

April / Mai / Juni 2023

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 Di+Do 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,

das Jahr im Kulturtreff ist ereignisreich gestartet: Beim Mitgliederempfang, den wir auf jeden Fall im nächsten Jahr wiederholen möchten, sind wir zusammengekommen, die Veranstaltungsreihe FeierabendKULTUR ist mit einer Theateraufführung und einer Lesung sowie leckerem Essen ins Rollen gekommen. Außerdem fanden Musikprojektwochen für den 1. Jahrgang der Fridtjof-Nansen-Schule, eine Schreibwerkstatt und das KartoffelFeuer vor dem Haus statt. Schön, dass Sie und Ihr so zahlreich da wart. Wir freuen uns auf die nächsten Monate!

Der Frühling im Kulturtreff Vahrenheide wird musikalisch, nicht nur im Rahmen der FeierabendKULTUR, sondern auch darüber hinaus freuen wir uns auf tolle Musiker*innen. Zusätzlich zum Kursangebot gibt es für Sie und Euch auch die Möglichkeit mit Schokolade zu arbeiten oder sich im Sketchen zu üben. Und: Kommen Sie zum SommerCafé!

Wir freuen uns, Sie und Euch im Kulturtreff begrüßen zu dürfen! Wenn Sie Ideen für das Programm haben, sprechen Sie uns gern an.

Der Vorstand der Stadtteilinitiative Kulturtreff Vahrenheide e. V. und das Team des Kulturtreffs.

Zur Info:

Am 1.05., an Himmelfahrt vom 18.05. bis zum 21.05. und Pfingsten am 29.05. und 30.05. bleibt der Kulturtreff geschlossen.

In den Osterferien vom 27.03. - 11.04.23 haben wir reduzierte Bürozeiten: Montag - Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr
Dienstag 15.00 - 18.00 Uhr

Di 11.04. 18.00 - ca. 20.30 Uhr



FeierabendKULTUR: Konzert mit Arina Tara

Arina Tara singt ruhig und beseelt, verliert und findet sich in ihrer Stimme, schreibt und erzählt Geschichten in verschiedenen Sprachen und lädt ein zum Zuhören. Seit ihrem ersten Solo-Auftritt mit 16 Jahren hat sie oft mit verschiedenen

Menschen, internationalen Bands und Chören eine Bühne geteilt. Ende 2015 beendete sie ihr Studium in Popmusikdesign an der Popakademie in Mannheim und wohnt seitdem wieder in ihrer Heimatstadt Hannover, um dort weiter als Solo-Künstlerin, Sängerin, Sounddesignerin und Musikproduzentin Musik zu machen.

Anmeldung erwünscht

Eintritt ab 18.00 Uhr gegen Spende / 18.30 Uhr Konzertbeginn
Getränke und Gemüsequiche zum Verkauf

So 16.04. + 11.06. // Mi 17.05.

Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft (DNF) Treffen der Regionalgruppe Hannover

Alle Sonntagstreffen beginnen um 9.30 Uhr mit den Fachgruppen (norwegische Sprach- und Strickgruppe und auf Anfrage auch Hardanger Stickerei). Ab 11.00 Uhr beginnt die Hauptveranstaltung mit der Begrüßung und Neuigkeiten. Ab 11.30 Uhr Vorträge: Am 16. April berichtet Uta Kempf in ihrem Filmvortrag von ihrer aufregenden Reise „Norway in a nutshell“. Am 11. Juni lädt Frau Dr. Phil. Karin Dunse mit einem Lichtbildervortrag zu einem Spaziergang durch Norwegens Hauptstadt Oslo ein. Am Mittwoch, den 17. Mai von 17.00 - 21.00 Uhr Feier des norwegischen Nationalfeiertages mit einem Überraschungsprogramm. Interessierte und Gäste sind herzlich willkommen und müssen sich nicht anmelden. Weitere Informationen bei der Regionalgruppe, Tel.: 0511/71654365

Fr 21.04. 20.00 Uhr

Konzert: Die Klosterbrüder

„Ich kann mir nicht helfen, ich finde mich schön“

Unter der Leitung von Klaus Wössner trifft sich der 20-köpfige Männerchor „Die Klosterbrüder“ einmal monatlich zur Probe. Die Männer haben sich (fast) ausschließlich dem deutschen Schlager verschrieben und begeistern mit dreistimmigen Gesang, ausgefeilten, eigenwilligen Choreographien und sehr viel Esprit ihr Publikum. Ein Genuss für Auge, Herz und Ohr!



