FAMILIEN LEBEN IN HANNOVER

KALENDER









Freizeitheim Döhren

Programm für

Januar bis März 2015

Döhren, Wülfel und Mittelfeld

HAN NOV ER

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner unseres Stadtbezirks!

Das Jahr hat neu angefangen. Wir hoffen, dass all Ihre Wünsche und Hoffnungen in Erfüllung gehen. Wir wollen in diesem Jahr das Freizeitheim unter das Motto "Musik" stellen. Die erste Veranstaltung, die dazu passt, ist am 18. Januar "Die Nacht ist nicht allein zum Schlafen da", eine Revue mit Liedern, Schlagern und Akrobatik. Am 14. März kommen drei Bands ins Freizeitheim, die unterschiedlicher kaum sein können. Irish Folk, Persisch-Mongolische Fusion-Music und Folk mit deutschen und internationalen Texten werden das Publikum begeistern. Im Sommer planen wir musikalische Ferienangebote für Kinder und im Herbst soll es ein großes Musikfest mit Döhrener Musikerinnen und Musikern geben. So hoffen wir, dass für Sie immer mal wieder etwas dabei sein wird.

Wenn nicht, schauen Sie doch einfach mal im Freizeitheim vorbei und besuchen Sie eine Ausstellung, nehmen an einem Kurs teil oder sprechen mit uns über Ihre "kulturellen Wünsche", bei denen wir evtl. behilflich sein können.

Das gesamte Team des Freizeitheims Döhren wünscht ihnen ein frohes, gesundes und von "Kulturellen Hightlights" geprägtes Jahr 2015.

Das Team vom Freizeitheim Döhren

Inhalt

| Veranstaltungen | 1 - 11 |
|------------------------|---------|
| Kurse für Erwachsene | 12 - 17 |
| Tipps für Kids | 18 |
| Stadtbibliothek Döhren | 18 |
| Kurse der Musikschule | 19 - 20 |
| Wer? Wo? Was? | 21 |

Stadtteilrunde Döhren

Die Stadtteilrunde Döhren trifft sich im Jahr 2015 immer im Freizeitheim Döhren.

| 20.01.2015 | 14:00 Uhr |
|------------|-----------|
| 17.03.2015 | 14:00 Uhr |
| 17.05.2015 | 14:00 Uhr |
| 07-07-2015 | 14:00 Uhr |

Veranstaltungen

16.01. Freitag

Krippenbesichtigung. Weihnachten... wirklich schon vorbei?

Wir besichtigen heute die Krippe von St. Eugenius im Laufe der Advents- und Weihnachtszeit bis hin zu Mariä Lichtmeß ... und zwar in verschiedenen Szenen, die die



18:00 Uhr

Weihnachtsgeschichte erzählen. Der Chor "ProKult" wird uns weiterhin mit einigen Liedern erfreuen; zu Kaffee und Keksen sind wir anschließend ins Gemeindehaus eingeladen.

Veranstalter: KulturInitiative Döhren-Wülfel-Mittelfeld e.V.

Ort: St. Eugeniuskirche, St. Eugeniusweg 3

Info/Anmeldung: Tel. 89 88 39 01

Kosten: keine (um eine Spende wird gebeten)

17.01. Samstag 10:00 – 13:00 Uhr



Döhrener Flohmarkt

Der erste Flohmarkt in diesem Jahr und noch mitten im Winter. Wir laden wieder Jung und Alt herzlich zum Stöbern und Entdecken ein. Brauchen Sie noch ein paar dicke selbstgestrickte Socken für die kalten Winterabende oder darf es

schon mal ein bißchen Frühlingsdeko sein? Oder möchten Sie selbst all die Dinge verkaufen, die sich über den Winter so angesammelt haben? Wir beginnen drinnen wie draußen um 10 Uhr. Aufbau ist ab 9 Uhr. Bitte beachten Sie die Parkverbotsschilder und parken Sie auf keinen Fall in Zufahrten oder Feuerwehrdurchfahrten. Ihr Fahrzeug muss dann evtl. kostenpflichtig entfernt werden.

Veranstalter: Freizeitheim Döhren

Kosten: Tisch innen 7,50 Euro, auf der Aussenfläche können

eigene Tische gegen 10 Euro Gebühr aufgestellt

werden.

Anmeldung: Ab Januar liegen im Freizeitheim in diesem Fall

nur wenige Anmeldebögen für den Flohmarkt aus, da viele Tische bereits durch den Ausfall unseres letzten Flohmarktes im November als kleine Wiedergutmachung vergeben sind. Wenn Sie sich per Brief anmelden möchten, schicken Sie bitte den Anmel-

deabschnitt und einen an Sie adressierten Rücksendeumschlag (ausreichend frankiert) an folgende Adresse: Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1, 30519 Hannover, oder werfen ihn persönlich in unseren Briefkasten.

Sie können sich auch per E-Mail unter fzh-doehren@ hannover-stadt.de für den Flohmarkt anmelden. Die Anmeldung muss bis Montag, 05.01.2015 bei uns angekommen sein. Bei zu vielen Bewerbungen entscheidet das Los. Die Auslosung der Plätze findet am Mittwoch, 07.01.2015 um 10 Uhr öffentlich im Freizeitheim statt.

