



In den Osterferien vom 8. bis zum 23. April 2019 haben wir reduzierte Bürozeiten:
Montag – Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch 15.00 – 18.00 Uhr
 + am Freitag, den 31. Mai bleibt der Kulturtreff geschlossen!

Ausstellung „33 Jahre Kulturtreff Vahrenheide“



„Die Unvollendete“ – zu sehen von April - September -

Wir haben die letzten 33 Jahre Revue passieren lassen. Mit Fotos, Texten und anderen Erinnerungsflecken ist nun eine „unvollendete Ausstellung“ entstanden.

Sie haben die Gelegenheit, mit Geschichten, Fotos u.a. diese Ausstellung zu ergänzen. Wir freuen uns darauf!

jeweils dienstags 9.30 Uhr nur nach Voranmeldung + 10.30 Uhr

Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren

In Kooperation mit der Stadtbibliothek laden wir **Kinder ab 4 Jahren** zum Bilderbuchkino ein. **Gruppen bitte unter Tel. 671812 anmelden!**

02.04.: Anne im Land der 1000 Tropfen (Engelking)

09.04.: Flieg, Lela, flieg (Jacobs)

16.04.: Helma legt los (Palanza)

30.04.: Hurra, der Frühling ist da! (Iwamura)

07.05.: Pauli – Liebste Mama (Tharlet)

14.05.: Im Wald sind keine Räuber (Wiland)

21.05.: Gemeinsam lesen macht Spaß (Edgson)

28.05.: Die kleine Ente mit den großen Füßen (Teckengrup)

04.06.: Plötzlich! (Mc Naughton))

18.06.: Ein Anton zu viel (Antoni)

25.06.: Schwein im Teich (Barton)

Änderungen vorbehalten



Di 02.04., 07.05. + 04.06. jeweils 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 untereinander austauschen und gegenseitig Tipps und Kniffe verraten. Literaturwünsche werden gerne berücksichtigt, auch mitgebrachte Bücher und Geschichten kommen zum Zuge.

Bitte bringen Sie Wolle und Nadeln mit. Helga Dollenberg / Sabine Reese

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

So 14.04., 12.05., 16.06. jeweils 9.30 – 16.00 Uhr

Monatliches Treffen der Regionalgruppe Hannover:

Deutsch-Norwegische Freundschaftsgesellschaft (DNF)

9.30 Uhr: Norwegisch Sprach- + Strickgruppe, Hardanger Stickerei

11.00 Uhr: Begrüßung und Neuigkeiten

Ab 11.30 Uhr erleben Sie am 14.4. in der Multivisionsshow von Ralf Warnecke die „Magie des Lichts – Mit dem Hurligrutenschiff in die Polarnacht“, am 12.5. feiern Sie mit Uta Kempf in ihrem Vortrag den „17. Mai in Oslo“ und am 16.6., nach der Neuwahl der Regionsleitung, lernen Sie die Gemeinde Sogndal und Umgebung kennen. Ab ca. 13.00 Uhr: Mittagsbuffet + Volkstanz

Interessierte und Gäste sind herzlich willkommen.

So 28.04. 15.00 – 18.00 Uhr

20. Familiennachmittag für Familien mit Kindern bis 11 Jahren:

„Wir machen Zirkus“

Gehen wir in den Zirkus? Kommt der Zirkus zu uns? Nein, wir machen Zirkus selber, kleine und große BesucherInnen können in allen Räumen „Zirkusluft“ schnuppern. In der Zirkusschule des Theater Sauresani aus Detmold gibt es Angebote zum Schauen, Mitmachen und Ausprobieren. Zum Ende heißt es dann „Manege frei“ – alle Gruppen präsentieren stolz ihre Ergebnisse... und bevor alle nach Hause gehen, kann jede/r im Rahmen des 33-jährigen Jubiläums des Kulturtreffs einen Luftballon steigen lassen.

Zur Stärkung gibt es Tee, Kaffee und Kuchen – der Eintritt ist frei.