Begrenzte Sitzplätze, wir bitten um Anmeldung und Zahlung bis zum 24.04.
Eintritt: 12 € / mit HannoverAktivPass 6 € / für Mitglieder des Kulturtreffs 8 €
Getränke zum Verkauf

Sa 22.04. 11.00 - 16.00 Uhr

Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft (DNF) „Hardanger Stickerei“

Hardanger ist eine traditionelle Sticktechnik 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 beim Veranstalter nachfragen!

Informationen / Anmeldung bei der RG-Leitung, Tel.: 0511 71654365
Kosten: 12 € ohne Material (Für Mitglieder der DNF kostenlos), für Stärkung zwischendurch ist gesorgt.

Mo 24.04. + 22.05. 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 Lieder aus unterschiedlichen Stilrichtungen und Kulturkreisen zu singen. Notenkenntnisse und Chorerfahrungen sind keine Voraussetzungen, aber auch kein Hindernis.

Anmeldung erforderlich / max. 50 Teilnehmer*innen
Teilnahmebeitrag: je 5 € / mit HannoverAktivPass 2,50 €
Chorleitung: Klaus Wössner

Di 02.05. 18.00 - ca. 20.30 Uhr



FeierabendKULTUR: Konzert mit der Quick Nick Band

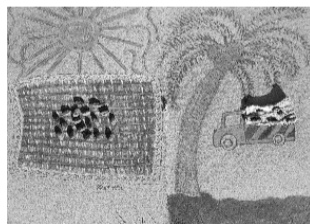
Ein zweites Mal bei uns zu Besuch: Die Quick Nick Band! Die Band entstand 1979 aus Spaß am gemeinsamen Jammen unter befreundeten Musikern. Wie das bei solchen Projekten ist, dauerte es nicht lange bis das Band-Karussell rotierte. Was konstant blieb war der Stil. Rock bzw. Blues-Rock ist bis heute die Grundlage der Band. 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
Eintritt ab 18.00 Uhr gegen Spende / 18.30 Uhr Konzertbeginn
Getränke und Tomatensuppe zum Verkauf

Fr 05.05. 16.00 - 19.00 Uhr

Alles Kakao! - Schokoauflauf selber machen Workshop für Erwachsene und Kinder

Wie sieht eine Kakaopflanze aus, und wo wächst sie? Wie kommt der Kakao nach Deutschland? Was hat Schokolade mit Wasserverbrauch und unserem persönlichen Wasser-Fußabdruck zu tun?



Ein bebildeter Vortrag informiert über Aufbau, Arbeitsbedingungen und Schoko-Herstellung. Dann wird ein veganer Schokoauflauf selbst hergestellt - natürlich schmackhaft und „fair“! Bitte mitbringen: Ein kleines Schraubglas für die Schokocreème.

Leitung: Agatha Stickdorn-Ngonyani
Kosten: 5 Euro (inkl. Zutaten für Schokoauflauf)
Bitte melden Sie sich bis zum 28.4. telefonisch, per Mail oder persönlich im Kulturtreff Vahrenheide an.
Eine Veranstaltung vom Kulturtreff Vahrenheide in Kooperation mit dem Agenda 21- und Nachhaltigkeitsbüro der Landeshauptstadt Hannover.

Mo 08.05. 14.30 - 17.30 Uhr

Schreibwerkstatt: „Aller Anfang ist... leicht!“

Es geht weiter in der Schreibwerkstatt: Wir machen uns schreibend auf die Suche nach Anfängen und Neubeginnen. Entweder greifen wir die Fäden / Texte vom ersten Quartal auf oder wir beginnen neu. 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.

Kosten: 9,00 €, mit HannoverAktivPass 4,50 €
Bitte melden Sie sich bis zum 28.4. telefonisch, per Mail oder persönlich im Kulturtreff Vahrenheide an.

Was ist sonst noch los?

Alle Termine im Stadtteil / Stadtbezirk sind zu finden unter www.vahrenheide.info

Fr 12.05. 14.00 - 17.00 Uhr

Clönzeit im Museum: Gemeinsamer Besuch der Ausstellung „Premierenfieber - Kinokultur im Hannover der 50er Jahre“

Museumsbesuche sind anregend und informativ. Im gemeinsamen Austausch und Erlebnis bei der „Clönzeit“ kommen vielleicht noch persönliche Erinnerungen, Erlebnisse oder Erkenntnisse dazu. Zusammen mit Annette Bochynek-Friske, M.A. wird die Ausstellung „Premierenfieber“ im Historischen Museum erkundet. Es geht zurück in die 50er Jahre, als Hannover eine richtige Kino-Metropole war. Plakate, Fotos, Filmstars, Kleider - schnuppern Sie gemeinsam in eine andere Welt hinein!

