



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, wieder einmal halten Sie ein vielfältiges Programm für Kultur im Stadtteil in den Händen. Mit vertrauten Kreativkursen wie dem Töpfer- oder dem Malkurs, die ihren Teilnehmer\*innen aber immer neue Impulse geben. Mit Angeboten aus dem Sport- und Gesundheitsbereich wie der Rückenschule, der Senior\*innengymnastik oder dem Kindertanz. Aber auch mit neuen Angeboten, wie dem Denk-Parcours, einem Gedächtnistraining-Workshop im Freien oder der Frauenganzgruppe. Dazu kommen Veranstaltungen wie die literarisch-musikalische Lesung mit Frank Suchland am 15. Mai, die sich dem Thema „Glück“ widmet. Dieses Programm ist zugleich das letzte, das von langjährigen Gestalterinnen des Kulturtreffs ausgearbeitet oder begleitet wurde: Sabine Reese ist nach über 30 Jahren im Kulturtreff Vahrenheide zum 1.4. in den Ruhestand gewechselt. Sabine, wir danken für die vielen Impulse über diese Zeit! Ihre Nachfolgerin Johanna Vinken heißen wir herzlich willkommen! Und auch im Vorstand gibt es einen Wechsel, der aber zur Drucklegung noch nicht feststand. Mehr dazu im nächsten Programm... Der Vorstand der Stadtteilinitiative Kulturtreff Vahrenheide e.V. und das Team des Kulturtreffs wünschen schöne Frühlingstage! Bis bald im Kulturtreff!

**Sa 23.04. Einlass ab 14.00 Uhr Kultur- und Literaturtag**

Der Demokratische Kulturverein e.V. fördert seit 18 Jahren die Integration und ein besseres Miteinander für alle. Verschiedene Veranstaltungen im kulturellen und sozialen Bereich haben bisher viele Menschen erreicht. Zum heutigen Tag sind folgende Schriftsteller und Autoren eingeladen: **Kemal Yalçın, Şakir Bilgin, Mesut Bayraktar und Ali Çarman:**



**Esin Savaş** und **Soner Barbaros** werden diese Veranstaltung mit ihrer Musik begleiten. **Eintritt frei!**  
**Veranstalter: Demokratischer Kulturverein e.V. in Kooperation mit dem Kulturtreff Vahrenheide**

**Mo 25.04., 30.05. + 27.06. 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**

**Fr 29.04. 18.00 Uhr**

**Filmabend: Der Bauer und sein Prinz**

Eine Dokumentation über den Ökolandbau von Prinz Charles. Seine Vision: Die Welt ökologisch zu ernähren und die geschundene Natur zu heilen. Dieses Ziel verfolgt er mit seinem Farmmanager David Wilson schon seit 30 Jahren. Der Film zeigt mit poetisch eindrucksvollen Bildern, wie ökologische Landwirtschaft funktioniert. **Dokumentarfilm (80 Min., 2013, UK)**  
**Regie: Bertram Verhaag**  
**Eintritt 3,00 € / Wir bitten um Anmeldung!**



**Mo 02.05./09.05./16.05. jeweils 15.00 - 16.00 Uhr**

**Workshop: Denk-Parcours – Denken in Bewegung**

Alles neu macht der Mai! Frühjahrsputz im eigenen Kopf! Durch spielerische Bewegungen gekoppelt mit koordinativen und visuellen Aufgaben bringen wir die grauen Zellen auf Trab. Freuen Sie sich auf eine lustige bunte Tüte für Kopf und Körper. **Leitung: Katja Kuhnft**  
**Je nach Wetter sind wir drinnen oder draußen.**  
**Teilnehmer\*innengebühr 21,00 € / Hannover AktivPassP 10,50 €**  
**Anmeldung erforderlich, max. 8 Personen**

**Di 10.05. 18.00 Uhr**

**Finissage mit Vortrag zur Fotoausstellung: „Wildbienen – faszinierend vielfältig“**

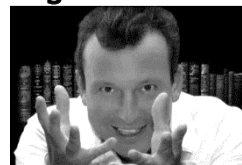
Bienen sind vielen Menschen nur als „Honiglieferanten“ bekannt, die Honigbiene ist das meistbekannte Insekt überhaupt. Doch daneben gibt es in Niedersachsen etwa 360 weitere Wildbienenarten, die keinen Honig liefern, aber zahlreiche Wild- und Kulturpflanzen bestäuben. Unter ihnen gibt es z.B. die Seiden- und Maskenbienen und die gut bekannten Hummeln. Der hannoversche Fotograf Hans Leunig berichtet über die Lebensweise der Wildbienen und zeigt zahlreiche Fotos. „Denn nur, was wir kennen, können wir wertschätzen, schützen und vom Aussterben bewahren.“  
**Referent: Bienenliebhaber und Fotograf Hans Leunig**  
**Eintritt: 3,00 €, HannoverAktivPass 1,50 € / Wir bitten um Anmeldung!**



