

Oktober / November / Dezember 2021

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

In den Herbstferien vom 18. - 29.10.2021 haben wir reduzierte Bürozeiten:

Montag - Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr
Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr
... zum Jahreswechsel bleibt der Kulturtreff vom 20.12.2021 bis zum 09.01.2022 geschlossen.



Liebe Mitglieder der Stadtteilinitiative, liebe Kulturinteressierte, mit einem vielfältigen Programm starten wir in den Herbst. Kurse, Kinderangebote, kreative Workshops, Musik, Museumsbesuch und eine plattdeutsche Lesung bringen Farbe in die „Schmuddelwetter-Zeit“.

Gleichzeitig verabschieden wir uns von Heike Baxmann, die zum 1.10. in den Ruhestand geht. Mit ihrer Person und ihrer Arbeit hat sie den Kulturtreff über Jahrzehnte mitgestaltet. Das sind so viele kreative große und kleine Projekte, Dinge, Veranstaltungen und und und, dass sie an dieser Stelle gar nicht ausreichend gewürdigt werden können. Wir sagen einfach „DANKE!“ und wünschen Heike einen gelungenen Übergang in den nächsten Lebensabschnitt. Ihren Unruhestand wird sie gut gestalten, da sind wir sicher!

Ihre Nachfolgerin Sabine Bredow hat schon zum 1.9. angefangen und macht sich mit der Arbeit des Kulturtreffs sowie Stadtteil und Einrichtungen vertraut. Herzlich willkommen! Und dann noch ein letztes Wort: Unsere Angebote berücksichtigen die aktuellen Coronaregeln. Bitte melden Sie sich möglichst zu allen Terminen an, auch wenn im Ankündigungstext nicht extra darauf hingewiesen wird.

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

Di 05.10. 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 Reese
Kostenbeitrag pro Termin: 4,00 € incl. Kaffee, Tee + Gebäck
- In Kooperation mit der Stadtbibliothek Vahrenheide -

(Bitte beachten Sie auch die Workshoptermine zum Thema Stricken: „Was ich schon immer mal wollfe...“ am 12., 19., 26.10. + 2.11.)

So 10.10., Sa 13.11., 14.11., 12.12. jeweils 9.30 - 16.00 Uhr

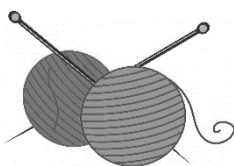
Monatliches Treffen der Regionalgruppe Hannover: Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft

9.30 Uhr: Fachgruppen (Norwegische Sprach- u. Strickgruppe, Hardanger Stickerei), 11.00 Uhr: Begrüßung und Neuigkeiten, ab 11.30 Uhr Vorträge: Am 10.10.: Bildervortrag von Rainer Kloth „Gleich gegenüber von Norwegen“, am Sa. 13.11.: Mitgliederversammlung (ab 16.30 öffentlich) am 14.11.: Bildervortrag von Prof. Dr. P. von Rügen: „Die Sphinx aus dem Norden: Henrik Ibsen der Theaterrevolutionär“, und am 12.12. wird Weihnachten gefeiert! Mehr Infos unter: www.dnfev.de Interessierte und Gäste sind herzlich willkommen.

Di 12. / 19. / 26.10. + 02.11. jeweils 15.00 - 17.00 Uhr

Workshop für Jung + Alt: Was ich schon immer mal wollfe...

- 12.10. ... Stricken und Häkeln lernen
19.10. ... Stricken ohne Nadeln
26.10. ... Strickanleitungen lesen können
02.11. ... Pullover nach eigenem Entwurf/ Strickmuster anfertigen



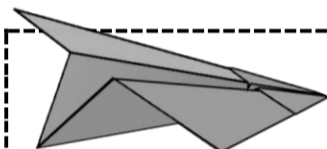
Jetzt ist Zeit ein neues Hobby zu entdecken oder ein altes wieder aufleben zu lassen und Neues dazu zu lernen: An diesen Tagen wird Ihnen Helga Dollenberg verschiedene Informationen geben und Techniken zeigen, damit Ihre Mütze, der Schal, Pullover, Stulpen ein voller Erfolg werden. (ab 9 Jahre!)
Kostenbeitrag pro Termin: 4,00 €