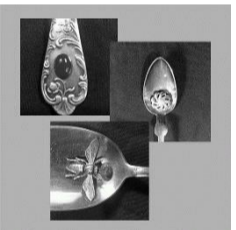
Im Anschluss Kaffee und Kuchen. Nähere Informationen bei der Anmeldung im Kulturtreff bis 8.05.

Kosten: Spenden ab 7 €

Sa 13.05., 13.00 - 18.00 Uhr + So 14.05., 11.00 - 16.00 Uhr

Upcycling in der Goldschmiede: Aus alt mach neu

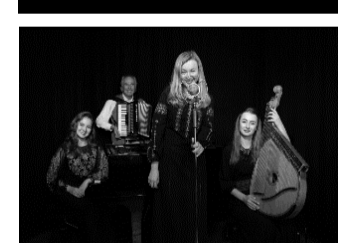
Aus altem Silberbesteck, das bereits länger ungenutzt in einer Schublade herumliegt oder Schmuckstücken, die ihr nicht mehr tragen mögt, könnt ihr in diesem Workshop euer eigenes Lieblingsteil erschaffen. Vielleicht wird dein Stück mit Perlen oder Steinen verziert oder ihr macht aus dem Besteck einen Anhänger oder einen Ohrring. Bringt diese Stücke mit und gemeinsam mit der Goldschmiedin Usch Jacobi entwerft ihr die Umgestaltung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Evtl. fallen Materialkosten an.



Ort: Schmuckwerkstatt Usch Jacobi, Obentrautstr. 46a, 30419 Hannover-Stöcken

Anmeldung & Zahlung bis 4.05. (Kulturtreff Vahrenheide)
Kosten: 120 €, mit HannoverAktivPass 60 €
Eine Kooperation des Kulturtreffs Vahrenheide und des Stadtteilzentrums Stöcken im Programm „Stadtteilkultur Naturverbunden“.

Do 25.05. 19.00 Uhr



Pryvit - Herzlich Willkommen: Konzert mit dem ukrainischen Ensemble Svyty

Das Ensemble Svyty besteht aus den vier ukrainischen Musiker*innen

Anna Sonyk, Svitlana Sonic, Maria Shydvik und Unmada Manfred Kindel. Bei dem Konzert können Sie den Reichtum ukrainischer Musik erleben, vom Volkslied über die Werke ukrainischer Komponist*innen bis hin zur aktuellen Popkultur. Die Musiker*innen erzählen auch etwas über die Geschichte, die Sitten und Gebräuche der ukrainischen Kultur. Moderiert wird in Ukrainisch und in Deutsch.

Begrenzte Sitzplätze, bitte melden Sie sich telefonisch, per Mail oder persönlich im Kulturtreff Vahrenheide an.

Eintritt: 6 € / mit HAP und Mitglieder des Kulturtreffs Vahrenheide 3 € / Ukrainer*innen kostenlos
Zusätzlich werden Spenden für die Arbeit des Ukrainischen Vereins in Niedersachsen gesammelt.

Einlass ab 18.30 Uhr
Getränke zum Verkauf

Fr 02.06. 15.00 - 17.00 Uhr

Sommer-Café

Wir möchten an einer langen Tafel auf der Wiese vor dem Kulturtreff zusammenkommen, uns austauschen und gemeinsam Kaffee und Kuchen genießen. Dazu ein kleines kulturelles Highlight. Seien Sie gespannt!

Kuchenspenden sind willkommen
Kuchen und Getränke zum Verkauf

Di 06.06. 18.00 Uhr

FeierabendKULTUR: Lesung mit Heike Wolpert



„Schönheitsfehler. Kater Socke ermittelt“

Das ist nicht Kater Sockes Tag. Erst wird er in einer Katzenbox ausgesetzt und kaum befreit, findet er eine Leiche. Ausgerechnet bei der Präsentation eines neuen Antifaltenmittels wird der Schönheitschirurg Dr. Karl-Heinz Finkenborg erschossen - gibt es da einen Zusammenhang?

Der Kater und sein „Dosenöffner“ Hauptkommissar Peter Flott beginnen mit den Ermittlungen...

Heike Wolpert, Autorin aus Hannover, liest aus ihrem ersten Katzenkrimi. Moderation von Anke Meyer.

