bastian Maas

18.30 – 20.00 Uhr **Selbsthilfegruppe**

Offene Gruppe für Medikamenten- und Alkoholabhängige

Rat- und Hilfesuchende sind willkommen.

Ansprechpartnerin: Ursula Dobbert-Rennemann, Tel. 05173 7280

Mittwoch

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

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.
13.07., weitere Termine bitte erfragen!
Leitung: Barbara Barthel
Schnupperstunde kostenlos, danach Kostenbeitrag nach Absprache.

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

14.30 – 19.30 Uhr **Klavierunterricht für Kinder**
Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen.
Findet in den Sommerferien nicht statt, ab 01.09.
30 Min. 14 € / 45 Min. 21 € 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!
Findet in den Sommerferien nicht statt, ab 01.09.
Teilnahmegebühr: 3 € pro Termin / mit AktivPass 1,50 € Greta Ernst
Monatlich zu zahlen! Ein kostenloser Schnuppertermin ist möglich (Anmeldung erforderlich)

16.30 – 18.30 Uhr **Mosaikworkshop**
Alle zwei bis drei Wochen treffen sich Interessierte zum Arbeiten mit alten Fliesen. Verschiedene Materialien sind vorhanden. Was hergestellt wird, entscheidet jeder*r selbst.
5 € pro Termin Sabine Bredow
08.09., 22.09., weiter im Oktober. 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.
01.09. – 29.09. + 03.11. – 01.12. / 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 **Senior*innengymnastik**
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, melden Sie sich!

Werden Sie Mitglied!
Die Arbeit der Stadtteilinitiative Kulturtreff Vahrenheide e.V. wäre ohne die aktive Unterstützung der Mitglieder und der vielen ehrenamtlichen Helfer*innen nicht möglich. Werden Sie aktiv! Unterstützen Sie den Verein!



Unser Tipp:

Sa 27.08. 12.00 + 14.00 + 16.00 Uhr

City Flow – die Fahrradtour

Ein mobiles, transkulturelles Festival

Wir radeln durch Hannover: An verschiedenen Standorten halten wir an und genießen Kunst & Kultur von migrantischen Gruppen aus dem Stadtteil. Treffpunkt ist bei Spokusa e.V. und Endpunkt auf dem Sommerfest der IIK auf dem Faustgelände.

Bitte mit eigenem, verkehrstüchtigen Fahrrad teilnehmen.

Kostenlos, Anmeldung unter kultur@kargah.de

Ein Kooperationsprojekt zwischen kargah e.V., IIK e.V., Faust e.V. und Spokusa e.V.