Alle Flohmarktfreunde, die für den 23.11.2014 einen Tisch bekommen hätten, haben automatisch die gewünschten Tische für diesen Flohmarkt, wenn sie das möchten. Wenn Sie einen Platz bekommen haben, werden Sie per Post oder Mail benachrichtigt. Die Benachrichtigung ist zwingend zum Flohmarkt mitzubringen und beim Einlass vorzuzeigen. Die Tischgebühr wird beim Einlass kassiert.

Ort: Freizeitheim Döhren

24.01.

Samstag

14:30-17:30 Uhr

Schreibwerkstaff am Nachmiffag "Anfänger" KulturInitiativ

"Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne..." – so manchem ist diese Zeile aus dem Gedicht von Hermann Hesse wohl bekannt.



Ein Neuanfang ist zu suchen und zu finden

- immer wieder befinden wir uns in dieser Situation. Wir machen uns heute schreibend auf die Suche danach.

Annette Bochynek-Friske M.A. wird das Schreiben und die Suche kreativ begleiten.

NeueinsteigerInnen sind wie immer herzlich willkommen. Sie bringen die Freude am Schreiben, Papier und Stift mit ... mit dem Schreiben fangen wir neu an.

Veranstalter: KulturInitiative Döhren-Wülfel-Mittelfeld e.V.

Ort: Café Ambulant, Fiedeler Str. 8

Anmeldung: unbedingt erforderlich (max. 12 TN) Tel. 89 88 39 01

Kosten: 7 Euro

Veranstaltungen

27.01.

Dienstag

15:30 Uhr

Dienstag-Klub Eine Reise in die Türkei

Diavortrag von Kurt Zinke

Ort: Freizeitheim Döhren

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover Ansprechpartnerin: Frau Rosa Bader, Tel. 168 45134

28.01.

Mittwoch

20:00 Uhr

Von der Belle Époque in unsere Gegenwart ... Rijeka, Opatija, Lovran

KulturInitiative.



Hans Leuschner, Studiendirektor im Ruhestand und lange wohnhaft in Döhren, führt uns mit seiner Multivisionsshow an die Bucht von Rijeka im heutigen Nordkroatien. Dieser subtropische Küstenstreifen war als Kur- und Baderegion bis zum Ende des 1. Weltkriegs gesellschaftliches

Zentrum des europäischen Hochadels. Auch heute sind viele Hotels des "Fin de Siècle" durch aufwändige Restaurationsarbeiten wieder zu alter Pracht erweckt.

Freuen Sie sich auf ein eindrucksvolles multimediales Erlebnis!

Veranstalter: KulturInitiative Döhren-Wülfel-Mittelfeld e.V.

Ort: FZH Döhren, An der Wollebahn 1 Anmeldung/Info: erforderlich, Tel. 89 88 39 01

Kosten: 3 Euro

01.02. Sonntag

15:00 Uhr

Swingorchester Hannover

Das Swingorchester Hannoverb spilet berühmte Titel von Glenn Miller, Benny Goodman oder Count Basie, den Urvätern des Bigband-Sounds. Das Swingorchester Hannover bietet aber auch mehr: mitreißenden Rhythmus aus Lateinamerika, tanzbaren Disco-Sound und spannende Originaltitel für diese Besetzung.

Ort/Veranstalter: Freizeitheim Döhren

Eintritt: 9,50 Euro

03.02. Dienstag 15:30 Uhr

Dienstag-Klub

Ohne Maske und doppelten Boden

Lesung mit Babette Reineke

Ort: Freizeitheim Döhren

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover Ansprechpartnerin: Frau Rosa Bader, Tel. 168 45134

07.02.

Samstag

14:00 - 17:00 Uhr

Frühlingserwachen auf Papier – workshop Aquarell

KulturInitiative



Schneeglöckchen, Märzenbecher, Schlüsselblume, Narzisse und all die anderen duftigen Frühlingsboten können Sie hier wieder auf Papier bannen. Die Künstlerin und Dipl.-Graphikerin Jana Travnickova unterstützt Sie kompetent, mit Aquarellstiften (wie Bleistifte) und anschließender Nass-Bearbeitung (Pinsel) Frühlingsaquarelle anzufertigen.

Sowohl AnfängerInnen als auch Geübte werden sich in dieser entspannten Samstagnachmittag-Runde wohlfühlen und sich über gelungene Kunstwerke freuen!

Bildvorlagen stehen zur Verfügung; auch eigene Motive möglich. Aquarellstifte, Pinsel, gutes Aquarellpapier etc. stehen zur Verfügung. Tee und Kekse werden gereicht.

Veranstalter: KulturInitiative Döhren-Wülfel-Mittelfeld e.V.

Ort: Nachbarschaftstreff Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

Anmeldung: erforderlich, Tel. 89 88 39 01

Kosten: 7 Euro

Veranstaltungen

13.02. Freitag

Kino, Kultur und mehr – "Willkommen bei den Sch'tis"

18:00 Uhr
KulturInitiative

Viele warten schon auf eine Fortsetzung der beliebten Reihe der KulturInitiative! Es ist wieder soweit: wir laden ein zur französischen Filmkomödie aus dem Jahr 2008, diesem mit über 20 Mio.