Anmeldung erwünscht

Eintritt ab 18.00 Uhr gegen Spende / 18.30 Uhr Beginn Getränke und Möhren-Kokos-Suppe zum Verkauf

Do 22.06. 10.00 – 10.45 + 11.00 – 11.45 Uhr

Klingender Spielplatz

Musik zum Hören, Sehen und Staunen

Auf dem „Klingenden Spielplatz“ können Kinder Erfahrungen mit Musiker*innen und ihren Instrumenten machen und Musik auf eine besondere, kindgerechte Art erleben.

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 € / mit AktivPass freier Eintritt

Gruppen bitte anmelden

In Kooperation mit dem Verein Nordstadt Konzerte e. V. und der Landeshauptstadt Hannover – Zentrale Angelegenheiten Kultur

Do 29.06. 17.30 – 20.00 Uhr

Urban Sketch Hopping: Hannover neu entdeckt... mit Stift und Skizzenbuch!

Erkunden Sie Hannover-Vahrenheide und probieren Sie sich dabei als Urban Sketcher*in. Sie zeichnen einen Ort so, wie Sie ihn erleben. Im Vordergrund stehen dabei der Spaß am Ausprobieren und der Austausch untereinander.

Leitung: Sybille Heller

Teilnahmebeitrag: 12 € / mit AktivPass 6 € / für Schüler*innen und Student*innen ab 16 Jahren 9,60 €

Bitte melden Sie sich bis zum 22.06. telefonisch, per Mail oder persönlich im Kulturtreff Vahrenheide an.

Fr 30.06. 15.00 – 18.00 Uhr



FEST for Future: Familienfest im Stadtbezirk Bothfeld Vahrenheide

Wir laden ein auf den Stadtteilbauernhof! Alles rund um eine nachhaltige Zukunft: Recycling und gesunde Ernährung, Informationen zum Klimaschutz, Mitmachaktionen für alle Generationen und ein buntes Musikprogramm.

Ein Kooperationsprojekt von KulturNordOst (Kulturtreff Bothfeld, Kulturtreff Vahrenheide, Stadtteiltreff Sahlkamp) und dem Stadtteilbauernhof. Im Rahmen des Programms Stadtteilkultur naturverbunden.

Kultur im Stadtbezirk

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

Stadtteiltreff Sahlkamp Elmstraße 15, Tel. 168-48051

Mo 17.04., 18.30 Uhr Kompanie CircO Jugendensemble „Verstehen - Розуміння“ im Städtoskoop auf dem Sahlkampmarkt

Das neu gegründete Kompanie CircO Jugendensemble beschäftigt sich in ihrer ersten Produktion mit dem Thema Zirkus als gemeinsame Sprache. In dem Stück „Verstehen - Розуміння“ treffen 12 deutsche und ukrainische Jugendliche aufeinander.

Vorherige Anmeldung im Stadtteilzentrum Sahlkamp erforderlich

Kulturtreff Bothfeld Klein-Buchholzer-Kirchweg 9, Tel. 6476262

So 07.05., 17.00 – ca. 19.00 Uhr Zauber der Oper

Italienische Momente in der Musik: Genießen Sie eine musikalische Reise durch Italien und Frankreich mit Werken von G. Verdi, G. Puccini, J. Massenet und G. Bizet.

Beliebte und berühmte Arien und Melodien werden von Alla Doelle (Sopran, Mitglied der Staatsoper Hannover) und Viktoria Muchnyk (Klavier) gesungen und gespielt.

Eintritt: 10 € / erm. 8 €

Vorherige Anmeldung im Kulturtreff Bothfeld erbeten

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 %.

Montag

10.00 – 11.00 Uhr

Denk mit - bleib fit

Hier können Seniorinnen und Senioren ihr Gedächtnis in heiterer Form trainieren.

Annette Bochynek-Friske

Infos: Kommunalen Seniorenservice, Tel. 168-42690

9.30 – 12.00 Uhr

Kreatives Frühstück für aus der Ukraine geflüchtete Frauen (mit oder ohne Kinder)

Montags lädt Tatjana Kulakovskaja von der Kunstschule Lotus zu einem gemeinsamen Frühstück mit anschließender kreativer Aktion ein. Es geht darum, gemeinsam etwas Neues auszuprobieren - vom Weben, Töpfen, Malen bis zur Gestaltung von Collagen. Die kreativen Aktionen sind auch für Teilnehmerinnen ohne künstlerische Vorkenntnisse geeignet.

17.04. - 03.07. / 10x / Teilnahme kostenlos

Anmeldung: Mail an kunstschule.lotus@gmail.com / Tel. 0511- 164 23 10 Ein Kooperationsprojekt mit der Kunstschule Lotus.

Gefördert vom Integrationsrat Bothfeld-Vahrenheide.

15.30 – 16.30 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.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Vahrenheide.