Veranstalter: AG Eltern Vahrenheide

Mo 29.04., 27.05. + 24.06. jeweils 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 natürlich keine Voraussetzung, aber auch kein Hindernis.

Teilnahmebeitrag: je 5,00 € / mit HAP 2,50 €

Anleitung: Rhythmiker + Chorleiter Klaus Wössner

Sa 11.05. 10.00 – 15.00 Uhr

Flohmarkt: Kreatives, Kitsch und Klunker...

In unserem Jubiläumsjahr steht wieder ein Flohmarkt auf dem Programm. Diesmal können Accessoires wie Hüte, Tücher, Taschen oder Schmuck sowie Kitsch, Krimskrums, Handgemachtes, Kunst oder Dekoartikel angeboten werden.

Pro Stand können max. 2 Tische – pro Tisch 3,00 € -

reserviert werden. Der Aufbau beginnt um 9.00 Uhr.

Wir bitten um Anmeldung – gerne telefonisch - zu unseren Bürozeiten
Kommerzielle Händler sind nicht zugelassen!

„Wilde Zeiten“

Die FerienCard 2019

gibt's ab 6. Mai für 9,- € (mit Aktivpass kostenlos) bei uns zu kaufen!

Kinder und Jugendliche von 6 – 15 Jahren können mit der FerienCard abwechslungsreiche Ferien in Hannover erleben. Der Kulturtreff ist von Montag, den 22. Juli bis Freitag, den 26.07. wieder mit Aktionen dabei!

Offenes Atelier – mit Hella Auffarth

Sa 18.05. 10.00 – 14.00 Uhr

Scherenschnitte!

- für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahre -

Farbiges Papier wird auf weiße, schwarze oder farbige Pappe geklebt – zuerst geometrische, einfache Formen wie Viereck, Dreieck, Punkt und Linie, später unterschiedliche Formen: so entsteht ein Bild nach der Fantasie.

So 19.05. 14.00 – 18.00 Uhr

- nur für Erwachsene -

Heute wird mit Aquarell- oder Acrylfarben, mit Pinsel oder Spachtel, gemalt, evtl. mit Bleistift, Kohle, Tusche auf Papier oder Leinwand gezeichnet. Gestalten und erfinden Sie Ihr eigenes Bild (durch experimentelle Techniken wie Frottage, Collage oder Abklatsch).

Teilnahmegebühr pro Termin: 5,00 €

Wir bitten um Anmeldung und Bezahlung bis zum 13.5.!

Fr 24.05. 14.30 – 17.30 Uhr

Europäischer Nachbarschaftstag

In vielen hannoverschen Stadtteilen feiern Einrichtungen und Bürger*innen auch dies Jahr gemeinsam das „Fest der Nachbarn“.

Wir laden alle Bewohner*innen, Nachbar*innen und Interessierte zu einer langen Tafel ein. Bei Kaffee und hoffentlich viel gespendetem Kuchen möchten wir uns Zeit für Gespräche nehmen, und bei musikalischer Begleitung ein vielfältiges Kuchenbuffet genießen.

Eintritt: Ein „süßer“ Beitrag für die Kaffeetafel – für Getränke sorgen wir!

Mi 05.06. 9.00 – ca. 19.00 Uhr

Treffpunkt: 9.00 Uhr ZOB

Wendlandtour zur Kulturellen Landpartie

30 Jahre Türe und Tore offen! Mit Kunst, Kultur und Kulinarischem und immer vor dem Hintergrund des politischen Widerstandes gegen ein Atomwülfel in Gorleben öffnen Bewohner*innen, Künstler*innen und Handwerker*innen in über 80 Dörfern ihre Werkstätten, Ateliers und Höfe. Wir möchten gemeinsam mit Ihnen wieder ein paar besondere Orte bereisen und erleben. Dies Mal gibt es u.a. eine Führung auf dem Hof der Familie Luft und ein leckeres Mittagessen von „Atze und Keule“ in Weitsche.