Besuchern bislang erfolgreichsten Film Frankreichs. Auch in Deutschland fand er schon viele begeisterte und bestens amüsierte Zuschauer.

Bei unserem dazu passenden französischen Essen laden wir zu köstlichem Ratatouille aus der Provence mit Baguette, Käse, Trauben und Wein. Et voilà und bon appétit!

Ein Kostenbeitrag zum Essen in Höhe von 7,50 Euro wird erhoben.



Veranstalter: KulturInitiative Döhren-Wülfel-Mittelfeld e.V.
Ort: Senioren-Begegnungsstätte, Am Mittelfelde 104

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 89 88 39 01

Kosten: 7,50 Euro

17.02. Dienstag 15:30 Uhr

Dienstag-Klub

Pustertal – Bergsommer und Winterzauber

Diavortrag von Kurt Scharlach

Ort: Freizeitheim Döhren

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover Ansprechpartnerin: Frau Rosa Bader, Tel. 168 45134

18.02. Aschermittwoch 19:00 Uhr

Kunst und Andacht

mit dem TanzKunst-Ensemble und Monika Swiechowicz – Akkordeon und Pastor Karl-Martin Voget – Andacht

Ort: Gnadenkirche zum Heiligen Kreuz,

Lehrter Platz 5, Hannover-Mittelfeld

21.02.

Samstag

10:00 - 13:00 Uhr



Döhrener Flohmarkt

Der zweite Flohmarkt in diesem Jahr und wieder offen für alle BewerberInnen. Trotzen Sie den winterlichen Temperaturen, stöbern Sie durch unser buntes Angebot, vielleicht können Sie noch einen Schlitten gebrauchen, oder aber

schon ein bißchen Osterdeko... Wir laden wieder Jung und Alt herzlich zum Stöbern und Entdecken ein. Vielleicht möchten Sie selbst all die Dinge verkaufen, die dem Frühjahrsputz weichen müssen? Wir beginnen drinnen wie draußen um 10 Uhr. Aufbau ist ab 9 Uhr. Bitte beachten Sie die Parkverbotsschilder und parken Sie auf keinen Fall in Zufahrten oder Feuerwehrdurchfahrten. Ihr Fahrzeug muss dann evtl. kostenpflichtig entfernt werden.

Veranstalter:

Freizeitheim Döhren

Kosten: Tisch innen 7,50 Euro, auf der Aussenfläche können eigene Tische gegen 10 Euro Gebühr aufgestellt werden.

Anmeldung:

Ab Ende Januar liegen im Freizeitheim Anmeldebögen für den Flohmarkt aus. Wenn Sie sich per Brief anmelden möchten, schicken Sie bitte den Anmeldeabschnitt und einen an Sie adressierten Rücksendeumschlag (ausreichend frankiert) an folgende Adresse: Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1, 30519 Hannover, oder werfen ihn persönlich in unseren Briefkasten.

Sie können sich auch per E-Mail unter fzh-doehren@ hannover-stadt.de für den Flohmarkt anmelden. Die Anmeldung muss bis Montag, 09.02.2015 bei uns angekommen sein. Bei zu vielen Bewerbungen entscheidet das Los. Die Auslosung der Plätze findet am Mittwoch, 11.02.2015 um 10 Uhr öffentlich im Freizeitheim statt.

Wenn Sie einen Platz bekommen haben, werden Sie per Post oder Mail benachrichtigt. Die Benachrichtigung ist zwingend zum Flohmarkt mitzubringen und beim Einlass vorzuzeigen. Die Tischgebühr wird

beim Einlass kassiert. Freizeitheim Döhren

Ort:

Veranstaltungen

27.02.

Freitag

21:00 Uhr

"Tanz in den Frühling"

Unsere beliebte Döhrener Disco Veranstaltung für Alt und Jung, begrüßen Sie mit uns den Vorfrühling und kommen Sie vorbei, um mal wieder richtig abzutanzen...

Ort/Veranstalter: Freizeitheim Döhren

Eintritt: 5,00 Euro

01.03.

Sonntag

11:00 - 18:00 Uhr

Ausstellung Kunst und Handwerk

KUNST

Diese hervorragende Veranstaltung findet bereits zum 13. Mal in Kooperation mit dem Freizeitheim Döhren statt! Wieder konnten wir KünstlerInnen und HandwerkerInnen aus Hannover, der Region sowie ganz Niedersachsen dafür gewinnen, Ihnen hochwertiges Kunsthandwerk zu zeigen. Lassen Sie sich überraschen und freuen Sie sich auf ein überaus vielfältiges Angebot vom Feinsten.

Für Ihr leibliches Wohl ist selbstverständlich ebenfalls gesorgt.

Veranstalter:

KulturInitiative Döhren-Wülfel-Mittelfeld e.V. Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1,

30519 Hannover

Kosten:

Eintritt frei

KulturInitiative.

JANDWER

03.03.