**So 15.05. 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 €**



**ArtGarden – Ausstellung Kunstschule Lotus 15.05. – 10.07.2022**

Seit 2004 bietet die Kunstschule Lotus (Leiterin Tatjana Kulakovskaja) in Hannover Kurse und Workshops. Der Leiffaden der Schule basiert dabei auf zwei Elementen: Der Vermittlung handwerklicher Techniken und der Förderung des individuellen Potentials. Welche Vielfalt daraus entstehen kann, zeigt die große Ausstellung an vier Standorten. Sie versammelt mehr als 200 Werke von jungen und erwachsenen Teilnehmern. Das Spektrum reicht von klassischen Stillleben und Landschaften in Öl bis zu modernen abstrakten Bildern in Acryl. Die Bilder sind im Kulturtreff Vahrenheide, im Kulturtreff Hainholz, in der Kunstschule Lotus und in der Titus-Gemeinde zu bewundern.

**Sonntag, 15.05., 13.00 Uhr: Ausstellungseröffnung im Garten der Kunstschule Lotus, Weimarer Allee 60 D**

An diesem Tag habt ihr die Möglichkeit, die Kunstschule Lotus kennen zu lernen, Fragen zu stellen und euch kreativ auszuprobieren. Ihr könnt einem Künstler über die Schulter schauen, die Ausstellung betrachten, Kaffee trinken und Livemusik genießen. **Eintritt frei!**

**Von 14.00 - 15.30 Uhr ist der Kulturtreff Vahrenheide für Ausstellungsbesuche geöffnet!**

**In den Osterferien vom 04. – 19.04. haben wir reduzierte Bürozeiten: Montag – Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr Mittwoch 15.00 – 18.00 Uhr ... und am Freitag, den 27.05. bleibt der Kulturtreff geschlossen!**

**Di 05.04./03.05. + 07.06. 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: 4,00 € incl. Kaffee, Tee + Gebäck**  
**- In Kooperation mit der Stadtbibliothek Vahrenheide -**

**Do 07.04.. 10.00 – 12.30 und 15.00 – 17.30 Uhr**

**Osterferienprogramm:**

**Ssssst.... Familientag „Bienen und Insekten“**

Wir bauen Nisthilfen für Insekten und bedrucken T-Shirts mit Bienenmotiven oder euren eigenen Ideen. Lasst euch überraschen, welche Angebote noch dazukommen.



Viel Spaß beim Werken und Basteln zur Osterzeit!

**Bitte ein eigenes T-Shirt mitbringen**

**Kosten: Eltern und Kinder jeweils 3,00 €**

**HannoverAktivPass: Kinder frei, Erwachsene 1,50 €**

**Bitte anmelden!**

**So 10.04., 08.05. + 12.06. jeweils 9.30 – 16.30 Uhr**

**Monatliches Treffen der Regionalgruppe Hannover:**

**Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft (DNF)**

9.30 Uhr: Fachgruppen (Norwegische Sprach- u. Strickgruppe, Hardanger Stickerie), 11.00 Uhr: Begrüßung und Neuigkeiten, ab 11.30 Uhr Vorträge: Am 10.04. informiert Frank Winkler in seinem Vortrag über den Jostedalbreen, den größten eurpoäischen Festlandsletscher, der 08.05. widmet sich ganz der Vorfreude auf den 17. Mai (norwegischer Nationalfeiertag), am 12.06. berichtet Dr. Gabriele Haefs (Schriftstellerin, Übersetzerin und Trägerin des Königlich-Norwegischen St. Olavs Ordens) über die Herausforderung der Übersetzungsarbeit am Beispiel des Romans „Kristin Lavranstochter“ von Sigrid Undset. Ab ca. 13.00 Uhr: Mittagsbuffet + Volkstanz  
**Interessierte und Gäste sind herzlich willkommen.**

**Mi 20.04. ab 14.00 Uhr**

**Tratschen und jäten**

**Gartenarbeit entspannt!**

Und der Kulturtreff Vahrenheide bietet reichlich Platz dafür... Wir treffen uns zum „Frühjahrsputz“ mit Pflanzaktion. Und damit das Tratschen nicht zu kurz kommt, fischen wir Kaffee und Kuchen auf!