Teilnahmebeitrag pro Termin: 3 € / mit AktivPass 1,50 €

Heike Apel

16.30 – 18.00 Uhr

Grundlagen des Zeichnens

Die Teilnehmenden erarbeiten sich die Anatomie des menschlichen Gesichts. Gezeichnet wird mit Bleistift im Stil von Fotorealismus und Hyperrealismus.

Der Kurs ist für Erwachsene und Kinder geeignet!

17.04. - 03.07. / 10 x

Kosten: Erw. 65 €, mit HannoverAktivPass 32,50 €; Kinder 50 €, mit HannoverAktivPass 25 €

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

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

9.30 – 10.30 Uhr

Deutsch Sprechen

Zusammenkommen, quatschen und dabei die deutsche Sprache lernen.

Die Teilnahme ist kostenlos / Kaffee gegen Spende

Heike Apel

10.00 – 11.30 Uhr

Qi Gong – Die acht Brokate



Kursnr. 231KP95464

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“ können Sie 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 stressreduzierte Gestaltung des Alltags einsetzen können.

Sie werden Vieles finden, was Freude macht, interessant ist, wohl tut und Ihre Gesundheit fördert.

18.04. – 27.06.

10 x / 78 € inkl. Bearbeitungsgebühr

Gabriele Schulz

Anmeldung unter gesundleben.vhs@hannover-stadt.de, Tel.: 168-33777 oder direkt bei uns im Kulturtreff-Büro.

10.00 – 12.00 Uhr

Malkurs Impressionistisches Porträt

Die impressionistischen Maler*innen malten Porträts nicht nur, um ihre Modelle darzustellen, sondern auch, um das wechselnde Spiel von Licht und Atmosphäre zu vermitteln. In diesem Kurs werden wir lernen, wie sie zu malen. Bei warmem Wetter malen wir im Freien, eingebettet im Atrium. Wir werden lernen, verschiedene Farbtöne für Schatten und Licht, für Haut, Haare und Umgebung zu mischen. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, Porträts von drei verschiedenen Modellen zu malen. Mit Leichtigkeit und Spaß gehen wir vom Einfachen zum Komplexen, und nach dem Kurs wird kein Aspekt der Porträtmalerei für Sie unentdeckt bleiben.

Für Menschen, die bereits Grundkenntnisse in der Porträtmalerei haben

18.04. – 27.06. / 10 x / 90 €

Tatjana Kulakovskaja

14.30 – 18.15 Uhr

Klavierunterricht für Kinder

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

30 Min. 14 € / 45 Min. 21 €

Hannes Koch

15.00 – 17.00 Uhr

Handarbeitswerkstatt

Stricken, Häkeln, Sticken: Der Frühling eignet sich ideal, um Neues zu beginnen. Egal, ob Profi oder Anfänger*in, in der Werkstatt ist Raum für Ihre kreativen Ideen.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Vahrenheide.

18.04. – 04.07. / 11 x / 25 €

Helga Dollenberg

15.00 – 18.00 Uhr

Sweet Cherries – Round Dance Club

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

Monatlicher Beitrag: 18 €

Margret Hollmann

18.30 – 20.00 Uhr

Selbsthilfegruppe

Offene Gruppe für medikamenten- und alkoholabhängige Menschen.

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.

Neueinstieg möglich / 2 € pro Termin

Heike Nolde

18.00 – 21.00 Uhr

Töpferkurs

„Tonbegeisterte“ Menschen können hier frei nach eigenen Ideen Witziges und Nützliches für Haus und Garten gestalten.

Nächster Kurs startet im September.

Inge Holzhausen

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.

12.04., 19.04., 03.05., 10.05., 31.05., 14.06.

Schnupperstunde kostenlos, danach 3,50 € pro Termin

Barbara Barthel

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 – 19.45 Uhr

Klavierunterricht für Kinder

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

30 Min. 14 € / 45 Min. 21 €

Hannes Koch

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!

Begrenzte Plätze, Anmeldung im Kulturtreff erforderlich

Teilnahme kostenlos

Greta Ernst / Lena Brunnenberg

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.

13.04. – 29.06. (nicht am 25.05.) / 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 im Kulturtreff!

Werden Sie Mitglied oder helfende Hand! Die Arbeit der Stadtteilinitiative Kulturtreff Vahrenheide e. V. wäre ohne die Unterstützung der Mitglieder und der vielen ehrenamtlichen Helfer*innen nicht möglich. Sie haben Lust uns bei Veranstaltungen zu unterstützen oder möchten zum Beispiel eine Lese- oder Gartengruppe gründen?

Sprechen Sie uns gern an!