Ort:

Dienst:

15:30 Uhr

Dienstag-Klub

Tänze im Sitzen mit Almut Hoffmeister

Ort: Freizeitheim Döhren

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover

Ansprechpartnerin: Frau Rosa Bader, Tel. 168 45134

06.03.

Freitag

19:30 Uhr Bild Kanu

18. Kajak Filmfestival on Tour

Olaf Obsommer zeigt einige der besten Kajakfilme der Welt. Lassen Sie sich entführen in eine Welt voller Abenteuer und Action. Großer Sport und fremde Kulturen, tolle Filme, die immer wieder zum Träumen einladen.

Infos gibt es unter:

HYPERLINK "http://www.kajakfilmfestival.de/programm/" http://www.kajakfilmfestival.de/programm/ oder

HYPERLINK "https://www.facebook.com/kajakfilmfestivaltour" https://www.facebook.com/kajakfilmfestivaltour

Einlass ab 18:30 Uhr

Eintritt: 9,50 Euro Erw.

7,50 Euro Schüler und Studenten Hannover-Aktiv-Pass 50 % Erm.

13.03.

Freitag

18:00 Uhr

Döhrener Wolle und Blümchenrock

Zum Ende des Winters oder zum langersehnten Frühlingsbeginn laden wir wieder Frauen jeden Alters zu unserem beliebten Second-Hand-Basar für gut erhaltene Damenbekleidung und Accessoires ein.

Einige wenige Verkaufstische sind noch zu haben.

Veranstalter: Freizeitheim Döhren

Kosten: 7.50 Euro pro Tisch, zusätzlicher Platz für mitge-

brachten Kleiderständer wird nicht mehr berechnet.

Anmeldung: 168 49112 oder 168 40334

14.03.

Samstas

KulturInitiative

14:00 - 17:00 Uhr

© pixelio, Peter Smola

Knopf-Ketten und -Armbänder



Knöpfe, Knöpfe, Knöpfe... Sie fertigen ganz einzigartige und besonders sehenswerte Schmuckstücke für den Hals oder das Handgelenk aus farbenfrohen Knöpfen und

Veranstaltungen

Perlen. Ein Geschenk für Sie selbst oder vielleicht für die Freundin?

Die Künstlerin Jana Travnickova unterstützt fachkundig beim Anfertigen und berät bei der Gestaltung. Verschiedene Muster als Anregung sind vorhanden.

Material wird gestellt; es entstehen zusätzlich geringe Kosten je nach Verbrauch (eigene Knöpfe oder Perlen können ebenfalls gern verarbeitet werden).

Tee und Kekse werden gereicht.

Veranstalter: KulturInitiative Döhren-Wülfel-Mittelfeld e.V.

Ort: Nachbarschaftstreff Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

Anmeldung: erforderlich, Tel. 89 88 39 01

Kosten: 7 Euro

15.03. Sonntag 13:00-17:00 Uhr



Großer bunter Second-Hand-Basar für Kinderartikel

Im Angebot: Bekleidung, Spielzeug, Bücher Spiele und mehr...

Außerdem Kinderkino, Schminken, Kaffee und Kuchen.

In Zusammenarbeit mit dem Kulturbüro Hannover

Anmeldung:

Anmeldung für VerkäuferInnen per E-Mail an fzhdoehren@hannover-stadt.de oder per Brief an das
Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1 in 30519
Hannover. Bitte legen Sie der Anmeldung per Brief
einen ausreichend frankierten Rückumschlag mit
Ihrer Anschrift bei.

Die Anmeldungen müssen bis zum 23.02.2015 bei uns angekommen sein, die Auslosung der Tische findet am 25.02. um 10:00 Uhr öffentlich im Freizeit-

Wenn Ihr Tischwunsch ausgelost wurde, werden Sie umgehend von uns per Brief oder per E-Mail

informiert.

heim statt.

Preis pro Tisch 6.00 Euro.

Aufbau für VerkäuferInnen ab 12:00 Uhr, Einlass für

KäuferInnen ab 13:00 Uhr.

Eintritt: 1 Euro für Erwachsene, Kinder bis 12 Jahre

9

frei.

Ort: Freizeitheim Döhren

15:30 Uhr 17.03. Dienstag

Dienstag-Klub **Unterwegs in Florida**

Mit Bärbel Lampe

Ort: Freizeitheim Döhren

Veranstalter: Kommunaler Seniorenservice Hannover Ansprechpartnerin: Frau Rosa Bader, Tel. 168 45134

20.03. Freitag (Premiere) 20:00 Uhr 21.03./27.03. jeweils 20:00 Uhr jeweils 16:00 Uhr

22.03./28.03./29.03.

3 Einakter Inszenierungen Curt Goetz

Theater Südstädter Komöd'chen e.V.

Der fliegende Geheimrat

Wer beim Herrn Geheimrat in Behandlung ist, hat nichts zu lachen. Seine Diagnosen sind falsch, seine Therapien fruchten schon lange nicht mehr...

Nachtbeleuchtung

Warum weigert sich der Schauspieler den Monolog zu sprechen, der dem Theaterdirektor so wichtig ist? Was hat sich der Dichter bei diesem Monolog gedacht und wer schaltet als nächster die Nachtbeleuchtung wieder an?