So 17.10. 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 €



Herbstferienangebote

Fr 22.10. - Offenes Angebot zwischen 15.00 - 18.00 Uhr -

Wirbelwind und Flugröhre - Flugobjekte basteln

Familienangebot für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene
Herbstzeit - der Wind wirbelt die Blätter durch die Luft. Und dazwischen lauter bunte Flugobjekte! In der Ferienwerkstatt können Kinder und Eltern zusammen basteln und ihre Flieger auch gleich auf dem Hof des Kulturtreffs ausprobieren. Offenes Angebot ohne festen Beginn: Kommen Sie / kommt zwischen 15 und 18 Uhr ohne Anmeldung vorbei!
Kosten incl. Material: 3,00 € / mit Aktivpass 1,50 €

Fr 29.10. 9.30 Uhr + 11.00 Uhr

So 31.10. 15.00 Uhr

Familientheater für Kinder von 1-8 Jahre + Erwachsene: „Vier Jahreszeiten TO GO“ - ein theatrales Erlebnis zum Mitnehmen -

Aufgrund der aktuellen Situation hat Theater Tüte sich ganz neue Formate ausgedacht, die vor Ort und zu Hause erlebt werden können. Die beliebte Vorstellung „Vier Jahreszeiten“ wurde in ein Buch und ein Hörspiel verwandelt und kann nun zusammen mit den Kindern gehört, geguckt, gelesen und gesungen werden.



Das Publikum wird in kleinen Gruppen durch verschiedene Erlebnisstationen geführt, an denen die Jahreszeiten lebendig werden. Große und Kleine werden fantasievoll in die Ereignisse mit einbezogen.

An der Buchstation könnt ihr das Buch sowohl digital (wie im Bilderbuchkino) als auch analog anschauen. Ihr könnt der Geschichte auf den Bildern folgen und euch die kurzen Texte vorlesen lassen. An der Hörstation macht ihr es euch in kuscheliger Atmosphäre gemütlich und lauscht einem Jahreszeiten-Hörbuch und an der Liederstation singt Theater Tüte für und mit euch Lieder über Sommer und Winter.

Hörbuch, Liedersammlung und Buch können im Anschluss vor Ort erworben werden. Dazu gibt es auch Begleitmaterial; Bildmaterial mit Anregungen für Bewegungsspiele und Tanz. So können Kinder und Erwachsene zu Hause Theater weiterspielen! Von und mit: Ylva Jangsell + Elisabeth Krüger
Kinder bringen bitte eine erwachsene Begleitung mit!
Vorherige Anmeldung unter 0511-671812 erforderlich.
Eintritt: Erwachsene 2,00 €, Kinder 1,00 €, mit HAP frei
Gefördert im Rahmen des Programms „Niedersachsen dreht auf!“ des Niedersächsischen Ministeriums für Wissenschaft und Kultur

Mo 01.11. + 29.11. 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



Sa 06.11. 19.00 Uhr

GOLDENER SAMSTAG
MUSIK UND KULTUR IM STADTEIL
mit den „Oceanys“



Irische Popsongs, Reels & Jigs aus Irland, frischer Deutsch-Reggae-Pop aus eigener Komposition - die rockige Band mit den harmonischen Stimmen hat ein vielfältiges Repertoire. Ursprünglich als „Celtic Sunrise“ bekannt, ist das Trio um die Gründer Matthias und Steven Steinhagen (Gesang, Geige, Gitarre) jetzt mit Drummer Michael Pass (Manchester) als die „Oceanys“ unterwegs. www.oceanys.de
- Kooperationsprojekt mit der Stadtkultur Hannover -
Kosten: 5,00 € / 2,50 € mit Aktivpass
Um Anmeldung wird gebeten.

Mi 17.11. 15.00 Uhr

Informationsveranstaltung zur Seniorenbeiratswahl 2022

Alle 5 Jahre wird mit dem Seniorenbeirat eine offizielle Vertretung der Senior*innen der Landeshauptstadt Hannover gewählt. Zur Wahl im Januar 2022 informiert Richard Narr, seit 2016 Delegierter der Arbeiterwohlfahrt, über die Arbeitsschwerpunkte und Aufgaben des Seniorenbeirats. Wir bitten um vorherige Anmeldung!