Fahrtpreis incl. Mittagessen: 26,- € - Vorbestellung bei Anmeldung

Eine Anmeldung ist ab dem 6.5. möglich und erforderlich!

Eine gemeinsame Veranstaltung der Kulturtreffs Bothfeld, Hainholz, Plantage, Vahrenheide, des Kulturbüro Südstadt und der Kulturinitiative Döhren-Wülfel-Mittelfeld.

„Musik unterm Sternenhimmel“

Im Rahmen unserer Veranstaltungen im Jubiläumsjahr möchten wir unsere Reihe „Musik unterm Sternenhimmel“ im Innenhof des Kulturtreffs aus dem Jahr 2009 noch einmal aufleben lassen und beginnen am:

Mi 12.06. 19.30 Uhr

Knop: "Muss ja nich immer alles nur perfekt sein" Satirisch-text-musikalische Einblicke in Ausschnitte des Beziehungslebens



Der hannoversche Musiker und Liedermacher Christoph Knop schreibt auch Prosatexte. Diese kombiniert er in seinem Soloprogramm im Wechselspiel mit seinen Liedern zu einem satirischen Einblick in Ausschnitte seines Beziehungslebens. In seinen nicht unbedingt ernst gemeinten Liedern und Texten klärt Knop darüber auf, was der Swinger-Club oder der Fleischerfachverband mit der Karriere zu tun hat oder wie sich Erfolg und das Off Road Fahrzeug (SUV) auf das Liebesleben auswirken. Differenzen in Haushalts- und Urlaubsfragen in ehe- oder eheähnlichen Beziehungen lassen sich nicht durch mantrisches Meditieren, Schöntrinken oder Angeln am Würmsee in den Griff kriegen.

Er berichtet auch, wie beim Nordic Walken in der Eilenriede eine ganz neue 6-fach-nordische Kombination entstanden ist und erklärt, warum die Banane nicht zu Deutschland gehört. Zudem führt er zwei extrem kurze Ausschnitte seiner letzten Auftragskomposition „Das Trippelkonzert“ vor. Seine bekannten Lieder wie „Rüdesheim“, „Schlampig“, „Das Beziehungsmanagement“ werden nicht fehlen. Neben der Stimme bringt Knop das Piano, die Gitarre, das Akkordeon und den Mann an der Mundharmonika HarpReso (Stefan Amt) mit. www.chknop.de

Bei schlechtem Wetter weichen wir nach drinnen aus!

Eintritt 7,50 €/erm. 6,00 € / mit Aktivpass: 3,75 €

Bitte reservieren Sie Karten vor!

Fr 14.06. 15.00 – 18.00 Uhr

Grüngelände vor dem Spielpark Holzweiden

Für die ganze Familie : Spiel- und Sportfest Vahrenheide/Sahlkamp

Bei dieser Veranstaltung können Kinder und Erwachsene verschiedene Spiel- und Sportgeräte ausprobieren und an zahlreichen Bewegungsangeboten teilnehmen. Der Kulturtreff ist auch mit dabei! **Koordination: 3F – Fit for Family**

Mo 17.06. + Do 20.06.

jeweils 10.00 - 10.45 / 11.00 - 11.45 Uhr

Spielplatz Emmy-Lanzke-Weg

Musik zum Hören, Sehen und Staunen: Klingender Spielplatz

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?

Eintritt: 1,00 € / mit Aktivpass freier Eintritt

Gruppen bitte anmelden, Einzelpersonen sind willkommen
In Kooperation des Vereins Nordstadt Konzerte e.V., der Landeshauptstadt Hannover – Zentrale Angelegenheiten Kultur und der Musikschule Hannover.