Die Kommode

Im Hause von Familie Fröhlich geht es immer sehr lebhaft zu, nicht zuletzt wegen Tante Klärchen, die im Obergeschoss lebt.

Als das Tantchen das Zeitliche segnet, dauert es nicht lange, bis





Veranstaltungen

die liebe verwandschaft vor der Tür steht. Aber ist Tante Klärchen wirklich tot?

Ort: Freizeitheim Döhren

Eintritt: Eintrittskarten erhalten Sie ab 20. Februar 2015 an

allen bekannten Vorverkaufsstellen. Weitere Infor-

mationen hierzu auf der Homepage: www.südstädter-komödchen.de.

Vorverkauf vor Ort bei Suat Kaya Schreibwaren, Hildesheimer Straße 268 in 30519 Döhren, Tel. 835855

Kurzfristige Termin- und Programmänderungen,

Beginn des Vorverkaufs, vorbehalten. Theater Südstädter Komöd'chen e.V.

1997-2014, seit über 15 Jahren kulturell aktiv

21.03.

Kalligrafie-workshop Oster- und Glückwunschkarten - einmal anders!

KulturInitiative.

Unter der fachkundigen Anleitung von Sabine Pfeiffer, Designerin und Kalligrafin sind sowohl AnfängerInnen als auch Geübte willkommen. Sie dürfen mit Ihrer Handschrift. Schreibwerkzeugen und Tinten experimentieren und werden dabei angeleitet, selbst gestaltete Karten für Ostern, Geburtstage und andere Anlässe anzufertigen!



Sofern vorhanden, darf eigenes Kalligrafie-Werkzeug gern mitgebracht werden.

Tee und Kekse werden gereicht.

Veranstalter: KulturInitiative Döhren-Wülfel-Mittelfeld eV.

Ort: Nachbarschaftstreff Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

Anmelduna: erforderlich, Tel. 89 88 39 01

Kosten: 7 Euro

Kurse für Erwachsene

Damengymnastik unter der Leitung von Petra Hundertmark

Konditions- und Krafttraining zur Intensivierung von Körpergefühl, Haltung und Gleichgewicht. Jede Übung bekommt durch besondere Atemtechniken und der Inkraftsetzung der inneren Muskulatur, wie z.B. dem Beckenboden, eine ganzkörperliche Ausrichtung. Nach dem Motto "Mit Spaß bewegt bleiben!" unterstützen uns Theraband, Keulen, Luftkissen, Reifen, Tücher u.a.

Neueinstieg jederzeit möglich. Ein Schnuppertermin ist kostenfrei.

Termine: 06.01. bis 31.03.2015

Gruppe 1: dienstags 09:00-10:00 Uhr (mit Klavierbegleitung)

Gruppe 2: dienstags 10:00-11:00 Uhr

Kosten: ????????????

Weitere Termine in Planung

Anmeldung: Tel. 168 49112

Veranstalter: Petra Hundertmark in Kooperation

mit dem Freizeitheim Döhren

Ort: Freizeitheim Döhren

Pilates – Das Fitnesstraining für Körper und Seele

Fernöstlich inspirierte Körperlehre für eine aufrechte Haltung, Geschmeidigkeit und Balance für Körper und Geist, mehr Selbstbewusstsein und Ausstrahlung. Wir nutzen unseren eigenen Atemrhythmus und die bildhafte Vorstellungskraft um das so genannte Powerhaus zu kräftigen. Haben Sie Lust auf ein solches Workout, das Ihren gesamten Körper trainiert und das Ihnen gleichzeitig die Möglichkeit bietet, sich auf eine Entdeckungsreise zu sich selbst zu machen?

Termine: 08.01. bis 19.03.2015

(nicht in den Zeugnis- und Osterferien)

Pilates 1:donnerstags 9:15-10:15 UhrKosten:44,00 Euro, 11 TerminePilates 2:donnerstags 10:30-11:30 Uhr

Kosten: 44,00 Euro, 11 Termine

Leitung: Britta Krömer
Anmeldung: Tel. 168 49112
Ort/Veranstalter: Freizeitheim Döhren

Bei ausreichender TeilnehmerInnenzahl kann ein weiterer Kurs von 11:40-12:40 Uhr angeboten werden. Eine Warteliste hierzu wird geführt.

Kurse für Erwachsene

Tai Chi Chuan (Taijiquan), QiGong und Körperarbeit

Tai Chi Chuan ist eine aus der chinesischen Tradition entstandene Bewegungskunst zur Pflege der Gesundheit, ursprünglich als eine Form der Selbstverteidigung.



In den vorherigen Kursen wurden die 24 Bewegungsbilder der sogen. "Peking-Form" (wird dem Yang-Stil zugeordnet) gründlich erarbeitet. Nach und nach werden in diesem und den folgenden Kursen einzelne Bilder, die Grundlagen und der gesamte Bewegungsablauf wiederholt.