Sa 20.11. 10.00 - 17.00 Uhr

So 21.11. 10.00 - 14.00 Uhr

Nähworkshop: Textile Kleinigkeiten oder das kleine Geschenk in letzter Minute
Für Nähanfänger*innen und Fortgeschrittene

Kennen Sie das auch? Sie brauchen noch ein nettes Geschenk für die Freundin oder für die Gastgeberin der Gartenparty? Am liebsten nichts Alltägliches und ganz individuell sollte es sein? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! Wir werden an diesem Wochenende kleine textile Objekte wie Buchhüllen, Kosmetiktäschchen, Lesezeichen, Schlüsselbänder, „duftende“ Untersetzer für den gemütlichen Teenachmittag und andere praktische Dinge für den täglichen Gebrauch herstellen. Immer nützlich, immer aktuell in der Farbgestaltung, werden diese Dinge ein willkommenes Geschenk sein. Natürlich können sie auch den eigenen Alltag kunstvoll unterstützen. Leitung: Sabine Müller
Teilnahmegebühr: 45,00 € / HAP 22,50 €
Nach Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste zugeschickt! Eine Nähmaschine muss mitgebracht werden.
Bitte vergessen Sie Ihre individuellen Materialien nicht: (Reißverschlüsse, Nähgarn, Stoffe etc.)
Eine Anmeldung bis zum 8. November ist erforderlich!

Fr 26.11. 17.00 - ca. 20.30 Uhr

Im 26. Jahr: „Heiße Rhythmen für kalte Tage“ Trommelfest

Unter der Leitung von Uli Meinholz wird seit mehr als 25 Jahren in Hannover westafrikanisches und brasilianisches Trommeln erlernt und aufgeführt. In diesem Jahr sind neben den Teilnehmenden der Trommelschule auch Trommelnde der SchulAG und vom Frauenzentrum Laatzen zu hören. Menschen mit und ohne Handicaps, junge und alte, beginnende und erfahrene Trommler*innen spielen in einer bunten Mischung, die zeigt, dass wir hier in Hannover Freude am Kontakt mit anderen Kulturen haben. Die Zuschauerplätze sind begrenzt, Teile der Veranstaltung können im Livestream miterlebt werden.
Anmeldung bitte bis zum 17.11.!
Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen und werden „Sea-Watch e.V.“ zur Verfügung gestellt.
Weitere Infos: www.trommel-holz.de - Uli Meinholz

So 28.11. 9.30 – ca. 12.15 Uhr
Treffpunkt 9.30 Uhr Haltestelle Vahrenheider Markt

„Aiga Rasch: Die drei ??? im Wilhelm-Busch-Museum“

Ausstellungsbesuch mit Führung

Aiga Raschs Grafiken prägten seit dem Serienstart 1970 die Cover der berühmten Jugendserie um die drei Detektive Justus Jonas, Peter Shaw und Bob Andrews. Die starken Illustrationen auf schwarzem Grund waren ein optisches Novum auf dem damaligen Kinderbuchmarkt und trugen maßgeblich zum Erfolg der Bücher bei. Die Ausstellung versammelt unbekannte Bildvorlagen, Skizzen und Varianten auf dem Weg zum finalen Cover - die Ideenfindung wird nachvollziehbar. **Nach der Führung gibt es Gelegenheit zum individuellen Museumsbesuch.**

Kosten: 10,00 € inkl. Eintritt und Führung

Fr 03.12. 10.00 Uhr

**„Weihnachtszaubershow“
- für Kinder von 4 – 6 Jahren -**
Pünktlich zur Adventszeit präsentiert der **Zauberkünstler Felix Wohlfarth** Weihnachtswunder der besonderen Art.

In spielerischer und witziger Form erleben die Kinder magische Momente mit unerklärlichen Phänomenen und amüsanten Comedy! Durch jungen Charme, witzige Rhetorik und pädagogische Raffinesse erleben die Kinder eine einmalige und unvergessliche Show mit Überraschungen. Doch bei Felix schaut keiner nur zu, sondern die Kinder werden zum Mitmachen und Mitzaubern animiert. Hier werden die Kinder zu den Stars der Zaubershow!

Dauer: ca. 45 Min. / Gruppen bitte anmelden!
Eintritt: Ki. + Erw. 5,- €/mit Aktivpass: Ki. frei, Erw. 2,50 €

Sa 04.12. 16.00 Uhr



Pünktlich zur Adventszeit präsentiert der **Zauberkünstler Felix Wohlfarth** Weihnachtswunder der besonderen Art. In spielerischer und witziger Form erleben nicht nur die Kinder, sondern sogar auch die Eltern und Großeltern magische Momente, mit unerklärlichen Phänomenen und amüsanten Comedy! Die Zaubershow ist speziell für Familien konzipiert worden, mit dem Themenbezug zur geheimnisvollen Weihnachtszeit. Durch jungen Charme, witzige Rhetorik und pädagogische Raffinesse erleben alle eine einmalige und unvergessliche Show mit Überraschungen. Doch bei Felix schaut keiner nur zu, sondern wird zum Mitmachen und Mitzaubern animiert.