Mi 26.06. 10.40 – ca. 19.00 Uhr
Treffpunkt: Servicepoint im Hauptbahnhof

frauenORTE Niedersachsen:
FrauenOrt Bad Pyrmont:
Theanolte Bähnisch



Durchsetzungsstark und stets die erste Frau im Amt: die Juristin Theanolte Bähnisch erschloss in den 1920er Jahren die höhere Verwaltungslaufbahn für Frauen. Nach dem 2. Weltkrieg arbeitete die Sozialdemokratin als Regierungspräsidentin des Regierungsbezirks Hannover und Bevollmächtigte des Landes Niedersachsen für den Wiederauf- und Ausbau des Landes. Bedeutend war auch ihr Engagement für die Entwicklung der westdeutschen Frauenbewegung. Unterstützt von der Politik und engagierten Frauen gründete sie 1949 den „Deutschen Frauenring“ (DFR) im Konzerthaus der Kurstadt Bad Pyrmont.

Auf einem ca. 1,5-stündigen Stadtrundgang erfahren wir mehr über das Werk Theanolte Bähnischs sowie anderer prägender Frauengestalten in dem Kurort. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, auf eigene Faust den idyllischen Kurpark (*Extra-Eintritt*) oder die einladende Innenstadt zu erkunden. Gegen 16.30 Uhr kehren wir zu einem gemeinsamen Kaffeetrinken in das Café Roberts in der Wandelhalle ein (auf Selbstzahlerbasis), ehe wir uns auf den Rückweg zum Bahnhof machen.

Beitrag: 16,- Euro (Zugfahrt, Stadtbuss + Führung)
Vorherige Anmeldung und Bezahlung bis 20.6. im Kulturtreff erforderlich!

Eine gemeinsame Veranstaltungsreihe der Kulturtreffs Bothfeld, Hainholz, Plantage, Vahrenheide sowie des Kulturbüros Südstadt.

Kultur im Stadtbezirk

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

Stadteiltreff Sahlkamp
 Elmstraße 15, Tel. 168-48051

Fr 05.04. 19.00 Uhr

Session im Foyer mit
„Wiegenlieder, Waisen und Krakeeler 2.0“



Tom Waits ist ein Geschichtenerzähler. Seine merkwürdigen Gestalten vom Straßenrand, die Verlierer, Waisen und Jahrmarkt-Krakeeler tummeln sich im Waits'schen Universum zu absurd-zuckersüßen Melodien. Waits ist ein begnadeter Sammler skurriler Anekdoten, die er gern in seinen Konzerten und Interviews zum Besten gibt, wobei der Wahrheitsgehalt seiner Erzählungen bisweilen arg anzuzweifeln ist. Flenter & Knop und Band heften sich an die Fersen von Tom Waits in einem einzigartigen Abend voller poetischer Grotesken mit Texten und großartiger Musik. Im Wechsel mit den Geschichten, kurzen Texten oder einem Gedicht kommen Songs wie Downtown Train, Tom Trauberts Blues, Make it rain, San Diego Serenade, Chicago, Misery is the river of the world u.v.m. zu Gehör.

„Wiegenlieder, Waisen und Krakeeler 2.0“ ist die zweite Tom Waits Revue. **Die Band:** Kersten Flenter (Ideen, Textperformance, Banjolele, Fluchdose), Christoph Knop (Piano, Gitarre, Akkordeon, Gesang), Elke Scheifele (Saxophon), Peter Lomba (Schlagzeug), Boris Eisenberg (Contrabass).

Die Künstler*innen freuen sich über eine Spende in den Hut.

Kulturtreff Bothfeld

Klein-Buchholzer-Kirchweg 9, Tel. 6476262

Do 09.05. 12.30 – 13.00 Uhr

„Mittagsmusik“ – kleine Konzerte zur Mittagszeit
Old Damaskus Duo



Die beiden syrischen Musiker **Ahed Nofal** (Oud) und **Hadi Andwi** (Darbuka, Riq) sind in Damaskus aufgewachsen. Sie spielen klassische Instrumentalformen der orientalischen Musik in neuer Interpretation. Kennengelernt haben sich die beiden Musiker im Netzwerk Welcome Board in Hannover.