Ein weiterer Teil der wöchentlichen Treffen beinhaltet QiGong-Übungen (z.B. "Chang Shou Gong" "Der Tageslauf der Krähe", "Die 8 Brokate", "Harmonie",

"Duft-QiGong", "Kleiner Energiekreislauf", "18 Bewegungen in 2 Variationen").

In einem dritten Teil machen wir Übungen zur Bewegungs-Vorbereitung, zur Sensibilisierung der Körperwahrnehmung und zur Verbesserung der Körperkoordination.

Neue TeilnehmerInnen sind dann willkommen, wenn sie Vorkenntnisse aus dem QiGong, Tai Chi Chuan, Kung-Fu, Karate o.Ä. mitbringen.

Helmut Walker lebt seit 20 Jahren in Döhren, ist von Beruf Schauspieler und Lehrer, übt Tai Chi Chuan und QiGong seit 24 Jahren, hat eine Ausbildung als "Übungsleiter für Tai Chi Chuan und Körperarbeit" und zahlreiche Fortbildungen bei kleinen und großen Meistern gemacht und unterrichtet Kinder- und Erwachsenen-Gruppen darin seit 15 Jahren.

Bitte eine Decke, bequeme Bewegungskleidung und warme rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen!

Termine: 05.01. bis 16.03.2015

montags 18.00-19.30 Uhr

Das Training findet auch in den Herbstferien statt.

Eine Fortsetzung ab 13. April 2015 ist geplant.

Kosten: 45 Euro, 10 Termine

Ort: Freizeitheim Döhren

Kurse für Erwachsene

Lust auf Lachen???

Lachyoga – eine vergnügliche Art der Stressprävention

Fit und gesund durch regelmäßiges Lachen!!! Alle machen es, alle mögen es, alle kennen es, alle können es und fängt eine oder einer an, machen alle mit!!! Lachen ist gesund, es stärkt das Immunsystem, fördert die Kreativität und das soziale Miteinander, hilft Konflikte zu lösen, macht fit und erfolgreich im Alltag. Lachen hilft Schmerzen zu lindern, vertieft die Atmung, baut Stress ab und kann bei Burnout und Depressionen helfen. In unserem Gehirn werden beim Lachen durch das Zusammenspiel unterschiedlicher Areale Hormone und Botenstoffe freigesetzt. Und das Beste ist: Intensives Lachen verändert unser Denken und macht uns zu rundum positiv gestimmten Menschen, denn Lachen schaltet im Gehirn Glückssignale ein. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, daher ist es für jung und alt geeignet. Die Lachyoga-Übungen sind einfach in ihrer Anwendung und effektiv in ihrer Wirkung. Sie bestehen aus einer Kombination von Atem- und Dehnübungen, gemischt mit pantomimischen Lach- und Klatschübungen. Jede einzelne Lachyoga-Übung hat ihren tieferen Sinn und spricht die verschiedensten Organe an.

Lachen ist ansteckend, Lachen macht glücklich, Lachen Sie einfach mit!!!

Bitte rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe o.ä. und etwas zu trinken mitbringen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Termine: 07.01., 21.01.,04.02., 18.02., 04.03.18.03.2014.

(6 Termine)

mittwochs 19.30-20.30 Uhr

Kosten: 48,00 Euro, 6 Termine

Anmeldung: Tel. 168 49112, Freizeitheim Döhren

Kursleiterin: Sabine Heimes-Freesemann, Lachyoga-Lehrerin

Kurse für Erwachsene

Malgruppe

Frauen an die Farben!

An diesen Vormittagen können experimentierfreudige Frauen ihre Lust auf Farbe entdecken und mit unterschiedlichen Maltechniken auf Papier und Leinwand erproben. Mit leuchtenden Farben malen wir uns den Winter bunt, wir erspüren unsere eigenen Stärken und lassen unserer Fantasie freien Lauf. Vorhandene Farben, Pinsel und Papiere können gerne mitgebracht werden. Gegen einen geringen Unkostenbeitrag können Acryl-, Aquarell-, Gouachefarben, unterschiedliche Kreiden und Farbstifte, Papier und Malpappen ausprobiert werden. Mögliche Themen zur Gestaltung unserer Bilder besprechen wir gemeinsam am ersten Kurstag .

Termine: 22.01. bis 19.02.2015 (5 Termine)

donnerstags 9:30-12:00 Uhr

Kosten: 55,00 Euro

Infos: Tel. 0162 1066 774
Ort: Freizeitheim Döhren

Veranstalter: Angela Mielke, Dipl. Designerin, Malleiterin für

Ausdrucksmalen, in Kooperation mit dem

Freizeitheim Döhren

Mehr als nur Sirtaki

Immer wieder freitags im FZH Döhren!

Herzlich eingeladen sind alle, die Spaß an Griechenlands Tänzen haben oder sie kennenlernen möchten. Neben "Sirtaki" stehen Tänze aus allen Regionen dieses Landes (z.B. Pontos, Epirus, Mazedonien, Thrazien, usw.) auf dem Programm.