Eine Veranstaltung der AG Eltern
Dauer: ca. 60 Min. / Gruppen bitte anmelden!
Eintritt: Ki. + Erw. 5,- €/mit Aktivpass: Ki. frei, Erw. 2,50 €

Mo 06.12. 15.00 – 18.00 Uhr
Vahrenheider Markt/Dresdener Strasse

„O Tannenbaum“

Heute treffen sich wieder alle am bunt geschmückten Weihnachtsbaum. Neben Punsch und warmen Köstlichkeiten wird es verschiedene Aktionen geben, die uns auf die Adventszeit einstimmen... und alle sind gespannt auf den Besuch vom Nikolaus. **Wer sich noch an der Gestaltung dieses Nachmittags beteiligen möchte, kann sich im Kulturtreff melden!**

Do 16.12. 15.00 – 17.00 Uhr

Advent, Advent!

Gemütlicher Nachmittag mit Lesen und Basteln

Adventszeit – Geschichtezeit! Vielleicht haben Sie eine Lieblingsgeschichte und teilen Sie an diesem Nachmittag mit uns? Vorlesen, basteln, vielleicht auch ein wenig Musik dazu, so gestalten wir diesen Adventstag.
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.
Kosten: 3,00 €, ggf. Materialkosten

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!

Laufende Angebote/Kurse

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. **Leitung: Heike Tschernich / Neubeginn ca. Oktober 2021**
Infos: Kommunalen Seniorenservice, Tel. 168-42690

15.00 – 16.30 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. **Beginn voraussichtlich ab 11.10.2021**
Eine Probestunde ist nach Absprache möglich! Franziska Ehrhardt

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

Stadtbibliothek Hannover

Öffnungszeiten:

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

Alle Bibliotheken haben wieder geöffnet!

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

Dienstags + donnerstags – **Erstorientierungskurs – 10.00-13.15 Uhr**
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. **alexander.krusche@johanniter.de**
Tel. ab 13.30 Uhr: 67896-350

10.00 – 11.30 Uhr **Das 49-Leitbahnen-Qi Gong - laufender Kurs - Neueinstieg nicht möglich!** vhs

10.00 – 12.00 Uhr **„Die Welt der Pflanzen“** vhs
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. **02.11. – 14.12. / 7 x / 63,00 €**
Tatjana Kulakovskaja
Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

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 Ende Oktober 2021!
Teilnahmebeitrag pro Termin: 3,00 € / mit HAP frei

17.00 – 19.00 Uhr **Angehörigengruppe**
In regelmäßigen Abständen trifft sich die Angehörigengruppe der sozialpsychiatrischen Beratungsstelle im Kulturtreff. **Infos: Sozialpsychiatrische Beratungsstelle, Frau Tomaske - Tel. 61648405**

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“ - ab 29.09. - **Smartphonekurs**
Am letzten Mittwoch im Monat 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 - 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 €

14.30 – 18.30 Uhr **Klavierunterricht für Kinder**
Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen.
30 Minuten 11,00 € / 45 Min. 16,00 € 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,- € pro Termin - ab Mitte/Ende Oktober 2021 - 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.
Ihre Ansprechpartnerin: 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**
06.10. – 24.11. / 8 x / 24,00 €

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 – 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 **Tanz durch die Jahreszeiten - 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: 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 Sabine Bredow**
7. + 28.10. / 11. + 25.11. / 9.12.

18.00 – 19.00 Uhr **Präventionskurs: Rückenschule - laufender Kurs - Neubeginn bitte im Kulturtreff erfragen!**
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.
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!



Im Oktober 2021 erscheint der neue Stadtteilkalender Vahrenheide 2022. Der Kalender wurde von Freiwilligen des FLAIS e.V. fotografiert und gestaltet. In dem Kalender finden Sie Bilder von interessanten und bekannten Orten aus dem Stadtteil Vahrenheide.

Der Kalender kann beim Kulturtreff Vahrenheide, dem FLAIS e.V. und zahlreichen anderen Verkaufsstellen gegen eine Gebühr von 3,-€ erworben werden. Mit dem Verkaufserlös wird ein soziales Projekt im Stadtteil gefördert.

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