Freuen Sie sich auf eine spannende Begegnung! Das Konzert findet auf unserer lauschigen Innenhof-Terrasse unter alten Bäumen statt (bei schlechtem Wetter drinnen). Und leckere belegte Brötchen gibt es auch... **Der Eintritt ist frei, um eine Spende wird gebeten.**

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 Hannover statt. Über Ermäßigungen informieren wir Sie gerne!

Montag

09.30 - 10.30 Uhr Denk mit - bleib fit I

10.45 - 11.45 Uhr Denk mit - bleib fit II

Hier können Seniorinnen und Senioren ihr Gedächtnis in heiterer Form trainieren. **Neueinstieg nach Absprache!** **Ilse Schulz**

Infos: Kommunalen Seniorenservice, Tel. 168-42690

10.00 – 12.30 Uhr

Kochgruppe – geschlossenes Gruppenangebot

der Sozialpsychiatrischen Beratungsstelle, Plauener Str. 12 a, 30179 Hannover. **Teilnahme nur nach Rücksprache mit dem Gruppenleiter Herrn Horn, Tel. 61648405**

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

Neue Öffnungszeiten ab 2018:

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

Die Bibliothek ist in den Ferien geöffnet!

Büchereistunden / Klassenführungen / Vorlesestunden für Grundschule und Kindergarten

8.30 - 9.30 Uhr

Gymnastik für Frauen

Rhythmische Gymnastik für Frauen aller Altersgruppen. **Dagmar Wolff**
Ein Neueinstieg ist z.Zt. nicht möglich!

10.00 – 11.30 Uhr Qi Gong – Die 8 Brokate– Nr. 95503R8 vhs

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 stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags einsetzen können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut und Ihre Gesundheit fördert. **23.04. – 25.06. / 10 x / 97,00 € inkl. Bearb.geb./Gabriele Schulz**

10.00 – 12.00 Uhr

Malkurs: Dem Kubismus auf der Spur vhs

Wir tauchen in die Welt des Kubismus ein: Durch den Exkurs in die Kunstgeschichte erhalten die Teilnehmer*innen zunächst Anregungen und Inspiration. Gesichter, Landschaften, Stilleben, alles wird in kubistische Formen zerlegt und erhält dadurch eine ganz neue Wirkungsweise.

In diesem Kurs nehmen wir uns verschiedene Hauptbegriffe im Kubismus vor: den analytischen, den synthetischen, den orphischen und den futuristischen. Unter anderem wird die Frage: „Wie schaffe ich einen fließenden Farbenübergang und eine saubere Linie“ praxisnah geklärt.

Gearbeitet wird im beliebigen Format mit Acrylfarben, aber auch Collagen aus Fotos, Zeitschriften, Bildern und mit farbigen Papieren sind möglich.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

30.4. – 2.7.2019 / 10 x / 84,00 € Tajana Kulakovskaja

13.30 – 18.45 Uhr

Klavierunterricht für Kinder

Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen. **30 Min. 11,00 € / 45 Min. 16,00 € Sveltana Stummeyer**

17.00 – 19.00 Uhr

Angehörigengruppe

Am 9.4./7.5. + 4.6. trifft sich die Angehörigengruppe der sozialpsychiatrischen Beratungsstelle im Kulturtreff. **Ansprechpartnerin: Frau Tomaske, Tel. 61648405**

19.30 – 21.00 Uhr

Selbsthilfegruppe

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

Mittwoch

10.00 – 12.00 Uhr

Farbvergnügen vhs

Mit Farben kann man wunderbar Stimmungen beschreiben. Das wollen wir mit verschiedenen Methoden auf Papier ausprobieren: Reißen/Schneiden/Kleben, Druck mit Materialien, Aquarell und Monotypie. Für die dabei entstandenen Blätter wollen wir Ideen finden, wie wir sie verwenden können. Bitte mitbringen: Lust zum Ausprobieren, Skizzenblock, Stifte **08.05. – 05.06./5 x/30,00 € Diplom-Designerin Martina Schrader**