Termin: freitags 19:30-22:00 Uhr
Ort: Freizeitheim Döhren

Kosten: Es wird ein kleiner Beitrag für die Raummiete entstehen. Info/Anmeldung: ab 14:00 Uhr bei Angela Ahle, Tel. 0175 1555339

Kurse für Erwachsene

Folklore

Internationale Folklore-Tanzgruppe mit Schwerpunkt "schottisch". Spaß hat Vorrang vor Perfektion! Die Folkloregruppe trifft sich schon seit mehreren Jahren und tanzt und tanzt und Neue Tänzerinnen und Tänzer sind immer willkommen.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Weitere Termine in Planung.

Termin: 07.01. bis 25.03.2014

dienstags 20:00-22:00 Uhr

Leitung: Karola Pott
Anmeldung: Tel. 168 49112
Ort/Veranstalter: Freizeitheim Döhren

Square Dance

Alter unwichtig! Einen festen Tanzpartner benötigt Mann/Frau nicht. Spaß bei Country- und Westernmusik und gemeinsamen Tanzen.

Termin: montags 18:30-21:30 Uhr Info: Tel. 05130 790191

Ort: Freizeitheim Döhren

Volkstänze von ganz Europa und Israel!

Wir – eine nette Volkstanzgruppe – würden noch Interessierte TänzerInnen aufnehmen. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Termin: donnerstags 19:00-21:00 Uhr

Info: weitere Informationen unter Tel. 0511 3362591

Gemischter Chor Hannover-Döhren e.V.

Chorprobe

Termin: dienstags 19:30-21:30 Uhr

mit Dr. Matthias Berger, 1. Vorsitzender, Tel. 867574

Chorleitung: Rainer Klugkist, Tel. 0511 3884771

Weitere Infos: www.doehren-chor.de
Ort: Freizeitheim Döhren

Kurse für Erwachsene

Die Montagsmaler

Kleine Malgruppe Aquarell/Acryl sucht Teilnehmer/innen; auch interessierte Anfänger. Anleitung kann erteilt werden.

Termin: 14-tägig montags 18:00-20:30 Uhr Informationen: Tel. 0178 5736628, Fax 2283471

Ort: Freizeitheim Döhren

Videogruppe des Kommunalen Seniorenservice

Der Kommunale Seniorenservice bietet im Freizeitheim Döhren eine Videogruppe an, die sich mittwochs von 9:30-11:30 Uhr 14-tägig trifft. Hier können verschiedene Techniken zur Erstellung von Videofilmen und deren Bearbeitung erlernt werden. Im Vordergrund steht der Erfahrungsaustausch .Interessierte sind immer willkommen.

Termin: 14-tägig mittwochs 9:30-11:30 Uhr

Anmeldung: Rosa Bader, Tel. 168 45134

Ort: Freizeitheim Döhren

Ab 22.01.2015 Seminar: Die griechische Götterwelt

Mythen im Spannungsfeld der Religion, Geschichte und Archäologie

Brigitte Hammerich, Organisatorin der Vereinigung "Kunstfreunde" bietet in Zusammenarbeit mit Dr. Alexander Mlasowsky (klassischer Archäologe) oben genanntes Seminar an.

Termin: 22.01.bis 26.03.2015

donnerstags 10:30-12:00 Uhr

Ort: Freizeitheim Döhren

Auskunft u.

Anmeldung: Brigitte Hammerich, Waldstr. 2, 30989 Gehrden,

Tel. 05108 2527

Tipps für Kids

05.03.

Donnerstag

10:00 Uh

Das schönste Ei der Welt

Figurentheater "Die Complizen"

Ort: Freizeitheim Döhren

Eintritt: 4 Euro Anmeldung: 168 49112



17.01., 21.02., 21.03.

SUPER KINO - (polnische) Kinderfilme

... ist eine Reihe von Zeichentrickfilmvorstellungen für Kinder, die durch didaktische Aktivitäten bereichert werden: Gespräche mit den Kindern über die gezeigten Filme, gemeinsames Basteln, Spielen und Singen in der Muttersprache. SUPER KINO - (polnische) Kinderfilme ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Familienprojekt – zu den Vorstellungen kommen ganze Familien, vom Säugling bis zu den Großeltern.

Ort: Freizeitheim Döhren

Eintritt: frei

Infos: 168 49112

Stadtbibliothek Döhren



Bilderbuchkino

für Kinder ab 4 Jahren, immer donnerstags 16:00 Uhr

Bücherflohmarkt

In der Zeit vom15.01.-31.01.2015 findet in der Stadtbibliothek Döhren wieder ein großer Bücherflohmarkt statt.

Verkauft werden CDs, DVDs, Romane, Taschenbücher, Kinder- und Sachbücher – alles zum Preis von je 0,50 Euro.

Für Eltern und Kinder:

21.01., 18.02., 18.03. mittwochs

10:00-11:00 Uhr

Babys in der Bibliothek

In dem Kurs erfahren Eltern wie sie ihr Kind motorisch fördern können. Tipps, Bilderbücher, Fingerspiele und Reime bilden ein abwechslungsreiches Programm.