**Wir bitten um Anmeldung!**



**Do 16.06. 9.40 – ca. 17.00 Uhr**

**Treffpunkt: Servicepoint am Hauptbahnhof**

**FrauenOrte Niedersachsen**

**Peine: Hertha Peters**

Sie war die bemerkenswerteste Frau im politischen Leben des Peiner Landes. Hertha Peters (1905 – 1987) setzte sich für eine stärkere Präsenz von Frauen in der Kommunalpolitik ein und bereitete den Weg für Frauen in politische Führungspositionen vor. Auf einem 2-stündigen Stadtrundgang erfahren wir mehr über das Werk von Hertha Peters sowie anderer prägender Frauengestalten in Peine. Anschließend besteht die Möglichkeit, auf eigene Faust die Innenstadt zu erkunden oder in einem Lokal Ihrer Wahl zum Essen einzukehren.

**Teilnahmekosten: 20,00 € (inkl. Zugfahrt und Führung)**  
**Vorherige Anmeldung und Bezahlung erforderlich!**

**Unser Tipp:**

**Sa 18.06. 11.00 – 17.00 Uhr**

**9. Hannoversche Freiwilligenbörse**

**... im Kulturzentrum Pavillon (alle Veranstaltungsräume), Lister Meile 4:**

Bei freiem Eintritt und 4 Themen-Areas (Kultur & Bildung, Soziales, Sport sowie Umwelt & Entwicklung) können Sie, nach der Eröffnung mit dem Oberbürgermeister Belit Onay, Musik und Kurz-Statements, eine ungeheure Vielzahl von Organisationen und möglichen Ehrenämtern kennenlernen. Über den Tag verteilt erwarten Sie Workshops, Aktionen und weitere Specials...

**Veranstalter:** Das Netzwerk Bürgermitwirkung macht sich als offener Zusammenschluss unterschiedlicher Organisationen, Initiativen und Einrichtungen stark für freiwilliges Engagement in unserer Stadt!

Do 23.06.

jeweils 10.00 - 10.45 / 11.00 - 11.45 Uhr  
Spielplatz Emmy-Lanzke-Weg

### Klingender Spielplatz



- Musik zum Hören, Sehen und Staunen -

Auf dem „Klingenden Spielplatz“ können Kinder Erfahrungen mit Musikern 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?  
In Kooperation mit dem Verein Nordstadt Konzerte e.V., der Landeshauptstadt Hannover – Zentrale Angelegenheiten Kultur – und der Musikschule Hannover  
Eintritt: 2,00 € / mit Aktivpass freier Eintritt  
Gruppen bitte anmelden, Einzelpersonen sind willkommen.

Mi 29.06. 18.00 – 20.00 Uhr



### Feierabendkonzert

mit Nikola Milosavljevic (Akkordeon) + Victor Gazda (Geige)  
An diesem frühen Abend können Sie bei uns Ihren Feierabend genießen und bei hoffentlich lauer Frühlingsluft und trockener Witterung den Tag ausklingen lassen.  
Für die richtige Stimmung sorgen Nikola Milosavljevic und Victor Gazda – wie schon zum 33jährigen Jubiläum – mit Französischer Muzette und Chansons, Tango, Swing und mehr. **Teilnahmekosten: 9,00 € (inkl. kleinem Imbiss)**  
Vorherige Anmeldung und Bezahlung erforderlich!

### 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 15.05. 15.00 und 16.30 Uhr

### Das kleine Konzert - Vom Scheitel bis zum großen C



„Das kleine Konzert“ wird von der Musikschule der Landeshauptstadt Hannover für Kinder von 0 - 3 Jahren ausgerichtet. Die Rhythmikerin Sabine Kleinau-Michaelis + 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: Hannover MUSIKSCHULE der Landeshauptstadt Hannover  
Dauer ca. 30 Min  
Karten nur im Vorverkauf: Erwachsene 2,00 €, Kinder 1,00 €  
Vorherige Anmeldung erforderlich! Karten unter Angabe der Personenanzahl unter Tel. 0511-168-48059

### Kulturtreff Bothfeld

Klein-Buchholzer-Kirchweg 9, Tel. 6476262

Di 31.05. 15.00 – ca. 16.30 Uhr

### Besuch des Zeitentrums Zivilcourage

Das Zeitzentrum Zivilcourage wurde im März 2021 als neuer Lernort für Demokratie eröffnet. Es vermittelt die Geschichte der hannoverschen Stadtgesellschaft im Nationalsozialismus: von Verfolgung, aber auch von Widerstand, Zuschauer- und Täterschaft. Unter den Leitfragen „Mitmachen oder Widerstehen“ und „Bleiben oder gehen?“ werden die Besucher\*innen dazu eingeladen, diese Themen auf eine sehr persönliche Weise zu erkunden. So werden zum Beispiel 13 ausgewählte Lebensgeschichten in „Biografie-Kabinetten“ vertiefend dargestellt und Fragen aufgeworfen wie: Welche Orte waren für diese Menschen wichtig? Was ist dort passiert, wo wir heute leben? Was verbindet die Geschichten der Menschen damals mit unserem Leben? Wie prägt die Vergangenheit die Stadt Hannover bis heute? Ein Ort für Fragen an Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft von Menschen in Hannover.  
Teilnahmebeitrag: 3,00 €  
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 **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!**  
2) 10.45 - 11.45 Uhr **Denk mit - bleib fit!**  
Hier können Seniorinnen und Senioren in kleinerer Form trainieren. **Leitung: Heike Tschernich**  
Infos: **Kommunaler Seniorenservice, Tel. 168-42690**