10.00 – 11.30 Uhr Theaterprobe „Bühnengeister“

Das Seniorentheater Vahrenheide trifft sich im Kulturtreff, um gemeinsam ein Stück zu „erarbeiten“, mit allem was dazu gehört: entwickeln, schreiben, Ideen sammeln, spielen und aufführen. **Interessierte/Akteure sind willkommen; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

Dorothea Kurtz / Infos: Kommunalen Seniorenservice, Tel. 168-42690

14.00 – 19.00 Uhr

Klavierunterricht für Kinder

Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen. **30 Minuten 11,00 € / 45 Min. 16,00 € Sveltana Stummeyer**

16.00 – 17.30 Uhr

Spielemittwoch für Erwachsene

Bei diesem Spielemittwoch 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

Norwegische Volkstänze „Folkedans“

Vierzehntägiger Übungsabend (10. + 24.04./08. + 22.05./05. + 19.06.) der Deutsch-Norwegischen Freundschaftsgesellschaft. Gäste sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Informationen erteilen Herr Kloth, Tel. 05171-989354 und Bernd Fitze-Frank, Tel. 0511-71654365.

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**

13.30 – 19.30 Uhr

Klavierunterricht für Kinder

Hier können Kinder im Einzelunterricht das Klavierspiel erlernen. **30 Min. 11,00 € / 45 Min. 16,00 € Sveltana Stummeyer**

16.00 – 17.00 Uhr

Bewegung und Tanz - für Jungen und Mädchen von 4 – 7 Jahren

Mit Bewegungsspielen und kleinen Tänzen werden Kraft, Gelenkigkeit und Koordination trainiert. Dabei steht der Spaß an der rhythmisch-musikalischen Bewegung im Vordergrund. **Miriam Fennen**

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 Heike Baxmann**
04. + 25.04. – weitere Termine nach Absprache!

18.00 - 19.00 Uhr

Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik vhs

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. **25.04. – 27.06. / 9 x / 85,50 €**

Für Fortgeschrittene werden weitergehende Übungen trainiert.

Dipl.-Sportlehrer, Rückenschulleiter, Trainingstherapeut Serwaan Karim
Viele Krankenkassen gewähren einen Zuschuss, bitte erkundigen Sie sich!

Freitag

14.30 – 15.30 Uhr

SeniorInnengymnastik vhs

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!

Termine im Stadtfest

Senioren-Begegnungsstätte, Plauener Str. 23 A:

1) Musikalisches Sonntagscafé **jeweils 15.00 – 17.00 Uhr**
19.05: Elli Weber – Unterhaltungsshow „Lachen ist die beste Medizin“

16.06.: Hans-Hermann Wolter: spielt Saxophon (Jazz, Blues, Balladen, langsame Popsongs)

2) – jeden 2. und 4. Samstag Kintopp – Einlass 14.00 Uhr

Spiele, Dokumentationen, Reiseberichte usw.

- gemeinsam auswählen, ansehen, diskutieren.

zu 1) + 2): Eintritt frei

Flais e.V., Dunantstraße 3 c, Tel. 3731854:

JobCafé – 1. + 3. Mittwoch im Monat 11.00 - 12.30 Uhr

Suchen Sie eine Arbeit? Dann kommen Sie ins JobCafé.

Alle Angebote kostenfrei!

Sitzung des Integrationsbeirats Bothfeld-Vahrenheide

Mo (!) 06.05., 18.00 Uhr: Kulturtreff Vahrenheide

Sitzung des Stadtbezirksrates Bothfeld-Vahrenheide

Mi 22.05., 18.00 Uhr: Kulturtreff Vahrenheide

Mi 26.06., 18.00 Uhr: Schulzentrum Bothfeld

... weitere Termine unter www.vahrenheide-info.de