Veranstalter: in Kooperation mit der AWO

Kursleitung: Regine Pielawa

Eintritt: frei

Kurse der Musikschule



ab Februar

nontage

16:00-16:45 Uhr

Eltern-Kind-Kurs

für 1-2 jährige Kinder zusammen mit einem Elternteil oder einer anderen vertrauten Person. Zuhause die Küche von Mama und Papa ausräumen, um mit Töpfen und Kochlöffeln rumzuklimpern, ist natürlich toll! Zumindest für den kleinen Schlagzeuger...Die Musik kann aber auch zur gemeinsamen Spielwiese werden...

Während der Schulferien findet kein Unterricht statt.

Termin: montags von 17:00-17:45 Uhr

Kursdauer: ab Februar 2015

Gruppengröße: 8-11 Kinder im Alter von 1 bis 2 Jahren

mit Bealeitperson

Kosten: 126 Euro für den gesamten Kurs,(zahlbar 21 Euro

pro Monat) Ermäßigung für Geschwisterkinder. Bei Vorlage des "HannoverAktivPass" beträgt die Gebühr 6 Euro pro Monat, außerdem werden Gutscheine aus dem Bildungs- und Teilhabepaket zusätzlich berechnet. Weitere Gebührenermäßigungen aus wirtschaftlichen Gründen sind auf Antrag möglich.

Ort: GS Suthwiesenstraße, Suthwiesenstr. 36

Veranstalter: Musikschule der Landeshauptstadt

Weitere Infos und Anmeldung beim Service Tel. 168 44137

sowie unter www.musikschule-hannover.de

Kurse der Musikschule



Dienstags nachmittags

Klavierunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Einzel- oder Gruppenunterricht

Ort: GS Suthwiesenstraße, Suthwiesenstraße 36

Veranstalter: Musikschule der Landeshauptstadt

Weitere Infos und Anmeldung beim Service Tel. 168 44137

sowie unter www.musikschule-hannover.de

Donnerstags nachmittags

Instrumentalunterricht Oboe, Klarinette & Fagottino für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Einzel- oder Gruppenunterricht

Ort: Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1

Veranstalter: Musikschule der Landeshauptstadt

Weitere Infos und Anmeldung beim Service Tel. 168 44137

sowie unter www.musikschule-hannover.de

Wer? Wo? Was?



AWO

Ortsverein Döhren-Wülfel-Mittelfeld

Region Hannover e.V.

Ansprechpartner: Detlev Sprenz

Landwehrstr. 79 | 30519 Hannover | Tel. 8441720

Begegnungszentrum Mittelfeld

Am Mittelfelde 104 | 30519 Hannover



Freizeitheim Döhren

An der Wollebahn 1 / Ecke Hildesheimer Str. | 30519 Hannover

Tel. 168 49112 | Fax 168 49114



Gemeinwesenarbeit Mittelfeld

Ahornstr. 2 | 30519 Hannover | Tel. 862323

Gemischter Chor Hannover-Döhren e.V.

Chorleitung: Rainer Klugkist | Tel. 3884771

1. Vorsitzender: Torsten Burow | Tel. 833615

Weitere Infos: Andrea Fischer, Tel. 861456 | www.doeren-chor.de

Kinderhaus St. Petri

Querstraße 12 | 30519 Hannover | Tel. 8379925



Kommunaler Seniorenservice Hannover

Beratung und Information, Rosa Bader

Ihmepassage 5 | 30449 Hannover | Tel. 168 45134

Stadtbezirksbüro: Mi. 9:00-12:00 Uhr im Begegnungszentrum

Mittelfeld | Am Mittelfelde 104 | Tel. 168 49139



Kulturinitiative Döhren-Wülfel-Mittelfeld e.V.

Am Mittelfelde 104 | 30519 Hannover | Tel. 89883901

Liedertafel von 1888 Hannover-Döhren e.V.

Hermann Meyer

Oertzeweg 10 | 30851 Langenhagen | Tel. 730802



Musikschule der Landeshauptstadt Hannover

Maschstr. 22-24 | 30169 Hannover

Tel. 168 444137 | Fax 168 40783

e-mail:musikschule@hannover-stadt.de



Stadtbibliothek Döhren

Peiner Str. 9 | 30519 Hannover | Tel. 168 49140 Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. 10:00-18:00 Uhr,

Mi./Fr. 10:00-14:00 Uhr. Sa. 10:00-13:00 Uhr



Fahrbibliothek Hannover

Plantagenstr. 22 | 30455 Hannover | Tel. 168 46564

Haltepunkt Mittelfeld: Rübezahlplatz

Mittwochs 14:00-16:00 Uhr (alle 2 Wochen)

Termine erfahren Sie unter der angegebenen Telefonnummer oder auf der Homepage: www.Stadtbibliothek-Hannover.de



LANDESHAUPTSTADT HANNOVER Der Oberbürgermeister

Fachbereich Bildung und Qualifizierung Stadtteilkulturarbeit

Freizeitheim Döhren An der Wollebahn 1 30519 Hannover

Tel. 0511 168 40334 Fax 0511 168 49114

fzh-doehren@hannover-stadt.de

Redaktion für diese Ausgabe Jörg Kölling, Sonja Alves

Gestaltung www.friedland-design.de

Redaktionsschluss Ausgabe April bis Juni 2015 15.05.2015