**Findet z.Zt. nicht statt!**

16.30 - 18.00 Uhr **Grundlagen des Zeichnens**  
Wie kann ich Obst, Blumen oder das Gefieder von Vögeln zeichnen? Wie setze ich meine Vorstellungen mit Zeichenkohle um? Die Teilnehmer\*innen des Kurses üben schrittweise die Darstellung von Gegenständen und Tieren aus der Natur.

Dann geht es weiter mit der menschlichen Anatomie und Gesichtern.  
**Maryam Alijani Zamani**  
Der Kurs ist für Erwachsene und Kinder geeignet!  
25.04. - 20.06. (nicht am 06.06.) / 8 x / 52,00 € / mit Aktivpass 26,00 €  
Kinder 40,00 € / mit Aktivpass 20,00 €

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

**Bei Wiedereröffnung der Bibliothek bieten wir eine monatlich wechselnde Bastelaktion zum Mitnehmen an. Basteln zu Hause statt Bilderbuchkino bei uns!**

Für weitere Informationen schauen Sie bitte auf unsere Homepage: [www.Stadtbibliothek-Hannover.de](http://www.Stadtbibliothek-Hannover.de)

10.00 - 11.30 Uhr **Das 49-Leitbahnen-Qi Gong - Neubeginn im September 2022 -** **vhs**

10.00 - 12.00 Uhr **Malen im Garten** **vhs**  
Jeder, der schon einmal in der Natur gemalt hat, weiß, dass es etwas Besonderes ist! Und Sie haben die Möglichkeit, es auch zu spüren!  
In diesem Kurs malen wir im weitläufigen Garten bei der Kunstschule Lotus, 100 Meter vom Kulturtreff entfernt. Manche Leute meinen, es gäbe keinen Unterschied zwischen der Darstellung von Naturlandschaften durch Fotografie und Pleinairmalerei. Ganz und gar nicht!  
Die natürliche Beleuchtung und die wunderbaren Geräusche – Vogelgezwitscher, Windrauschen, Blätterrauschen und Gras - schaffen eine besondere Atmosphäre, die die Stimmung der Landschaft zum Ausdruck bringt. Muss ich Sie daran erinnern, dass frische Luft gut für den Körper ist? Und natürlich lernen Sie alles, was Sie über das Erfassen und Skizzieren von Bäumen, Felsen und Blumen wissen müssen.  
Bei schlechtem Wetter werden wir drinnen sein, wo wir immer malen.  
**Tatjana Kulakovskaja**  
26.04. - 28.06. (nicht am 07.06.) 9 x / 81,00 €  
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 Mai 2022  
Teilnahmebeitrag pro Termin: 3,00 € / mit HAP frei

18.30 - 20.00 Uhr **Selbsthilfegruppe**  
Offene Gruppe für Medikamenten- und Alkoholabhängige  
Rat- und Hilfesuchende sind willkommen. **Ansprechpartner:**  
Ursula Dobbert-Rennemann, Tel. 05173/7280 + Dirk Waldmann

## Mittwoch

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**

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**  
27.04. - 25.05. / 5 x / 20,00 €

19.00 - 21.00 Uhr **- vierzehntägig - 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. **Leitung: Barbara Barthel**  
20.04., 04.05., 18.05., 01.06., 15.06., 29.06. + 13.07.  
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 - 18.30 Uhr **Klavierunterricht für Kinder**  
Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen.  
30 Min. 14,00 € / 45 Min. 21,00 € **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: Greta Ernst**  
Teilnahmegebühr: 3,00 € pro Termin / mit Aktivpass 1,50 €  
Monatlich zu zahlen! Ein kostenloser Schnuppertermin ist möglich!

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\*er selbst. Wie wäre es zum Start in die Gartensaison mit Outdoor-Ideen wie einer Vogeltränke, Trittplatten, Blumentöpfen oder freigestalteten Deko-Elementen? **5,00 € pro Termin Sabine Bredow**  
21.04., 05. + 19.05. / 02., 16.06. + 30.06. / 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.  
21.04. - 23.06. (nicht am 26.05.) / 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 **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!

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

Termine im Stadtteil / Stadtbezirk  
... unter [www.vahrenheide.info](http://www.vahrenheide.info)